

УНІВЕРСИТЕТ «КРОК»
НАВЧАЛЬНО–НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології

Ковальчук Роман Сергійович

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Взаємозв'язок часової перспективи та життєвих домагань особистості

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Р.С. Ковальчук

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна,
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ТА ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	7
1.1. Життєві домагання як соціально–психологічний механізм самоздійснення особистості.....	7
1.2. Життєвий успіх як результат життєвих домагань особистості ...	15
1.3. Шлях до втілення власного потенціалу як результат життєвих домагань	22
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ТА ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ ОСОБИСТОСТІ	32
2.1. Організація та методи дослідження	32
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	50
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ТА ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ ОСОБИСТОСТІ.....	52
3.1. Типологія стратегії у роботі з життєвим успіхом як результат часової перспективи.....	52
3.2. Оптимізація життєвих домагань особистості у часовій перспективі.....	59
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність роботи. У психології проблема прогнозування особистістю свого майбутнього, а отже і ставлення до нього, активно вивчається як у теоретичному, так і в експериментальному аспектах.

Над проблемою часової перспективи працювали вітчизняні та зарубіжні філософи і психологи. Дослідження уявлення про час інтуїтивізму А. Бергсона, філософії життя В. Дільтея і феноменології Е. Гуссерля, проблема часу в екзистенціалізмі М. Гайдеггера, а також концепція часової перспективи Ж. Ньюттена, погляди Л. С. Виготського, проблема життєвого шляху С. Л. Рубінштейна, концепція особистісного часу К. А. Абульханової–Славської, дослідження часової перспективи І. С. Кона, причинно–цільова концепція психологічного часу особистості Є. І. Головахи та А. А. Кронік.

Поняття «життєві домагання» є порівняно новим, перші дослідження феномену домагань були здійснені у 20–х роках ХХ століття К. Левіним, Ф. Хоппе. На сучасному етапі життєві домагання відображають узагальнене уявлення людини про себе, про те, на що вона претендує, має надії, чого очікує, хоче отримати від життя, тобто є складовою і основою формування життєвої перспективи. Значну цінність у дослідженні проблеми життєвих домагань мають праці вчених, у яких висвітлюється їх сутність (К. Абульханова–Славська, Т. Березіна, Л. Лепіхова, І. Лебединська, Т. Титаренко), чинники формування та реалізації (Л. Долгих, С. Карпіловська, О. Кляпець, Т. Ларіна, С. Максименко, В. Посохова, В. Татенко, К. Черемних, В. Ямницький та ін.). Вагома частка досліджень життєвих домагань належить українському науковцю Т. Титаренко. Комплексно вивчаючи особистісний потенціал людини Т.М. Титаренко приходять до висновку, що провідну роль в життєвому самоздійсненні особистості відіграють життєві домагання, структурно–функціональні характеристики яких визначають спосіб моделювання майбутнього, вектори самоздійснення, досягнення життєвого

успіху та переживання суб'єктивного благополуччя у професійній та особистій сферах.

Соціальна значущість та недостатня розробленість зазначеної проблематики у сучасній психолого–педагогічній теорії і практиці зумовили вибір теми дослідження **«Взаємозв'язок часової перспективи та життєвих домагань особистості»**.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок часової перспективи та життєвих домагань особистості.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання роботи:**

1. Здійснити теоретико–методологічний аналіз проблеми часової перспективи та життєвих домагань особистості, визначити базові поняття часової перспективи та життєвих домагань особистості.
2. Обґрунтувати психологічні чинники розвитку часової перспективи та життєвих домагань особистості.
3. Емпірично дослідити особливості часової перспективи та життєвих домагань особистості.
4. Розробити рекомендації стосовно оптимізації часової перспективи та життєвих домагань особистості.

Об'єкт дослідження – часова перспектива особистості.

Предмет дослідження – життєві домагання в структурі часової перспективи особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування; емпіричні – спостереження, анкетування, бесіда, інтерв'ю, психодіагностичні методики, констатувальний експеримент для вивчення особливостей часової перспективи та життєвих домагань; кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, статистичні – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними

показниками життєвих домагань особистості у часовій перспективі, критерієм Ліллієфорса, критерієм Колмогорова–Смирнова, U–критерій Манна–Уїтні для виявлення відмінностей між вибірками досліджуваних.

Для емпіричного дослідження проявів досліджувальної теми застосовано: опитувальник самоорганізації діяльності Е. Ю. Мандрікова (Додаток А); методика диференціальної діагностики рефлексивності в адаптації Д. А. Леонт'єва (Додаток Б); шкала самодетермінації особистості Б.Шелдон в адаптації та модифікації Е. Н. Осіна (Додаток В); шкала задоволеності життям Е. Дінер в адаптації Д. А. Леонт'єва, Є. М. Осіна (Додаток Г); опитувальник якості життя та задоволеності Ritsneretal в адаптації Е. І. Розповідного; шкала базисних переконань Р. Янов–Бульман в адаптації О.А. Кравцової.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Наукова новизна одержаних результатів:

Дістали подальшого розвитку: теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми життєвого шляху.

Практичне значення дослідження. У вітчизняній психології проблема життєвих цінностей та шляху по житті, співвідношення майбутнього, минулого та теперішнього в житті в цілому та в певні його періоди, а також того, що відіграє уявлення про них у контексті поведінки особистості, була розроблена С. Л. Рубінштейном.

На думку Н.Н. Толстих, часова перспектива особистості є специфічним хронотопічним утворенням, яке з позиції культурно–історичного підходу можна розглядати як вищу психічну функцію, натуральною основою якої є здатність живого організму, що наділений психікою, враховувати у своїй поведінці просторово–часові характеристики свого земного існування.

В когнітивно–мотиваційній теорії часової перспективи Ж. Нюттен, терміном "часова перспектива" позначає три різних аспекти психологічного

часу: 1) часова перспектива; 2) часова установка; 3) часова орієнтація. Часова перспектива побудована, на думку вченого, із об'єктів і подій, які існують на когнітивному рівні поведінкового функціонування.

К. К. Платонов використовує поняття життєвої перспективи особистості. Вчений визначає дане поняття як «образ бажаного і усвідомлюваного як можливого свого майбутнього життя за умови досягнення певної мети». На думку Є.І. Головахи «життєву перспективу слід розглядати як цілісну картину майбутнього в складному та суперечливому взаємозв'язку програмованих та очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність та індивідуальний сенс свого життя».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (75 найменувань) та 4 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 85 сторінок, основний обсяг – 70 сторінки. Робота містить 14 таблиць, 9 рисунків, 4 додатки (на 6 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ТА ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

1.1. Життєві домагання як соціально–психологічний механізм самоздійснення особистості

Життя людини надзвичайно складне та багатогранне, а інтенсивність життя сучасної людини така, що переважна більшість навіть не встигає замислитися, чого вони реально бажають від життя, чи так вони взагалі живуть. Людина непомітно стає відповідачем за те скільки вона встигла зробити, а реальну владу над життям здобувають справи. Цінність життя полягає в інтересі, захопленості, задоволеності і новому пошуку, і є продуктом визначеного способу життя, індивідуальної стратегії життя, які визначаються самою людиною. Кожна людина вибудовує своє життя, здійснюючи індивідуальне, самостійне відкриття, але принциповим розходженням є те, що один дійсно вибудовує своє життя, часом достатньо свідомо самостійно створюючи для цього умови, інший використовує тільки наявні ресурси.

Наміри, домагання, склад особистості виражаються в життєвих проявах особистості, впливають на її внутрішній світ. Т.М. Титаренко комплексно вивчаючи особистісний потенціал людини приходять до висновку, що провідну роль в життєвому самоздійсненні особистості відіграють саме домагання, структурно–функціональні характеристики яких визначають спосіб моделювання майбутнього, вектори самоздійснення, досягнення життєвого успіху та переживання суб'єктивного благополуччя у професійній та особистій сферах. Життєві домагання виражають потребове ставлення людини до власного життя, що забезпечує життєздійснення, вміло балансує на межі між внутрішніми потенціями і зовнішніми запитами [2, с. 148].

Життєві домагання зрушують активність людини, яка, у свою чергу, обумовлена необхідністю вирішення внутрішніх протиріч. Однак адекватність

домагань залежить від парадигми: домагання – успіх. Якщо діяльність людини супроводжує низка невдач, неможливості проявити себе – життєві домагання можуть бути знижені. При цьому самооцінка особистості може бути також зниженою – тоді, ймовірно, людина буде у пригніченому стані, або ж залишатись високою – у поведінці це може бути проявлене як маска «невизнаного героя».

Життєві домагання деталізуються у професійних домаганнях особистості, які можна поділити на домагання щодо вибору професії, працевлаштування, реалізації та актуалізації у професії. Особливим видом професійних домагань вважаємо кар'єрні домагання фахівця, які слід розглядати з точки зору лідерського потенціалу особистості без урахування її конкретного фаху.

Рівень домагань як стійке, властиве кожній людині уявлення про те, чого вона заслуговує, яке місце серед людей має посісти, є одним із факторів вибору професії. Обираючи професію і плануючи трудовий шлях, дуже важливо переконатись у реалістичності своїх домагань. Цього можна досягти за рахунок формування у собі вміння аналізувати власні вчинки, бажання, спрямованості на постійне зіставлення своїх успіхів і невдач з досягненнями товаришів, чесного, об'єктивного ставлення до результатів діяльності [7].

Професійні домагання особистості визначаємо як утворення, яке формується на засадах життєвих домагань, що, у свою чергу, являють собою ставлення людини до себе як соціальної одиниці: виокремлення важливих аспектів соціальної реалізації, усвідомлення власних цінностей, цілей, шляхів їх реалізації та відповідних ресурсів як інструментів досягнення мети. Особливості виявлення професійних домагань пов'язані з процесом дорослішання особистості і деталізуються у домаганнях щодо вибору професії, працевлаштування, реалізації та актуалізації у професії. Особливим видом професійних домагань є кар'єрні домагання фахівця. Здатність особистості до цілеутворення у професійній реалізації з урахуванням перешкод та успіхів у власній діяльності, а також зовнішніх вимог виявляє

рівень адекватності професійних домагань, що впливає на соціальну реалізацію людини в цілому.

Якщо людина цілеспрямована, активна і успішна, то її рівень домагань не дуже високий, але й не низький. Його цілі цілком реальні і найчастіше втілюються у реальність. На відміну від мрійників, такі люди ставлять собі реальні завдання, які відповідають їх якостям. Такі люди мають високий рівень мотивації, тому й досягають бажаного. Це успішні бізнесмени, лікарі, артисти тощо.

А ось ті, хто має надто високі та нереальні прагнення найчастіше слабо мотивовані та не здатні реалізувати свої прагнення. Прикладом тому можна назвати те, що провінційні дівчата вважають, що гідні шикарного життя у столиці чи за кордоном. Але в більшості випадків вони не прагнуть виїхати, здобути освіту або вивчити іноземну мову [4].

Рівень домагань може бути занижений, завищений або реалістичний. Занижений чи завищений рівень претензій проявляється у виборі надто легких чи надто важких цілей, у підвищеній тривожності, невпевненості у своїх силах тощо. Люди, які мають реалістичний рівень притягань, відрізняються впевненістю у своїх силах, наполегливістю в досягненні мети, більшою продуктивністю, критичністю.

Важливими характеристиками особистості є її самооцінка та рівень домагань.

Самооцінка — це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, здібностей, якостей та свого місця серед інших людей.

Відомо, що самооцінка особистості не завжди є результатом чітко усвідомленої проекції реального „Я” та „Я” ідеального. Ось чому можна виділити такі різновиди самооцінки: завищену, нормальну, або адекватну та занижену. Завищена самооцінка — це переоцінка особистістю самої себе, що частіше за все призводить до егоцентризму, надмірності, агресивності, підозрілості, втрати контакту з оточуючими (друзями, близькими, рідними, співробітниками тощо).

Занижена самооцінка характеризується невпевненістю в собі, у своїх можливостях, байдужості, підвищеному рівні тривожності, відмові від ініціативи, що призводить до недооцінки особистістю самої себе та до формування комплексу неповноцінності. Адекватна, або нормальна самооцінка свідчить про оптимальне співвідношення можливостей та здібностей людини і адекватного усвідомлення оточуючої дійсності.

Як завищена, так і занижена самооцінка можуть бути результатом внутрішнього конфлікту особистості, який виявляється у внутрішніх (зорієнтованих на самого себе) та зовнішніх (орієнтованих на оточення) формах.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань особистості. Рівень домагань — це бажана самооцінка особистості (рівень образу „Я”), яка виявляється через міру труднощів у досягненні поставленої мети.

Формування рівня домагань породжує конфлікт двох тенденцій: з одного боку – прагнення підвищити домагання, щоб пережити максимальний успіх, а з іншого – знизити домагання, щоб уникнути невдач. У випадку успіху рівень домагань, як правило, підвищується, людина проявляє готовність розв'язувати більш складні задачі, у разі неуспіху, відповідно, знижується [11, с. 45].

Життєвий успіх особистості доцільно розглядати крізь призму успішності розв'язання людиною головних життєвих завдання, ще їх реалізація чине – реалізація, як стверджують дослідники на місці яку на особистість виконавця, справляє на її численній різноманітні впливи, а саме задоволення: 1) задоволення життєво важливих потреб людини; 2) формування навичок організації і саморегуляції поведінки; 3) розвиток особистості; 4) зміцненню здоров'я людини; 5) дієвому вплив і на інших людей; 6) перетворенням у суспільстві. Структурно життєві задачі становлять складову життєдіяльності, життєздійснення особистості – подібно до того, як завдання ,цілі, мотиви, дії, операції та результати є компонентами діяльності.

У процес життєвого шляху різні види впливів на особистість так чи інакше спрямовані на розв'язання життєвої задачі. У цей процес і рішення може привести як до прогресивного, такі до регресивного шляху розвитку особистості, у зв'язку із засобами розв'язання цієї задачі. При цьому оновлені, мінливі та ускладнені життєві авдання є цією і знак розвитку особистості, інсталюваних внутрішньоособистісних зв'язків та психологічного здоров'я особистості. Розвиток особистості вас за допомогою побудові ієрархічно–рівневої структури, на кожен ступінь який є певна життєва задача, сенс якої відбувається в інтеграції та гармонізації внутрішнього органу [4].

При збігу стратегій життя різні люди можуть використовувати різні життєві стратегії; можливо й протилежне: при істотних відмінностях у життєвих принципах суб'єкти здатні в якихось сферах життя у якийсь період використовувати ідентичні життєві стратегії. Стратегія життя характеризується трьома істотними ознаками: по–перше, вибором напрямку й способу життя, побудовою ієрархії магістральних життєвих цілей і визначенням етапів їх досягнення; по–друге, знаходженням шляхів вирішення життєвих суперечностей; по–третє, творчим по'єднанням власних цілей з життям. Перелік потрібно доповнити такими параметрами, як комплексність і часова довжина, тривалість (“розгортваність” у часі). У життєвих стратегій дещо інші суттєві ознаки, що впливають з їх основних функцій: – забезпечення орієнтації у світі (співвіднесення себе й світу, потрібнісного й прогнозованого майбутнього); – скерування (планоутворювальної); – спонукальної (мотивуючої дії); – творчої (конструювання власного життя); – організаційної (що структурує порядок цілереалізації); – регулюючої (коригуючої) соціальну поведінку.

Життєві стратегії – це комплексне соціопсихічне утворення, покликане забезпечити адаптацію та самореалізацію людини в житті, що вибудовується на основі ціннісних орієнтацій та вирізняється такими якостями, як спрямованість, стійкість, протяжність, усвідомленість, організованість,

самостійність, реалістичність, активність, рівні представленості яких разом із доступними ресурсами (засобами) зумовлюватимуть оптимальність побудови стратегій. Життєві стратегії мають статичну та динамічну частини й формуються в процесі соціалізації під впливом соціальних, культурних, особистісних чинників.

Формування стратегій: 1) соціокультурна детермінація; 2) індивідуальна схильність; 3) векторизація у сфері практичної поведінки. Перші дві складові відрізняються генезисом, джерелом формування: якщо одна бере початок від об'єктивних витоків (культурно зумовлені зразки, стандарти, норми, цінності, сприйняті в ході соціалізації), то інша має внутрішню, суб'єктивну природу (індивідуальні задатки, смисли, цілі, цінності). Але і та, й інша “задають” змістовну сторону життєвої стратегії, втілюється ж остання в організаційному компоненті (уміння, навички, звички, стереотипи).

Поведінкові стратегії слугують засобами операціоналізації життєвих стратегій стосовно конкретних обставин соціальної взаємодії. Стратегія поведінки – це генералізована лінія, якийсь алгоритм, який проглядається в практичних діях суб'єкта, підштовхує до вибору тих чи інших рішень і зразків поведінки у буденних життєвих ситуаціях. Функціонально стратегію поведінки можна уподібнити характером з його специфічною роллю в психологічній структурі особистості. Іншою аналогією може служити співвідношення способу й стилю життя.

Життєві домагання існують для розв'язання певних адаптаційних проблем, які для нас з чоловіками досить різні. Чоловік і жінка не просто адаптуються, пристосовуються до навколишнього середовища, підкоряючись його вимогам. Вони, кожен по-різному, своїми методами, спочатку виділяють, виокремлюють себе із родинного, дружнього, звичного оточення, щоб пізніше вже іншим чином, вибірково, самостійно пов'язати себе з ним. Зовнішні фактори спричинення життєдіяльності заломлюються через внутрішню своєрідну структуру, яка великою мірою задається статтю, точніше гендером. Неабияке значення має й набутий протягом життя досвід взаємодії з татом

і мамою, з іншими особами обох статей, а також власні індивідуальні відмінності та сьогоденні актуальні прагнення.

Життєві домагання по-різному "знімають" у собі пізнавальний формат прогнозування майбутнього, інструментальний аспект пошуку шляхів його досягнення і ціннісний вимір сподівань, очікувань, бажань. Чоловічі домагання задають напрям руху, а жіночі формують усталене ставлення до перешкод та обмежень. І ті, і ті по-різному активізують, "умикаючи" жіночу терплячу, довгограючу мотивацію і чоловічу швидку, оперативну. Це дає змогу послідовно вибирати довкілля, яке надалі сприятиме досягненню важливих домагань. Мовиться і про особистісне, і про професійне оточення, яке свідомо і не зовсім вибирається завдяки спрямованим спонукам. У будь-якому разі в домаганнях, які мають високий спонукальний потенціал, знаходить відображення процес творення жінкою і чоловіком бажаного майбутнього, Гендерний спосіб самопрогнозування, самоактивації та самозаохочення. Рівень домагань підвищується передусім у чоловіка в ситуації зіткнення з чимось незнайомим, цікавим, новим у предметній діяльності, а у жінок під час привласнення чогось нового у комунікативній сфері, хоча й за умови віри у свої можливості. На втілення у життя певних домагань впливають не лише індивідуальні, а й тендерні стандарти самооцінювання, рівень самоповаги, сприймання власної ефективності, наявність по-різному забарвлених життєвих перспектив. Отож домагання жінок і чоловіків мають різну структуру, тому що питома вага емоційного, когнітивного та конативного компонентів у них різна.

Домагання виникають у контексті взаємодії, з якої складається практично кожна життєва ситуація. Хтось чогось чекає, хоче, прагне, а хтось сподівається, вимагає, примушує. Хтось комусь заздрить, тоді як хтось когось сприймає як свій ідеал, хтось комусь хоче довести, що він – не пусте місце. Подібних мотивів можна назвати безліч, і всі вони за певних умов можуть стати механізмами утворення та дії досить пролонгованих життєвих домагань.

Плануючи, передбачаючи своє майбутнє, кожен спирається на власний досвід лише частково, можливо в одній десятій частині, а в решті – покладаюся на знання інших про цей світ, на їхні думки, соціальні стереотипи. Комунікативний механізм завжди спрямований на іншого, у тому числі і на внутрішнього Іншого.

Життєві домагання забезпечують розвиток особистості у напрямку все більшої задоволеності життям, є суб'єктивним механізмом побудови та перебудови життєвого світу. Завдяки своєму породжувальному потенціалу вони продукують нові футурологічні моделі майбутнього. Життєві домагання – це моделі бажаного майбутнього, побудовані на основі певних очікувань, бажань, сподівань, котрі переживає й частково усвідомлює особистість. Домагання передбачають те, на що особистість, як їй здається, має право, чого вона чекає від життя. Відтак об'єктом домагань є не абстрактні уявлення про майбутнє, а емоційно забарвлені проєкції у завтрашній день своїх сьогоденішніх прагнень.

На відміну від очікувань, домагання більш активні, стійкі, позитивно забарвлені, цілеспрямовані. Домагання є цільовою ідеєю, спрямованою на такі результати, які підвищували б самоповагу та сприяли б задоволеності життям. Опосередковане домаганнями відтворення істотних рис майбутнього сприяє все більшій усвідомлюваності тієї якості життя, якої людина варта. У цьому контексті доречно говорити про суб'єктивне ставлення до майбутнього, коли не доля, а ми самі певною мірою визначаємо свій завтрашній день. Тому в домаганнях присутня активна небайдужість до свого майбутнього і власної ролі у його створенні.

До структури домагань входять: а) чуттєва тканина майбутнього, його емоційно забарвлене передчуття; б) рефлексивний пласт – значення майбутнього для особистості, його цінність, котра відображена типом інтерпретації; в) конативний елемент, вольовий імпульс, хотіння досягати поставленої мети [3, с. 18].

1.2. Життєвий успіх як результат життєвих домагань особистості

Успіх – це позитивний наслідок роботи, справи, значні досягнення, удача. Проте цього недостатньо, аби повністю зрозуміти це слово та його роль у нашому житті, а вона надзвичайно велика. Адже успішні люди завжди чітко знають до чого прагнуть та як цього досягти, а також більш щасливі та впевнені в собі. Вони набагато рідше зустрічаються з депресією чи емоційним вигоранням та насолоджуються життям на повну.

Особисто для мене життєвий успіх полягає в умінні впевнено прямувати до своїх цілей, але при цьому ніколи не втрачати гідності й не зраджувати власним моральним принципам (залишатися собою за будь-яких обставин).

Звісно, кожна людина розуміє слово «успіх» по-своєму, тому те, що є для когось значним досягненням чи перемогою, для іншого може бути звичною буденною подією. Саме через це не треба перейматися думкою кожного знайомого чи навіть незнайомця, шукаючи свій шлях до успіху в житті.

Успіх – здібність і готовність приймати на себе ризик при досягненні мети, розумно використовувати час і силу. Сила – це здатність приймати рішення і слідувати йому, не зважаючи на обставини. Сила має пряме відношення до поставленої перед нами задачі. Види доступної сили і способи її використання багато у чому залежать від обставин і позиції самої людини. Ключовий фактор використання сили полягає у тому, щоб діяти або приймати рішення без коливань. Доцільне використання своєї сили залежить від усвідомлення особистістю своїх потенцій, наявності досвіду опертя на свої сили у скрутних життєвих ситуаціях та смаку отриманої перемоги над внутрішніми та зовнішніми перешкодами [18, с. 367].

Життєвий успіх – це будь-яка мета чи мрія, які ми плануємо і досягаємо. Мрії бувають, для когось це великий бізнес, для когось здорові діти та батьки, для когось просто маи їжу та житло. Люди потребують різного успіху. Наприклад, втратити зайву вагу, отримання грошового заохочення, щодо утримування свою родину.

Домагання є специфічним механізмом випереджальної регуляції життєдіяльності. Тому їх об'єктом є не сьогоднішнє життя, а життя майбутнє. Йдеться не про те, що є, а те, чого прагну, тому що я саме того життя вартий, до того ж це не просто абстрактні уявлення людини про майбутнє, а радше емоційно забарвлені, конкретні проєкції у завтрашній день своїх сьогоднішніх найсміливіших очікувань, прагнень і сподівань. Отже, щоб були наявними життєві домагання, людині необхідно оцінювати себе за певними критеріями, стандартами. Останні мають мотиваційний ефект і виступають орієнтирами для змін у житті, що планується. Домагання „оцінюють” наявне, що хотілося б, аби було, що має змінитися, аби життя більш задовольняло.

Суспільство дає можливості кожному індивіду використати свій життєвий шанс, проявити індивідуальність в умовах неперехідної конкуренції. Фактично вказується на те, що певна класова приналежність сім'ї, її матеріальний та мотиваційний потенціали можуть обмежувати можливості вибору освіти та кар'єри, це все впливає на життєві домагання.

Нерівномірний розподіл реальних життєвих шансів у суспільстві і відображається на основі класової приналежності, а класовий поділ напряду впливає на місцепроживання, стиль життя – проте він не може прив'язати людей до визначених соціальних позицій навічно.

На рівні власне домагань та бажань класові відмінності прослідковуються чіткіше, хоча – знову ж таки – це не стосується усіх сфер життя. Зокрема, діти із забезпечених сімей більшою мірою, аніж малозабезпечені підлітки претендують на те, щоб у майбутньому стати власниками «своєї справи» та мати високий дохід. Від рівня матеріального забезпечення сім'ї також залежать життєві домагання – освіта матері виявляє вплив на домагання та життєві плани у відношенні отримання вищої освіти, котрі продовжують грати значну роль в якості складової успіху та на адаптації дитини [1, с. 78].

Отже значення набуває саме розрізнення власних шансів на суб'єктивному рівні, а от суб'єктивна оцінка населенням України власних

життєвих шансів свідчить про те, що сьогодні процент незадоволених своїми можливостями за усіма параметрами переважає над процентом задоволених

Важливими характеристиками особистості є її самооцінка та рівень домагань. Самооцінка — це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, здібностей, якостей та свого місця серед інших людей.

Відомо, що самооцінка особистості не завжди є результатом чітко усвідомленої проєкції реального „Я” та „Я” ідеального. Різновиди самооцінки: завищену, нормальну, або адекватну та занижену. Завищена самооцінка — це переоцінка особистістю самої себе, що частіше за все призводить до егоцентризму, надмірності, агресивності, підозрливості, втрати контакту з оточуючими (друзями, близькими, рідними, співробітниками тощо).

Занижена самооцінка характеризується невпевненістю в собі, у своїх можливостях, байдужості, підвищеному рівні тривожності, відмові від ініціативи, що призводить до недооцінки особистістю самої себе та до формування комплексу неповноцінності. Адекватна, або нормальна самооцінка свідчить про оптимальне співвідношення можливостей та здібностей людини і адекватного усвідомлення оточуючої дійсності.

Як завищена, так і занижена самооцінка можуть бути результатом внутрішнього конфлікту особистості, який виявляється у внутрішніх (зорієнтованих на самого себе) та зовнішніх (орієнтованих на оточення) формах.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань особистості. Рівень домагань — це бажана самооцінка особистості (рівень образу „Я”), яка виявляється через міру труднощів у досягненні поставленої мети.

Формування рівня домагань породжує конфлікт двох тенденцій: з одного боку – прагнення підвищити домагання, щоб пережити максимальний успіх, а з іншого – знизити домагання, щоб уникнути невдач. У випадку успіху рівень домагань, як правило, підвищується, людина проявляє готовність розв'язувати більш складні задачі, у разі неуспіху, відповідно, знижується [1, с. 79].

Рівень домагань є важливим структуроутворюючим компонентом особистості. Це достатньо стабільна індивідуальна якість людини, що характеризує: по–перше, рівень складності поставлених завдань, по–друге, вибір суб'єктом мети чергової дії залежно від переживань успіху або неуспіху попередніх дій, по–третє, бажаний рівень самооцінки особистості.

Рівень домагань визначається за цільовим відхиленням, тобто за різницею між тим, що людина намітила виконати за певний час і тим, що вона в дійсності виконала. Рівень домагань пов'язаний із процесом цілеутворення та являє собою ступінь локалізації мети у діапазоні труднощів. Адекватність домагань вказує на відповідність мети, що висувається та можливостей людини.

Високий реалістичний рівень домагань людини може поєднуватися у неї із впевненістю у цінності власних дій, з прагненням до самоствердження, відповідальністю, корекцією невдач за рахунок власних зусиль, з наявністю стійких життєвих планів.

Якщо у людини високий нереалістичний рівень домагань, то, як правило, він супроводжується фрустрованістю, вимогливістю до оточуючих, екстрапунітивністю. Особи з таким рівнем домагань іпохондричні та відчувають труднощі в реалізації власних життєвих планів.

Помірний рівень домагань характерний для досліджуваних, що впевнені в собі, товариських, які не шукають самоствердження, налаштованих на успіх, тобто таких, що розраховують міру своїх зусиль та здатність зіставити міру своїх зусиль з цінністю досягнутого.

Низький рівень домагань залежить у більшості від установки на невдачу. В осіб з нереалістично низьким рівнем домагань часто бувають неясними плани на майбутнє. Зазвичай вони орієнтовані на підлеглисть та часто проявляють безпомічність. Однією з проблем таких людей може стати планування своїх дій найближчим часом та співставлення їх з перспективою.

Неадекватність рівня домагань може призвести до дезадаптивної поведінки, неефективності будь–якої діяльності, до утруднень

у міжособистісних стосунках. Зниження рівня домагань, яке розвивається внаслідок дефіциту соціально значущого успіху, може спричинити зниження мотивації, невпевненість та загальний страх перед труднощами.

Корекція рівня домагань має бути направлена на узгодженість уявлень про бажаний результат із можливостями та здібностями людини. Закріплення цієї узгодженості в конкретній успішній діяльності підвищує адекватність рівня домагань.

Якщо життєві цілі і плани не реалізуються, наявність ціннісних регуляторів забезпечує стійкість особистості в момент «кризи нереалізованості». Якщо ж намічені цілі досягнуті і втрачають спонукальну силу, ціннісні орієнтації стимулюють до постановки нових цілей. Цей механізм діє при стійкій структурі ціннісної свідомості людини, коли у нього сформована досить чітка ієрархія ціннісних орієнтацій і він може з упевненістю сказати, що головне для нього, наприклад, творча робота, потім – сімейне щастя, повноцінне дозвілля, здоров'я та тощо, тоді створюються передумови для узгодження життєвих цілей відповідно до пріоритетів, які визначаються ієрархією ціннісних орієнтацій.

Ціннісні орієнтації, цілі та плани є послідовними ступенями суб'єктивної регуляції життєдіяльності людини. Орієнтації визначають порядок переваги тих чи інших сфер діяльності, напрямків життєвого шляху, на яких людина передбачає сконцентрувати свої сили і енергію. Постановка цілей припускає знання не тільки напрямки діяльності, але і її ідеального результату, якому відповідав би певна подія життєвого шляху, що відділяє зону недалекого майбутнього в даній сфері життєдіяльності від майбутнього, яке ще не освоєно людиною. Життєва мета – це предметна і хронологічна межа «актуального» майбутнього, безпосередньо пов'язаного з турботами і проблемами сьогодення. Якщо до цієї межі майбутнє наповнюється конкретними життєвими планами на шляху до реалізації відповідних життєвих цілей, то за нею воно може бути виражено тільки в загальних

орієнтаціях на життєві цінності, які не потребують хронологічній і чіткої предметної визначеності.

Ціннісні орієнтації, життєві цілі і плани як послідовно формуються компоненти усвідомленої картини майбутнього дають відповіді на ключові життєві питання: в яких сферах життя сконцентрувати зусилля для досягнення успіху? Що саме і в який період життя має бути досягнуто? Якими засобами і в які конкретні терміни можуть бути реалізовані поставлені цілі?

У реальних життєвих умовах можливі різні форми усвідомлення майбутнього, нерідко вельми далекі від послідовного вирішення розглянутих питань. Зрозуміло, можна привести хрестоматійні приклади того, як орієнтація на творчу працю обумовлює постановку життєвої мети, пов'язаної з певним науковим відкриттям або сміливим інженерним проектом, а ясне знання мети визначає чітку послідовність життєвих планів. Такого роду прикладів чимало і в сферах суспільної діяльності, сімейного життя і захоплень людини [1, с.80].

При неузгодженості перспективи, коли людина недостатньо пов'язує майбутні події з минулими і справжніми, виникає феномен «часової некомпетентності», який негативно позначається на ступеня адаптованості особистості до конкретних умов життєдіяльності. Неузгодженість перспективи пов'язана з низькою суб'єктивної актуальністю подій життя, з переживанням часу як надмірно розтягнутого. Майбутня часова перспектива характеризує ступінь розчленованості майбутнього на послідовні етапи. Вироблять два основних етапи: найближча і віддалена перспектива [12].

Життєва перспектива – не раз і назавжди вироблена стратегія. Кожному якісно нового етапу життєвого шляху має відповідати специфічний зміст перспективи, в якій одні компоненти зберігають спадкоємність, а інші – відображають реальні зміни в навколишньому світі і в самій людині. У дослідженнях життєвого шляху виявлені факти, що свідчать про те, що в житті кожної людини існують критичні моменти, пов'язані зі змінами життєвої перспективи; в цих життєвих ситуаціях одні люди здатні перебудувати свою перспективу, підвищуючи мотивацію досягнення, а інші

впадають в стан стресу, що характеризується почуттям небезпеки і підвищеної тривожності. По різних лініях життя критичні моменти виникають в різний час, але є такі періоди життя, в яких ці моменти концентруються, перетинаються, породжуючи цілий комплекс життєвих проблем, що вимагають формування і перебудови життєвої перспективи [17; 20, с. 16].

Домагання життєвого успіху потрібно усвідомлювати людині, яка відчуває себе “зневіреною” своїм потенціалом, оскільки, як відомо, остаточна риска життя сприймається спокійніше. Домагання майбутнього стимулює: воно провокує у людини нові спостереження, дає їй новий зворотний зв’язок на її дії з боку інших людей та зовнішнього світу. Домагання майбутнього є єдиним, що співпадає у перспективі часі з домаганнями життєвого успіху, оскільки особистість дивиться вперед, переживаючи теперішнє [5; 13, с. 25].

Домагання, спрямовані у майбутнє так часто як це тільки можливо, має на увазі, що все знаходиться у полі можливого. Те, що не можна змінити у житті (в даний час), складає її фактичність і екзистенціалісти розглядають особистість як сплав фактичності і можливості. Фактичності притаманно переслідувати людей у формі онтологічної вини. Тому, найкраща життєва позиція – прагнути до максимізації можливостей і мінімізації фактичностей шляхом регулярного вибору майбутнього [20, с. 19].

Життя надає нам свободу вирішувати як до нього ставитись. Тому багато людей чекають виконання своїх бажань, немов би хочуть отримати від життя подарунок. Не менше людей вважають виконання бажань правомірною вимогою до життя. Для тих, хто вибирає екзистенційний шлях в першу чергу цікавить сам процес, його якість. Їх очікування не обмежене рамками виконання бажань і задоволення потреб, воно відкрито тому, що відбувається. Такі люди зі спокійним інтересом приймають все, що дарує їм життя, їм просто цікаво, як вони справляться з черговим викликом, що вони можуть зробити в даних умовах.

1.3. Шлях до втілення власного потенціалу як результат життєвих домагань

Кожній людині хочеться максимально реалізувати свої можливості. Тому ми постійно перебуваємо в пошуку: ходимо на курси, майстер–класи, пробуємо себе в різних сферах діяльності. Прагнучи знайти те, що допоможе розкрити внутрішні ресурси.

В людині від початку закладений величезний потенціал. І дуже важливо розпізнати свої таланти і правильно їх використовувати.

Потенціал людини — це її внутрішні, приховані можливості. Те, що допомагає рости, розвиватися і досягати успіху. Людина може як примножувати свої ресурси, так і зводити нанівець. Наприклад, якщо ви горите якоюсь ідеєю, ваш внутрішній резерв буде давати вам сили і знаходити способи втілити плани в життя. Коли ви, навпаки, ні до чого не прагнете і тільки бурчите, у вас не буде ресурсу на особистісний розвиток [9].

Потенціал — це здорова основа для самореалізації в суспільстві, ваш внутрішній резерв. Він безмежний, тільки від вас залежить, наскільки ви готові його використовувати. Щоб досягти успіху, потрібно пустити в хід ліву (логічну) і праву (творчу) півкулю мозку [22].

Якщо введете в пошуковій системі «потенціал синоніми», отримаєте такі результати: ресурс, міць, можливості, внутрішні резерви. Це означає, що в нас від самого початку закладена величезна сила, потрібно лише навчитися правильно нею керувати. І тоді ви зможете бути продуктивними і успішними.

Потенціал особистості складається в цілісну картину з безлічі інших потенціалів. Саме їх рівень розвитку визначає, наскільки людина буде здоровий психологічно і успішний.

В цілому, можна виділити наступні види потенціалів людини:

1. Потенціал розуму. Його можна охарактеризувати, як здатність людини вдосконалювати власне мислення.

2. Потенціал волі. Він відображає те, наскільки людина здатна до самореалізації, ставити перед собою цілі і які адекватні шляхи їх досягнення він вибере.

3. Потенціал почуттів. Він характеризує те, наскільки емоційна сфера людини багата і наскільки адекватно він вміє висловлювати почуття, а також розуміти емоції інших людей.

4. Потенціал тіла. Кожна людина повинна розуміти, що його тіло — це частина його особистості.

5. Громадський потенціал. Від рівня його розвитку залежить те, наскільки людині легко дається налагодження контактів з оточуючими його людьми, розвиток комунікативної культури та адаптація в соціальних умовах.

6. Креативний (творчий) потенціал. Він визначає, наскільки людина здатна до активності, самовираження, перетворення світу.

7. Духовний потенціал. Як правило, він визначає стиль життєдіяльності людини і те, як він розвиває в собі духовну природу.

Сформувавши і розвинувши особистісний потенціал можна:

Визначитися з ключовою метою в житті. Тільки так ви зможете зрозуміти, які здібності вам потрібно розвивати, якими знаннями, уміннями та навичками обзаводитися.

Визначити проміжні цілі і завдання. Подумайте, що потрібно для кожної з них.

Визначитися з головним видом діяльності та сферою, в яких ви можете розкрити свій потенціал.

Не бійтеся робити перший крок.

Почніть вести особистий щоденник.

Освоюйте нові техніки і організуйте правильно свій час.

Не бійтеся помилятися.

Позбавтеся від комплексів і інших проблем.

В структурі особистісного потенціалу можна виділити певні компоненти (рис. 1.1):

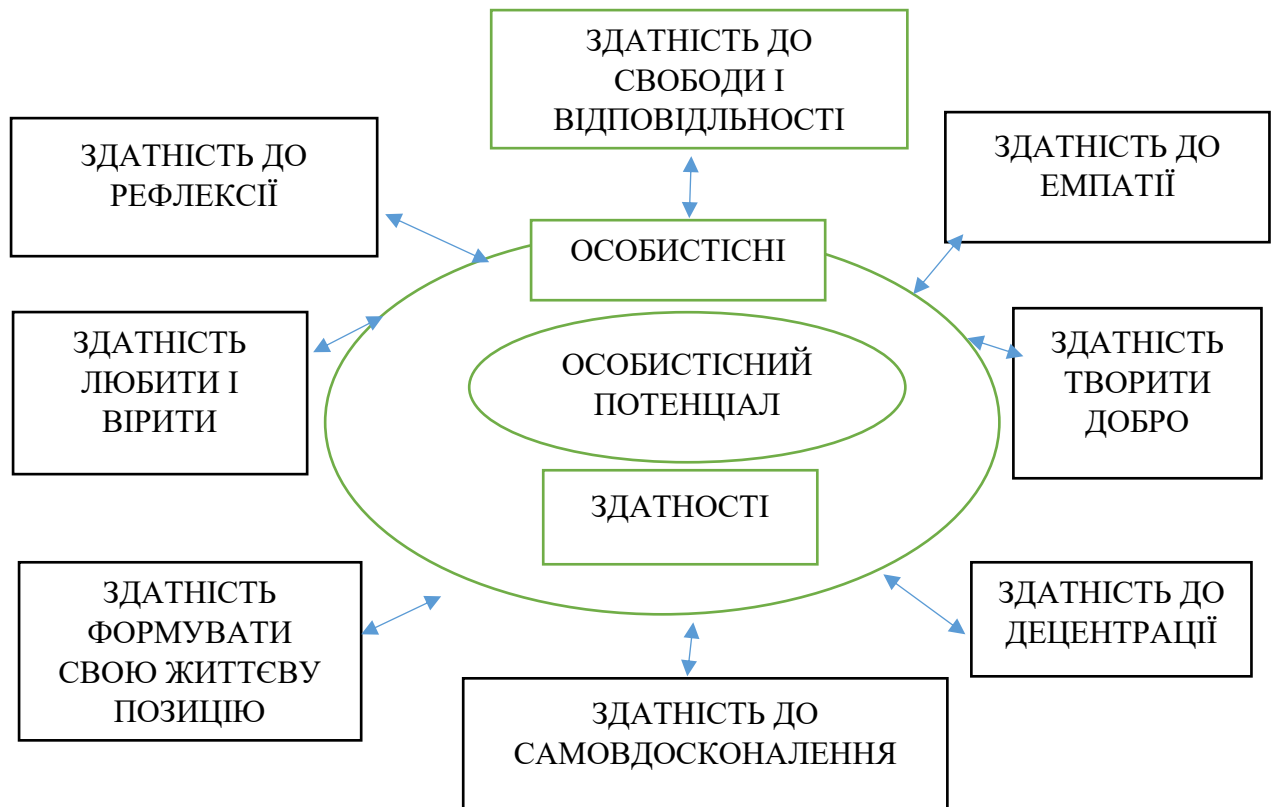


Рис. 1.1 Структура особистісного потенціалу

Життєва позиція – це свого роду життєва програма, «сценарій» про щастя, який є у кожної людини; це система цінностей і цілей, реалізація яких, згідно з уявленнями людини, дозволяє зробити її життя найбільш успішним (у розумінні самої людини) і допомагає спрямовувати інших на шлях особистісного зростання [10].

Основними показниками ефективності стратегії життя людини виступають не конкретні досягнення, а задоволеність життям, її психічне здоров'я та психологічне благополуччя.

В кожній людині є три шляхи у визначенні перспектив свого розвитку: шлях адаптації, шлях саморозвитку і шлях стагнації (розпаду діяльності, деградації особистості). Адаптація дає змогу пристосуватися до всіх вимог, овоїти всі види діяльності, опанувати рольовими позиціями. Саморозвиток

дозволяє постійно самовдосконалюватися, змінюватися, повністю реалізувати себе як професіонала. Стагнація настає тоді, «коли людина зупиняється у своєму розвитку, живе за рахунок експлуатації стереотипів, старого багажу; професійна активність знижується, зростає несприйнятливність до нового і втрачається навіть те, що колись дозволяло бути на рівні вимог» [2, с. 26].

Думки про призначення, пошуку себе приходять в різні періоди – в підлітковому віці і дорослому віці. Вибираючи дорогу життя, часто діємо наосліп, не маючи практичного досвіду, слухаємо поради батьків, забуваємо про захоплення, інтереси.

Після тридцяти років люди схильні переглядати життя, ставлення до неї, шукати себе заново. Вже є достатній досвід, намагаємося зрозуміти себе, до чого тягне, знайти реалізацію, якщо обрана робота не приносить задоволення [8, с. 34]. З роками приходить усвідомлення – життя летить, як стріла, а середина шляху – час замислитися над сенсом, призначення, визначити подальші дії, розкрити потенціал особистості.

Розуміємо, як важливо жити, насолоджуватися життям, реалізувати свій потенціал, щоб не шкодувати в похилому віці про втрачені роках, безцільному часу. Що допоможе знайти прихований потенціал?

Саме тому особистісний та професійний розвиток кожна людина повина спрямовувати на формування самостійної, відповідальної особистості, здатної до самовираження, саморозвитку, самовдосконалення та постійного особистісного і професійного зростання. Особистісний потенціал – складник особистості кожної людини, який є основним вектором і стрижнем напруження її розвитку. До структури особистісного потенціалу належить здатність до свободи і відповідальності; здатність до рефлексії та самовдосконалення; здатність до емпатії та децентрації; здатність вірити і любити; здатність творити добро та формувати свою життєву позицію [6]. Вказані здатності виступають умовою особистісної, моральної, емоційної та професійної зрілості особистості викладача. Розвиток і формування цих здатностей забезпечить створення реальних умов для збагачення

соціальнопсихологічного, психофізіологічного, професійно–педагогічного та аксіологічного потенціалів особистості; стимулюватиме прагнення реалізувати себе та розширювати межі саморозвитку і самореалізації в педагогічній діяльності. [16].

Черпайте свою енергію і сповняйтеся нею. Хоч це і ваше минуле, воно існує паралельно з цим, і ви завжди можете відправитися сюди і отримати додаткову енергію для того, щоб розкрити свій потенціал. Закріпіть ваше відчуття, подумавши про речі, яка дуже добре вам буде нагадувати про це. Подумайте, що можна придбати або відшукати на полиці в шафі. Можливо, варто відправитися в те місце, якщо це не дуже далеко, щоб згадати де в перше відбулася така думка про розкриття власного потенціалу через призму життєвих домагань [21, с. 146]. Відчуйте, як ваші легені переповнені повітря, груди розправляється, і ви знаєте, що здатні на багато що. Прямо зараз, відкривши очі після думку про розкриття потенціалу, ви зробите перший крок до свого успіху. Відкривайте очі і можете записати ті нові ідеї, які вас осяяли під час такої прогулянки.

Коли відбувається якийсь певний прогрес в повсякденному житті, робіть собі подарунок. Причому цей подарунок повинен нагадувати про ваш успіх, досягнення, стимуляцію чи певне заохочення. Наприклад, посівши перше місце в конкурсі, можна придбати світильник і поставити його на робочий стіл. Тепер кожен раз, дивлячись на нього, ви наповнюється енергією перемоги. Оточіть себе приємними і сильними спогадами, які сприяли розкриттю потенціалу особистості. У такий нелегкий час це і буде вашим додатковим резервом. Логічний ланцюжок тут прост: через образ ви легко відтворите колишні відчуття успіху і зарядитесь цією енергією.

Потенціал особистості також проявляється в процесі пошуку сенсу життя (Віктор Франкл), в ході розвитку особистості (Карл Роджерс), пошуком, розвитком внутрішніх ресурсів (Маслоу) [14].

Особистість володіє певним запасом ресурсів – інтелектуальним, емоційним, творчим. Потенціал може бути реалізований завдяки прагненню

до самопізнання, саморозвитку. Ні нездатних людей, тобто не розуміють свій потенціал, можливості розвитку, вдосконалення особистості. В кожній людині живе геній. Людський потенціал безмежний, можливості для розвитку обмежуємо самі.

Інтелектуальний потенціал особистості, як і творчий потенціал людини, можна розвивати протягом усього життя. Освіта не обмежується інститутом і школою, є багато можливостей для самонавчання, набуття нових навичок, розкриття внутрішніх здібностей. Ніколи не пізно освоїти нову спеціальність, навчитися співати, грати на музичних інструментах [16, 15].

Головне – усвідомити власні інтереси, прагнення та бажання.

Немає обмежень, можливо все, що можемо уявити. Необхідно лише поставити мету, почати діяти.

Цікаво, що внутрішній потенціал складається з внутрішніх і зовнішніх параметрів. Внутрішні: психічні особливості, захоплення, емоції, інтелект, а зовнішні: вміння діяти незалежно, приймати рішення, проявляти силу волі, свободу особистості [19, с. 121]. Люди з високо розвинутим зовнішнім потенціалом ефективніше займаються розвитком внутрішніх здібностей. Тому вчимося брати відповідальність за своє життя, тільки сама людина здатна її змінити, знайти реалізацію для свого потенціалу.

Розвиток потенціалу людини багато в чому залежить від особистості – прагнень, сміливості, рішучості, наполегливості. «Без праці не витягнеш і рибки зі ставка», – кажуть в народі. Люди схильні з заздрістю дивитися на успішних цього світу, а скільки праці було вкладено в розвиток здібностей, досягнення цілей, рідко замислюються.

Т. М. Титаренко характеризує домагання як здатність особистості моделювати бажане майбутнє відповідно до очікувань соціуму, не відмовляючись від власних потенцій та задумів [21, с. 148].

За визначенням Т. М. Титаренко, життєві домагання – це динамічна модель бажаного майбутнього життєвого світу, нова інтерпретативна рамка,

в яку людина хоче запакувати своє життя та розкриття свого власного потенціалу [21, с. 149].

Розкрити внутрішні можливості — не найпростіше завдання. Якщо вміння перетворювати воду на вино актуальне не для всіх, то бути щасливими — бажання багатьох.

Рекомендаціями, що допоможуть розкрити власний потенціал може бути:

- Подумайте про свої внутрішні цінності.
- Виберіть сферу, яка найбільш цікава.
- Робіть, навіть якщо страшно.
- Дайте собі право на помилку.
- Налаштуйтеся на особистісний ріст, будьте готові до труднощів, адже вони приведуть вас до мети.
- Дивіться на речі раціонально.
- Спілкуйтеся з різними людьми.
- Будьте сконцентрованими.
- Пам'ятайте, що все можливо.

Порадами по реалізації свого потенціалу може бути:

- Грайте в настільні ігри, так ви зможете розслабитись і позбавитись перенапруги.
- Мисліть позитивно.
- Продумуйте все у найдрібніших деталях.
- Відпустіть нав'язливі думки.
- Менше стресу.
- Вірьте в свої сили.

Розкрити потенціал допоможуть три важливі сили: віра, прагнення та стратегія. Вдосконалюйте себе кожного дня, щоб досягати кращих результатів.

Висновки до розділу 1

Кожна людина вибудовує своє життя, здійснюючи індивідуальне, самотійне відкриття, але принциповим розходженням є те, що один дійсно вибудовує своє життя, часом достатньо свідомо самотійно створюючи для цього умови, інший використовує тільки наявні ресурси.

Життєві домагання деталізуються у професійних домаганнях особистості, які можна поділити на домагання щодо вибору професії, працевлаштування, реалізації та актуалізації у професії. Особливим видом професійних домагань вважаємо кар'єрні домагання фахівця, які слід розглядати з точки зору лідерського потенціалу особистості без урахування її конкретного фаху.

Рівень домагань може бути занижений, завищений або реалістичний. Занижений чи завищений рівень претензій проявляється у виборі надто легких чи надто важких цілей, у підвищеній тривожності, невпевненості у своїх силах тощо. Люди, які мають реалістичний рівень притягань, відрізняються впевненістю у своїх силах, наполегливістю в досягненні мети, більшою продуктивністю, критичністю.

Життєві стратегії – це комплексне соціопсихічне утворення, покликане забезпечити адаптацію та самореалізацію людини в житті, що вибудовується на основі ціннісних орієнтацій та вирізняється такими якостями, як спрямованість, стійкість, протяжність, усвідомленість, організованість, самотійність, реалістичність, активність, рівні представленості яких разом із доступними ресурсами (засобами) зумовлюватимуть оптимальність побудови стратегій.

Плануючи, передбачаючи своє майбутнє, кожен спирається на власний досвід лише частково, можливо в одній десятій частині, а в решті – покладаюся на знання інших про цей світ, на їхні думки, соціальні стереотипи. Комунікативний механізм завжди спрямований на іншого, у тому числі і на внутрішнього Іншого.

Життєві домагання забезпечують розвиток особистості у напрямку все більшої задоволеності життям, є суб'єктивним механізмом побудови та перебудови життєвого світу. Завдяки своєму породжувальному потенціалу вони продукують нові футурологічні моделі майбутнього. Життєві домагання – це моделі бажаного майбутнього, побудовані на основі певних очікувань, бажань, сподівань, котрі переживає й частково усвідомлює особистість.

Успіх – це позитивний наслідок роботи, справи, значні досягнення, удача. Проте цього недостатньо, аби повністю зрозуміти це слово та його роль у нашому житті, а вона надзвичайно велика. Адже успішні люди завжди чітко знають до чого прагнуть та як цього досягти, а також більш щасливі та впевнені в собі. Вони набагато рідше зустрічаються з депресією чи емоційним вигоранням та насолоджуються життям на повну.

Життєвий успіх – це будь-яка мета чи мрія, які ми плануємо і досягаємо. Мрії бувають, для когось це великий бізнес, для когось здорові діти та батьки, для когось просто май їжу та житло. Люди потребують різного успіху. Наприклад, втратити зайву вагу, отримання грошового заохочення, щодо утримування своєї родини.

Важливими характеристиками особистості є її самооцінка та рівень домагань. Самооцінка — це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, здібностей, якостей та свого місця серед інших людей.

Рівень домагань є важливим структуроутворюючим компонентом особистості. Це достатньо стабільна індивідуальна якість людини, що характеризує: по-перше, рівень складності поставлених завдань, по-друге, вибір суб'єктом мети чергової дії залежно від переживань успіху або неуспіху попередніх дій, по-третє, бажаний рівень самооцінки особистості.

Життєва перспектива – не раз і назавжди вироблена стратегія. Кожному якісно нового етапу життєвого шляху має відповідати специфічний зміст перспективи, в якій одні компоненти зберігають спадкоємність, а інші – відображають реальні зміни в навколишньому світі і в самій людині.

Життя надає нам свободу вирішувати як до нього ставитись. Тому багато людей чекають виконання своїх бажань, немов би хочуть отримати від життя подарунок. Не менше людей вважають виконання бажань правомірною вимогою до життя. Для тих, хто вибирає екзистенційний шлях в першу чергу цікавить сам процес, його якість. Їх очікування не обмежене рамками виконання бажань і задоволення потреб, воно відкрито тому, що відбувається.

Потенціал людини — це її внутрішні, приховані можливості. Те, що допомагає рости, розвиватися і досягати успіху. Людина може як примножувати свої ресурси, так і зводити нанівець.

Головне – усвідомити власні інтереси, прагнення.

Немає обмежень, можливо все, що можемо уявити. Необхідно лише поставити мету, почати діяти.

Рекомендаціями, що допоможуть розкрити власний потенціал може бути:

- Подумайте про свої внутрішні цінності.
- Виберіть сферу, яка найбільш цікава.
- Робіть, навіть якщо страшно.
- Дайте собі право на помилку.
- Налаштуйтеся на особистісний ріст, будьте готові до труднощів,

адже вони приведуть вас до мети.

- Дивіться на речі раціонально.
- Спілкуйтеся з різними людьми.
- Будьте сконцентрованими.
- Пам'ятайте, що все можливо.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ТА ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

З метою емпіричного дослідження взаємозв'язку часової перспективи як ресурсу життєвих домагань особистості, нами було проведено констатувальне дослідження, головним завданням якого постало визначити особливості часової перспективи та життєвих домагань особистості. Емпіричне дослідження проводилося для складових часової перспективи та життєвих домгань особистості.

При дослідженні були використані наступні методики:

Опитувальник самоорганізації діяльності Е.Ю. Мандрікова (Додаток А); методика диференціальної діагностики рефлексивності в адаптації Д.А. Леонт'єва (Додаток Б); шкала самодетермінації особистості Б. Шелдон в адаптації та модифікації Е.Н. Осіна (Додаток В); шкала задоволеності життям Е. Дінер в адаптації Д.А.Леонт'єва, Є. М. Осіна (Додаток Г); опитувальник якості життя та задоволеності Ritsneretal в адаптації Е.І. Розповідної; шкала байсних переконань Р. Янов–Бульман в адаптації О.А. Кравцої.

1. Опитувальник самоорганізації діяльності розроблений Є. Ю. Мандриковою та є розширеним та адаптованим варіантом англomовного опитувальника Time Structure Questionnaire (TSQ). Даний опитувальник спрямований на визначення здібності та тенденції особистості до структурування часу (в оригіналі – «time structure»), саморганізації та цілепокладання. Крім цього, автори мали на увазі структуру часу не через фізичні концепції, а через його психологічні кореляти, тобто особливості сприйняття та використання часу в рамках людського життя, проводячи паралель між загальним рівнем задоволеністю життям, рівнем депресії та психічного здоров'я, а також рівнем суб'єктивного благополуччя.

Автори адаптивної методики вважали, що методика в оригіналі описувала не тільки структуру часу, скільки здебільшого особисту характеристику – структурування часу та схильність до його осмислення. Результати даного опитувальника дозволяють диференціювати феномен структурування часу н 6 шкал:

- **Планоірність** – навички тактичного планування та поступового досягнення цілей;
- **Цілеспрямованість** діяльності;
- **Наполегливість** – здатність вольовим зусиллям структурувати свою поведінкову активність;
- **Фіксація** – зосередженість однією мети, однією конкретному справою;
- **Саморганізація** – рівень структурування часу та діяльності, планування, орієнтаія на сьогодні – фіксація на те, що відбувається в даний момент асу. В цьому опитувальнику передбачено тако підрахунок агального бала [28, с. 78].

2. Методика диференціальної діагностики рефлексивності ророблена Д. А. Леонт'євим та співавтоами для діагностики типу рефлексії особистості. Результати опитувальника групуються у три етапи:

1. Системна рефлексія – само дистанціювання і погляд на себе з боку, що дозволяють охопити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта. Системна рефлексія є нйбільш адаптивною і саме вона пов'язує і самодетермінацією.

2. Інтроекція – зосередженість на своєму стані, на власних переживаннях.

3. Квазірефлексія – рефлексія, спрямована на об'єкт, що не має відношення до актуальної життєвої ситуації та пов'язана відривом відактуальної ситуації буття у світі [28, с. 89].

3. Шкала самодетермінації особистості К. Шелдон в адаптації та модифікації Е.Н. Осіна. Автор оригінальної методики – американський психолог Кеннон Маршал Шелдон.Опитувальник базується на теорії само

детермінації Едварда Десі та Річарда Райана і дозволяє дати оцінку ступеня самодетермінації та самовизначення особистості у своєму житті.

Результат групують у три шкали:

1. Самотоність (самовідчуження). Ця шкала дозволяє оцінити те, наскільки зміст життя особистості відповідає її внутрішнім інтенціям.

2. Самовираження. Ця шкала спрямована на оцінку відповідності життя людини його бажанням, прагненням та цілям.

3. Вибір, що сприймається. Ця шкала націлена на оцінку сприйняття вибору у своєму житті та віру у вибір. Також за опитувальником передбачається підрахунок загального балу як середнього від показників трьох шкал. Цей показник (індекс самодетермінації) вказує на високий рівень самодетермінації та визначення свого життя. Інформації увалідації та адаптації немає. [28, с. 114].

4. Шкала задоволеності життям Е. Дінер; в адаптації Д.А. Леонтьєва, Є. М. Осіна. Дана методика призначена для експрес вивчення когнітивної оцінки відповідності життєвих обставин очікуванням індивіда, а саме визначає ваше суб'єктивне сприйняття свого життя як благополучного або не зовсім. Методика містить 5 пунктів, що оцінюються за 7-бальною шкалою, які дають один показник інтегральної оцінки задоволеності життям у цілому [28, с. 117].

5. Опитувальник якості життя та задоволеності Ritsneretal; в адаптації Е.І. Розповідної.

Опитувальник дозволяє діагностувати та зіставляти задоволеність та якість життя у сфері фізичного здоров'я, еоційній сфері, активності у вільний час та соціальній сфері. В англійських дослідженнях опитувальник використовується для оцінки різних аспектів якості життя як у ному, такі при соматичних та психічних захворюваннях [36, с. 58].

6. Шкала базисних переконань Р. Янов–Бульман адаптації О.А.Кавцової. Шкалабуларозроблена для когнітивної концепції юазових переконань особистості. Відповідно до неї одним із базових відчуттів нормально людини є здорове відчуття безпеки. Щодо діагностування базисних переконань

Р. Янов–Бульман розробили «Шкалу базисних переконань», що оцінює 8 категорій переконань.

1. Переконання у прихильності світу (BW, benevolenceofworld, «світ жорстокий по відношенні до мене – менше 3,75 балів» або «світ добрий по відношенні до мене – більше 5 балів»).

2. Доброта людей (BP, benevolenceofpeople, «люди жорстокі стосовно мене – 3,5 бали» або «люди добрі стосовно мене – більше 4,75 бали»).

3. Справедливість світу (J, justice, «світ несправедливий – менше 3,25 бали» або «світ влаштований справедливо – більше 4,5 бали»).

4. Контрольованість світу (C, Control, світ контролюється та підпорядковується законам справедливості – більше 4,5 бали).

5. Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються (R, randomness, переконання в тому, що все у світі випадково – більше 4,25 бали).

6. Цінність власного «Я» (SW, self–worth, «я – сильна особистість» – більше 5 бали).

7. Ступінь самоконтролю (SC, self–control, ступінь контролю над подіями, що відбуваються – більше 5 бали).

8. Ступінь удачі або везіння (L, luckiness, «я – невдачливий» – менше 3,75 бали, «я – щасливий» – більше 4,5 бали). Статистичні методи: описова статистика, кореляційний та дисперсійний аналізи [36, с. 65].

2.2. Аналіз результатів дослідження

У дослідженні взяли участь студенти четвертого курсу факультету психології, освітньої програми «Юридична психологія» університету «КРОК». Загальна кількість досліджуваних склала 25 чоловік (розподілу вибірки не відбувався за статтю досліджуваних). Середній вік досліджуваних 22 роки.

Таблиця 2.1

Середні значення «Опитувальника самоорганізації діяльності» групи «Студенти четвертого курсу» (n=25)

Шкали	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Планування	9,29	2,00	14,00	3,51
Наявність цілей	17,42	3,51	21,00	3,99
Наполегливість	11,92	2,51	17,51	3,39
Фіксація	11,11	2,51	17,52	3,14
Самоорганізація	3,37	1,00	10,51	2,24
Орієнтація на справжнє	5,22	1,00	7,00	1,65
Сумарний показник	58,34	12,52	87,52	17,91
Індекс цілеспрямованість	14,67	6,25	19,25	2,84

Для студентів четвертого курсу в характерні результати, що належать до середніх значень. Тим не менш, за шкалою самоорганізації ми бачимо результат, наближений до мінімальних значень середнього. Це говорить про те, що в середньому для студентів четвертого курсу не характерне використання якихось зовнішніх засобів для планування, та швидше, характерні невдачі використання чогось ззовні для планування діяльності. Поряд із цим ми бачимо підвищений рівень орієнтації на сьогоднішній день, що говорить про деяку зосередженість на тому, що відбувається з ними зараз. Такі люди не схильні повертатися до минулого та відкладати на майбутнє справи, які можна виконати на даний момент. В іншому результати перебувають у середніх значеннях та свідчать про середній рівень самоорганізації діяльності.

Таблиця 2.2

Середні значення «Методики диференціальної діагностики рефлексивності» групи «Студенти четвертого курсу» (n=25)

Шкали	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Системна рефлексія	18,33	0,00	24,00	4,41
Самокопання	11,31	0,00	17,51	3,57
Квазірефлексія	15,75	0,00	38,51	8,72
Сумарний індекс Рефлексивності	15,13	0,00	25,66	3,99

За результатами розрахунків для групи «Студенти четвертого курсу» характерний низький рівень квазірефлексії, тобто «Студенти четвертого курсу» схильні думати без відриву від конкретної ситуації. Інші показники рефлексивності знаходяться в межах середніх значень, а сумарний індекс рефлексивності навіть трохи підвищений, але також залишається в межах середніх значень.

Таблиця 2.3

Середні значення «Шкали базисних переконань» для групи «Студенти четвертого курсу» (n=25)

Показники	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Переконання у прихильності світу (BW)	2,16	1,00	3,00	0,52
Доброта людей (BP)	2,05	1,12	9,75	0,93
Справедливість світу (J)	1,91	0,87	2,87	0,43
Контрольність світу (C)	2,17	0,62	3,00	0,44
Випадковість подій (R)	1,97	0,50	2,75	0,44
Цінність власного "Я" (SW)	2,01	1,00	3,00	0,45
Ступінь самоконтролю (SC)	2,14	0,75	7,00	0,67
Ступінь удачі або везіння (L)	1,79	0,62	2,87	0,46
Індекс психологічної безпеки	2,03	1,41	2,94	0,27

У цьому опитувальнику у групи «Студенти четвертого курсу» простежуються відразу кілька тенденцій. Спостерігається деяке зниження впевненості у цінності власного «Я» – люди у вибірці схильні недооцінювати цю цінність. Крім цього спостерігається тенденція до сприйняття себе як людини, якій швидше щастить. Загалом усі шкали мають середні значення, немає сильно завищених чи занижених. Індекс психологічної безпеки перебуває в крайніх високих межах норми.

Таблиця 2.4

Середні значення «Шкали самодетермінації» для групи «Студенти четвертого курсу» (n=25)

Показники	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Саототожність	7,39	3,00	10,00	1,98
Самовираження	4,99	2,00	7,50	1,44
Сприймається вибір	8,45	3,50	12,50	2,10
Індекс самодетермінації	6,94	3,33	10,00	1,39

За результатами опитувальника самодетермінації особистості, вибірки для групи «Студенти четвертого курсу» всі характеристики відрізняються від середніх показників. Всі вони нижчі за середні значення, що може вказувати на тенденцію до деякого самовідчуження (у поодиноких випадках) і переконаності в тому, що у них немає вибору або навіть можливості щось змінити. Крім цього, для групи «Студенти четвертого курсу» мають незадоволеність життям, відчуттям, що життя проживають не так як хотілося б для групи «Студенти четвертого курсу» ймовірніше не вважаєть себе творцями свого життя.

Таблиця 2.5

Середні значення «Шкали задоволеності життям» для групи «Студенти четвертого курсу» (n=25)

Показники	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Здоволеність життям	8,78	0,00	16,00	3,75

У середньому група «Студенти четвертого курсу» швидше задоволена чим незадоволена своїм своїм життям (середній бал за вибірку на 3,1 бали нижчим за середні показники опитувальника). Тобто люди в даній вибіці схильні виявляти невідповідності життєвої ситуації їхнім очікуванням, можлива тенденція до дисгармонії з самим собою.

Таблиця 2.6

Середні значення субшкал «Опитувальника якості життя та задоволеності» для групи «Студенти четвертого курсу» (n=25)

Показники	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Фізичне здоров'я	6,66	0,00	10,00	2,16
Емоційні переживання	9,50	3,50	15,00	2,43
Активність у вільний час	4,93	1,00	7,50	1,44
Спілкування	9,82	3,50	12,50	2,09
Сумарний індекс	7,73	3,37	10,62	1,64

Виходячи з результатів останнього опитувальника ми бачимо, що рівень якості життя та задоволеності (сумарний індекс) для групи «Студенти четвертого курсу» значно знижений (нижчий за середній на 5 пунктів), при незначних зниженнях у кожній иттевій сфері (у середньому зниження відбувається на 1 бал за кожною шкалою).

Таблиця 2.7

Результати перевірки на нормальність показників особистісного потенціалу щодо вбірки для групи «Студенти четвертого курсу» (n=25)

Субшкала (опитувач)	Критерій Колмогорова–Смирнова	Критерій Лілієфорса
Планомірність (ОСД)	D=0,11, p<0,10	P<0,01
Наявність цілей (ОСД)	D=0,13, p<0,01	P<0,01
Наполегливість (ОСД)	D=0,10, p<0,05	P<0,01
Фіксація (ОСД)	D=0,29, p<0,20	P<0,01
Самоорганізація (ОСД)	D=0,11, p<0,01	P<0,01
Орієнтація на сьогодні (ОСД)	D=0,12, p<0,01	P<0,01
Системна рефлексія (ШРЛ)	D = 0,37, p<0,20	P<0,20
Самокопання (ШРЛ)	D=0,12, p<0,10	P<0,01
Квазірефлексія (ШРЛ)	D=0,19, p<0,01	P<0,01
Автентичність (ШСЛ)	D=0,10, p<0,01	P<0,01
Самовираження (ШСЛ)	D=0,08, p<0,05	P<0,01
Вибір, що сприймається (ШСЛ)	D=0,15, p<,01	P<0,01
Фізичне здоров'я (окжіу)	D=0,26, p<0,05	P<0,01
Переживання (окжіу)	D=0,13, p<0,01	P<0,01
Вільний час (окжіу)	D=0,15, p<0,01	P<0,01
Спілкування (окжіу)	D=0,11, p<0,01	P<0,01
Переконання у прихильності (ШБУ)	D=0,16, p<0,01	P<0,01
Доброта людей (ШБУ)	D=0,18 p<0,01	P<0,01
Справедливість миру (ШБУ)	D=0,28, p>0,20	P<0,05
Контрольованість світу (ШБУ)	D=0,11, p<0,05	P<0,01
Випадковість подій (ШБУ)	D=0,25, p<0,05	P<0,01
Цінність власного «Я» (ШБУ)	D=0,14, p<0,10	P<0,01
Ступінь самоконтролю (ШБУ)	D=0,25, p<0,01	P<0,01
Ступінь удачі та везіння (ШБУ)	D=0,12, p<0,10	P<0,01

Гіпотеза про нормальність розподілу приймається лишетоді, коли рівень значущості для обох критеріїв перевищує 0,05 ($p>0,05$). За даними розрахунків ми можемо побачити, що за критерієм Лілієфорса гіпотеза

про нормальність розподілу відхиляється для всіх субшкал всіх опитувальників. При цьому варто зазначити, що гіпотеза про нормальність за критерієм Колмогорова–Смирнова приймається в ряді випадків ($p > 0,20$), але через протиріччя між двома критеріями було вирішено відхилити гіпотезу про нормальність всім шкал. При порівнянні для групи «Студенти четвертого курсу» буде використано непараметричний критерій Манна–Уїтні для порівняння двох незалежних вибірок, при цьому розраховуватиметься Z -показник, оскільки кількість осіб у кожній вибірці більша 20.

Таблиця 2.8

Результати дисперсійного аналізу

Субшкала (опитувач)	V-критерій	P-value
Планомірність (ОСД)	-0,66	0,39
Наявність цілей (ОСД)	1,01	0,32
Наполегливість (ОСД)	0,87	0,38
Фіксація (ОСД)	0,19	0,84
Самоорганізація (ОСД)	2,74	0,01
Орієнтація на сьогодні (ОСД)	2,11	0,01
Системна рефлексія (ШРЛ)	0,36	0,71
Самокопання (ШРЛ)	0,47	0,63
Квазірефлексія (ШРЛ)	3,96	0,01
Автентичність (ШСЛ)	-2,57	0,01
Самовираження (ШСЛ)	2,86	0,01
Вибір, що сприймається (ШСЛ)	-2,33	0,012
Фізичне здоров'я (окжіу)	0,42	0,67
Переживання (окжіу)	-2,21	0,03
Вільний час (окжіу)	-2,11	0,03
Спілкування (окжіу)	0,18	0,85
Переконання у прихильності (ШБУ)	-0,77	0,23
Доброта людей (ШБУ)	-0,23	0,44
Справедливість миру (ШБУ)	0,78	0,82
Контрольованість світу (ШБУ)	2,61	0,43
Випадковість подій (ШБУ)	-2,26	0,01
Цінність власного «Я» (ШБУ)	0,61	0,02
Ступінь самоконтролю (ШБУ)	-3,17	0,54
Ступінь удачі та везіння (ШБУ)	-0,77	0,01
Шкала задоволеності життям	-5,79	0,01

За результатами аналізу бачимо, що виявляється досить багато відмінностей. Спочатку розглянемо показники, які вищі для групи «Студенти четвертого курсу», такими є:

Саморганізація, автентичність, самовираження, вибір, що сприймається, переживання, вільний ас, випадковість подій, ступінь удачіта везіння, задоволеність життям. Тобто група «Студенти четвертого курсу» менш схильна до самоорганізації діяльності вдаватися до зовнішніх засобів.

Далі бачимо, що група «Студенти четвертого курсу» менше задоволена життям і швидше відчуває, що життя мешкає просто так. Крім цього, група «Студенти четвертого курсу» не вірить у свою здатність обирати, і швидше не готова обрати на себе відповідальність за власне життя.

Також група «Студенти четвертого курсу» схильна сприймати події як не випадкові, можливо вони вірять у долю і в те, що їм швидше нещастить у житті з цим нічого не можна зробити. При цьому є також показники, які вищі для групи «Студенти четвертого курсу»: орієнтація на сьогодні; квазірефлексія або фантазія; цінність свого я.

В даному випадку до вище описаних характеристик додається ще й схильність до орієнтації на сьогодні, група «Студенти четвертого курсу» не схильна повертатися до минулого досвіду, а також не схильна відкладати щось на потім, якщо це можна зробити сьогодні.

Крім цього, група «Студенти четвертого курсу» може більш творчо підходити до вирішення будь-яких проблем і завдань, а також більшою мірою цінує себе.

Самодетермінація – один з основних компонентів особистісного потенціалу поряд з рефлексивністю та рівнем задоволеності життям. У цьому параграфі нами перевіряється гіпотеза у тому, що показники самоорганізації пов'язані з показниками якості життя, баговими твердженнями та рівнем само детермінації особистості. Для перевірки цієї гіпотези необхідно було перевірити гіпотези про нормальність для кожної субшкал в методках. Результати перевірки наведено в таблиці нижче (Таблиця 2.9).

Таблиця 2.9

Результати перевірки гіпотези про нормальність для субшал опитувальників «Опитувальник самоорганізації діяльності», «Шкала само детермінації особистості», «Опитувач якості життя та задоволеності» та «Шкала базисних переконань»

Субшкала (опитувач)	Критерій Колмогорова–Смирнова	Критерій Лілієфорса
Планомірність (ОСД)	D=0,11, p<0,10	P<0,05
Наявність цілей (ОСД)	D=0,13, p<0,01	P<0,01
Наполегливість (ОСД)	D=0,10, p<0,05	P<0,05
Фіксація (ОСД)	D=0,30, p<0,20	P<0,01
Самоорганізація (ОСД)	D=0,11, p<0,01	P<0,05
Орієнтація на сьогодні (ОСД)	D=0,12, p<0,01	P<0,01
Системна рефлексія (ШРЛ)	D = 0,37, p<0,15	P<0,10
Самокопання (ШРЛ)	D=0,12, p<0,20	P<0,01
Квазірефлексія (ШРЛ)	D=0,19, p<0,10	P<0,01
Автентичність (ШСЛ)	D=0,10, p<0,20	P<0,01
Самовираження (ШСЛ)	D=0,08, p<0,05	P<0,01
Вибір, що сприймається (ШСЛ)	D=0,15, p<,01	P<0,01
Фізичне здоров'я (окжіу)	D=0,26, p<0,05	P<0,01
Переживання (окжіу)	D=0,13, p<0,10	P<0,01
Вільний час (окжіу)	D=0,15, p<0,05	P<0,01
Спілкування (окжіу)	D=0,11, p<0,10	P<0,01
Переконання у прихильності (ШБУ)	D=0,16, p<0,20	P<0,05
Доброта людей (ШБУ)	D=0,18, p<0,01	P<0,01
Справедливість миру (ШБУ)	D=0,11, p<0,20	P<0,05
Контрольованість світу (ШБУ)	D=0,13, p<0,01	P<0,01
Випадковість подій (ШБУ)	D=0,10, p<0,20	P<0,05

Гіпотеза про нормальність розподілу приймається лише тоді, коли рівень значущості для обох критеріїв перевищує 0,05 ($p > 0,05$). За даними розрахунків ми можемо побачити, що за критерієм Лілієфорса гіпотеза про нормальність розподілу відхиляється для всіх субшал всіх опитувальників. При цьому варто зазначити, що гіпотеза про нормальність за критерієм Колмогорова–Смирнова приймається в ряді випадків ($p > 0,20$), але через потиріччя між двома критеріями було вирішено застосовувати непараметричний метод–коефіцієнт рангової кореляції Спірмен. Першим етапом став пошук заємов'язків між компонентами самоорганізації та базовими переконаннями особистості. Результат аналізу наведено нижче (Таблиця 2.10).

Таблиця 2.10

**Результати кореляційного аналізу для опитувальників
«Опитувальник самоорганізації діяльності» та «Шкала базисних
переконань»**

Опитувальник самоорганізації діяльності	Планомірність	Наявність цілей	Наполегливість	Фіксація	Самоорганізація	Орієнтація на справжнє
Шкала базисних	ь	ц	ть		ція	с
Переконання у прихильності світу (BW)	-0,10	-0,01	0,008	-0,07	0,05	-0,04
Доброта людей (BP)	0,004	0,15	0,101	0,07	0,25**	-0,05
Справедливість світу (J)	-0,08	-0,001	0,05	-0,18*	-0,05	-0,04
Контрольність світу (C)	-0,03	-0,01	0,01	-0,01	-0,008	-0,11
Випадковість подій (R)	-0,08	-0,11	0,03	-0,03	-0,12	-0,06
Цінність власного "Я" (SW)	-0,01	0,06	0,12	-0,22**	-0,003	0,05
Ступінь самоконтролю (SC)	-0,06	0,07	0,08	-0,12**	0,003	-0,04
Ступінь удачі або везіння (L)	-0,03	0,06	0,11	0,003	0,21**	0,01
Індекс психологічної безпеки	-0,13	0,05	0,14	-0,10	0,09	-0,12

Примітка: * – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$;

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

За результатами першої частини кореляційного аналізу можна зробити висновок, що лише окремі структури самоорганізації пов'язані з окремими

базовими переконаннями. Так «Фіксація» негативно пов'язана з показниками «Справедливість світу» та «Цінність власного "Я"».

Це свідчить про те, що чим вищі бали за шкалою «Фіксація», тим нижчими будуть у двох шкал, пов'язаних з нею.

Тобто, чим більше в особистості виражені такі якості, як старанність, негнучкість у плануванні, прагнення завершити розпочату справу не дивлячись ні на що, труднощі в адаптації, тим менше у нього будуть виражені такі базисні переконання, як справедливість світу (людина вважатиме, що світ не справедливий) і цінність свого «Я» (людина вважатиме себе слабкою особистістю).

Також було виявлено позитивний зв'язок між шкалою «Самоорганізація» та шкалами «Доброта людей» та «Ступінь удачі чи везіння».

Це говорить про те, що чим вищий рівень організації у людини, а саме схильності до планування за допомогою різних допоміжних засобів та успішності цього планування тим більше ймовірно, що у людини будуть виражені такі базисні переконання, «Доброта людей» (людина вважатиме, що загалом добрі стосовно нього) і «Ступінь успіху і щастя» (людина вважатиме, що він щастить). Ще один зв'язок був виявлений між шкалами «Орієнтація на сьогодні» та «Ступінь самоконтролю». Цей зв'язок є негативним, тобто чим вище показання однієї шкали, тим нижче результати іншої.

Так, якщо в людини досить сильно виражений самоконтроль (впевненість у тому, що вона контролює події, що відбуваються), то у неї ймовініше буде слабко виражена орієнтація на даний час, вона буде враховувати не тільки сьогодні, але й інші параметри буття.

Далі буде перевірено другу частину гіпотези, а саме зв'язок між самоорганізацією та самодетермінацією, а також якістю життя та адоволеністю.

Таблиця 2.11

Результати кореляційного аналізу для опитувальників «Опитувальник самоорганізації діяльності» та «Шкала само детермінації особистості», «Опитувальник якості життя та задоволеності»

Опитувальник Самоорганізації діяльності	Планомірність	Наявність цілей	Наполегливість	Фіксація	Самоорганізація	Орієнтація на справжнє
Шкала Самодетермінації особи – ШСЛ, Опитувальник якості життя та задоволеності – опжіу						
Фізичне здоров'я (окжіу)	0,09	0,12**	0,31***	-0,07	0,08	-0,04
Переживання (окжіу)	0,05	0,18**	0,28***	-0,06	0,11	0,05
Вільний час (окжіу)	0,06	0,04	0,12	-0,14	0,14	0,01
Спілкування (окжіу)	0,09	0,18*	0,19**	-0,08	0,23**	0,01
Сумарний ієдекс якості життя (окжіу)	0,05	0,23**	0,25***	-0,03	0,24**	0,01
Автентичність (ШСЛ)	0,05	0,24**	0,31***	-0,03	0,24**	0,02
Самовираження (ШСЛ)	0,008	0,22*	0,11	-0,11	0,20*	0,08
Вибір, що сприймається (ШСЛ)	-0,08	0,15	0,18**	-0,24**	0,03	0,02

Примітка: * – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$;

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$;

*** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,001$.

В даному випадку ми отримали досить велику кількість значущих зв'язків, що свідчить про те, що структура самоорганізації особистості найбільш тісно пов'язана із само детермінацією особистості та якістю життя та задоволеністю. Розглядаючи субшкали, ми бачимо сильний зв'язок між шкалою «Наявність цілей» і поруч шкал двох опитувальників: «Фізичне здоров'я», «Переживання», «Спілкування», «Сумарний індекс якості життя», «Автентичність», «Самовираження».

У всіх випадках ми бачимо позитивну кореляцію, яка говорить про те, що чим вище у людини цілеспрямованість, тим вищими будуть: фізичне здоров'я (відчувати себе здоровим); показник емоційних переживань; спілкування та активність у вільний час; самоототоження; задоволеність

життям, розуміння що життя людини відповідає його бажанням та прагненням.

Самоорганізація пов'язана з окремими структурами якості життя та якістю життя в цілому, а також пов'язана з деякими базовими переконаннями людини та лише частиною структур самодетермінації особистості. Перевіряється гіпотеза про зв'язок рефлексивності з базисними твердженнями особистості, якістю життя та задоволеністю та самодетермінацією особистості. Перевірено гіпотезу про нормальність для всіх субшкал опитувальників «Шкала само детермінації особистості», «Опитувальник якості життя та задоволеності» та «Шкала базисних переконань», яка була відхилена всіма субшкалами.

Отже, у цьому випадку ми також використовуватимемо для аналізу непараметричний критерій рангової кореляції Спірмена (Таблиця 2.12).

Таблиця 2.12

Результати кореляційного аналізу для опитувальників «Методика диференціальної діагностики рефлексивності» та «Шкала базисних переконань»

Методика диференціальної діагностики	Системна рефлексія	Самокопання	Фантазія	Сумарний індекс рефлексивності
Шкала базисних переконань				
Переконання у прихильності світу (BW)	0,05	-0,067	-0,023	-0,01
Доброта людей (BP)	0,09	-0,08	0,067	0,06
Справедливість світу (J)	-0,02	0,07	-0,0004	-0,021
Контрольність світу (C)	0,98	-0,06	0,002	0,01
Випадковість подій (R)	-0,20	-0,05	-0,06	-0,10
Цінність власного "Я" (SW)	-0,06	-0,17*	-0,08	-0,12
Ступінь самоконтролю (SC)	0,045	-0,02	-0,01	0,001
Ступінь удачі або везіння (L)	-0,08	-0,11	0,08	0,04
Індекс психологічної безпеки	-0,01	-0,12	0,03	-0,01

В результаті випадку аналізу ми бачимо досить незначні зв'язки окремих структур рефлексивності з системною релексією самокопання. Так, негативна

кореляція між системною рефлексією і випадковістю подій показує, що вище рівень системної рефлексії, тим нижчий буде рівень переконання в цьому, що оточуючі події випадкові. Аналогічно негативна кореляція між самокопаннями і цінністю власного «Я» говорить про те, що якщо людина надмірно схильна до самокопання, тим менше вона цінуватиме себе, вважатиме себе слабкою особистістю. Далі нами була перевірена гіпотеза про те, що рефлексивність пов'язана з якістю життя та задоволеністю, а також рівнем самодетермінації. Результати представлені у таблиці нижче (Таблиця 2.13).

Таблиця 2.13

Результати кореляційного аналізу для опитувальників «Методика диференціальної діагностики рефлексивності» та «Шкала самодетермінації особистості», «Опитувальник якості життя та задоволеності»

Методика диференціальної діагностики рефлексивності	Системна рефлексія	Самокопання	Фантазія	Сумарний індекс рефлексивності
Шкала самодетермінації особистості – ШСЛ, Опитувальник якості життя та задоволеності – опжіу				
Фізичне здоров'я (окжіу)	0,05	-0,97	0,13	0,10
Переживання (окжіу)	0,09	-0,11	0,23**	0,17*
Вільний час (окжіу)	0,12	-0,99	0,10	0,09
Спілкування (окжіу)	0,08	-0,12	0,12	0,12
Сумарний індекс якості життя (окжіу)	0,08	-0,14	0,20*	0,16
Автентичність (ШСЛ)	0,12	-0,13	0,22**	0,17*
Самовираження (ШСЛ)	0,03	-0,16	0,02	0,003
Вибір, що сприймається (ШСЛ)	0,07	-0,07	0,05	0,05

Примітка: * – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$;

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

За результатами аналізу було виявлено, що позитивний зв'язок є між шкалою «Фантазія» та шкалами «Переживання», «Сумарний індекс якості

життя», «Автентичність». Це свідчить про те, що чим вищий рівень фантазії людини, тим вищими і сильнішими будуть його емоційні переживання, загальний рівень якості життя і ймовірніше буде присутній стан самоотождення, ніж стан самовідчуження.

Як результат можна виділити остаточно слабкий зв'язок рефлексивності з базисним переконаннями людини, а також з якістю життя та задоволеністю та само детермінацією. Очевидно, рефлексивність є більш автономної структурою особистісного потенціалу залежить лише від інших його структурних компонентів. Останнім етапом дослідження є перевірка гіпотези про зв'язок задоволеності життям із показниками само детермінації, базисними переконаннями та якістю життя.

Таблиця 2.14

Результати кореляційного аналізу для опитувальників «Шкала задоволеності життям» та «Шкала само детермінації особистості», «Опитувач якості життя та задоволеності», «Шкала базисних переконань»

Опитувальник	Субшкали опитувальників	Шкала задоволеності
Шкала базисних переконань	Переконання у прихильності світу (BW)	0,12
	Доброта людей (BP)	0,19**
	Справедливість світу (J)	0,07
	Контрольність світу (C)	-0,11
	Випадковість подій (R)	0,05
	Цінність власного "Я" (SW)	0,11
	Ступінь самоконтролю (SC)	0,05
	Ступінь удачі або везіння (L)	0,17*
	Індекс психологічної безпеки	0,18*
Опитувальник якості життя та задоволеності	Фізичне здоров'я (окжіу)	0,09
	Переживання (окжіу)	0,18*
	Вільний час (окжіу)	-0,01
	Спілкування (окжіу)	0,11
	Сумарний індекс якості життя (окжіу)	0,12
Шкала самодетермінації особисто	Автентичність (ШСЛ)	0,05
	Самовираження (ШСЛ)	0,18*
	Вибір, що сприймається (ШСЛ)	-0,02

Примітка: * – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$;

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

В результаті статистичних розрахунків ми бачимо, що задоволеність життям пов'язані з 5–ма структурними компонентами, у тому числі три належать базисним переконанням, одне належить до опису якості життя й одне до опису само детермінації.

Так позитивний зв'язок між задоволеністю життям і даними структурами свідчить у тому, що сильніше в людини переконання у цьому, що оточуючі люди добрі щодо нього і навіть переконаність у цьому, що він «везучий» – то вище буде його задоволеність власним життям.

Аналогічно, якщо людина впевнена в тому, що її життя відповідає її бажанням і переконанням то й рівень задоволеності життям буде ймовірнішим за високий.

Висновки до розділу 2

З метою емпіричного дослідження взаємозв'язку часової перспективи як ресурсу життєвих домагань особистості, нами було проведено констатувальне дослідження, головним завданням якого постало визначити особливості часової перспективи та життєвих домагань особистості. Емпіричне дослідження проводилося для складових часової перспективи та життєвих домгань особистості.

При дослідженні були використані наступні методики:

Опитувальник самоорганізації діяльності Е.Ю. Мандрікова (Додаток А); методика диференціальної діагностики рефлексивності в адаптації Д.А. Леонт'єва (Додаток Б); шкала самодетермінації особистості Б. Шелдон в адаптації та модифікації Е.Н. Осіна (Додаток В); шкала задоволеності життям Е. Дінер в адаптації Д.А.Леонт'єва, Є. М. Осіна (Додаток Г); опитувальник якості життя та задоволеності Ritsneretal в адаптації Е.І. Розповідної; шкала баисних переконань Р. Янов–Бульман в адаптації О.А. Кравцої.

У середньому група «Студенти четвертого курсу»швидше задоволена чим незадоволена своїм своїм життям (середній бал за вибірко на 3,1 бали

нижчим за середні показники опитувальника). Тобто люди в даній вибіці схильні виявляти невідповідності життєвої ситуації їхнім очікуванням, можлива тенденція до дисгармонії з самим собою.

Виходячи з результатів останнього опитувальника ми бачимо, що рівень якості життя та задоволеності (сумарний індекс) для групи «Студенти четвертого курсу» значно знижений (нижчий за середній на 5 пунктів), при незначних зниженнях у кожній життєвій сфері (у середньому зниження відбувається на 1 бал за кожною шкалою).

В результаті статистичних розрахунків ми бачимо, що задоволеність життям пов'язані з 5-ма структурними компонентами, у тому числі три належать базисним переконанням, одне належить до опису якості життя й одне до опису само детермінації. Так позитивний зв'язок між задоволеністю життям і даними структурами свідчить у тому, що сильніше в людини переконання у цьому, що оточуючі люди добрі щодо нього і навіть переконаність у цьому, що він «везучий» – то вище буде його задоволеність власним життям. Аналогічно, якщо людина впевнена в тому, що її життя відповіде її бажанням і переконанням то й рівень задоволеності життям буде ймовірнішим за високий.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ТА ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Типологія стратегії у роботі з життєвим успіхом як результат часової перспективи

Життєві стратегії – це спрямованість поведінки індивіда чи соціальної групи, що базується на життєвих уявленнях, цілях та домаганнях. Домагання базуються на самоідентифікації особистості, на усвідомленні нею власних потреб та ресурсів по їх досягненню [3, с. 17]. Формування життєвої стратегії відкриває суб'єктивну та об'єктивну сторони (рис. 3.1).

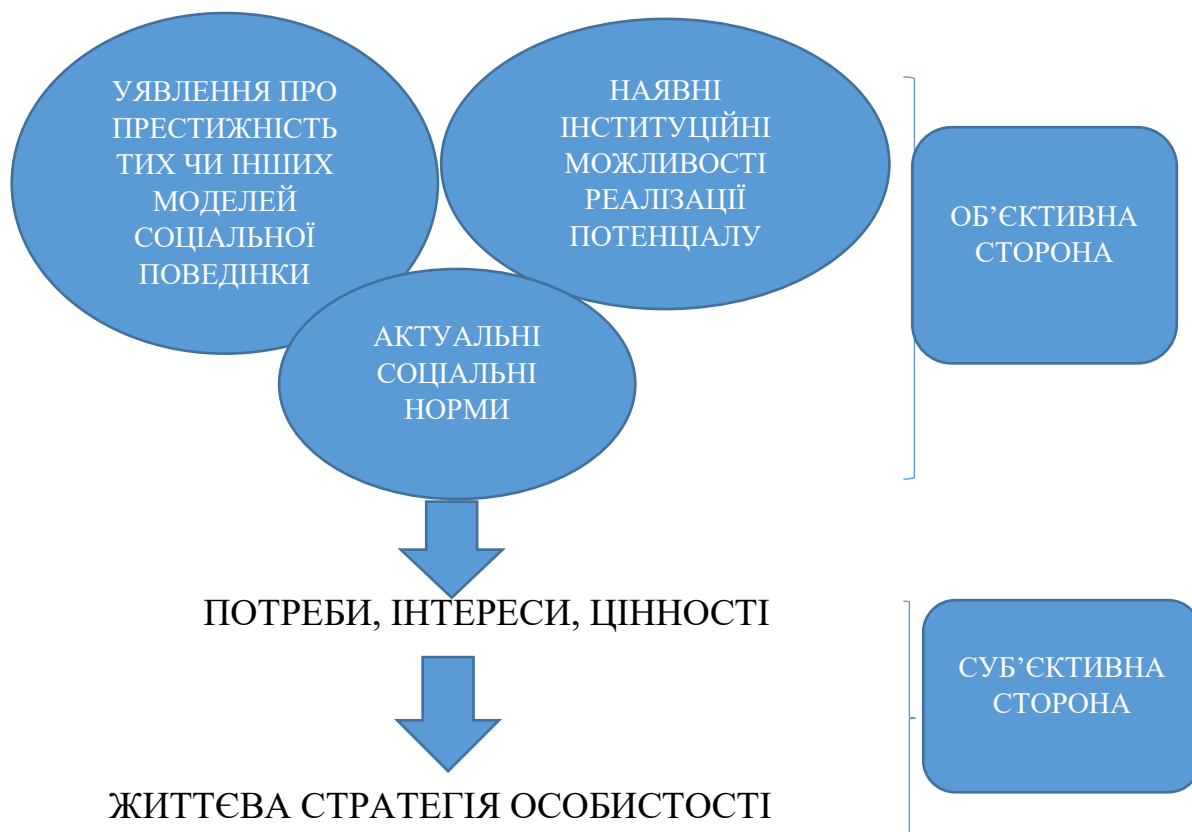


Рис. 3.1 Процес побудови життєвих стратегій

Об'єктивна сторона – середовище де існують інституційні можливості реалізації особистісного потенціалу, де присутні соціальні норми, уявлення про престижність тих чи інших моделей соціальної поведінки на рівні масової свідомості [55, с. 127].

Суб'єктивна сторона – процес побудови життєвої стратегії особистості, який виникає при інтересах, потребах, ціннісними орієнтаціями, життєвим успіхом та життєвими цілями [50, с. 37].

Життєвий успіх являє собою загальні суб'єкт–об'єктні орієнтації та формування життєвого успіху, – життєві шанси індивіда – набір певних варіантів і способів побудови життя [59, с. 128].

Життєва стратегія як індивідуальний спосіб конструювання і реалізації людиною життєвих цілей визначає ставлення людини до себе, до діяльності, до інших людей [26, 45].

Найважливішою передумовою формування життєвої стратегії є забезпеченість особистості комплексом психологічних ресурсів, у тому числі адекватною системою потреб і цінностей, необхідних для побудови тих або інших альтернатив вибору [58, с. 228].

Отже, під життєвим успіхом пропонується розуміти не тільки матеріальний добробут, але й духовне задоволення від власних досягнень [30, с. 53].

Перш за все, для досягнення успіху потрібно мати мету. Це може бути все: власний бізнес, кар'єра в обраній сфері, здобуття освіти, відкриття нових можливостей та інше. Головне, щоб ця мета була зрозумілою, конкретною та такою, що надихає [45, с. 210; 27, с. 56].

Друге, що важливо для досягнення успіху — це працелюбність та наполегливість. Жодного успіху не можна досягти, не докладаючи необхідних зусиль. Досвідчені люди знають, що на шляху до успіху будуть і невдачі, і перешкоди, і саме тоді потрібно зосередитись на своїй меті та не здаватись [33, с. 120; 25, с. 108].

Третє, що має значення — це взаємодія з оточенням та формування сприятливої атмосфери. Успіх завжди залежить від багатьох факторів, і одним з них є люди, які нас оточують. Важливо мати підтримку рідних та близьких, а також створювати собі оточення, що підтримує та надихає до подальших досягнень [40, с. 89]. Схематично це відображено на рис. 3.2.



Рис. 3.2 Складники життєвого успіху як психологічна проєкція особистості на власне майбутнє

Важливо зауважити, що формування життєвого успіху, актуалізація яких приводить до вибору провідних життєвих цінностей [52, с. 19].

Успіх тісно пов'язаний із соціальною природою людини, вдалою структурованістю її психологічного простору та часу. Щоб досягти успіху, особистість має бути включена у соціум і відособлена від нього. Тоді вона зможе злитися з професійною групою, почуватися з нею як єдине ціле, і водночас виокремитися, стати помітною, незамінною, визнаною. Крім того, вона має відчувати плин часу свого життя, не відкладаючи на далеке майбутнє те, чого потрібно досягати на даний момент [57, с. 115].

Моделі успіху, що транслюються засобами масової інформації чи вилучаються з мемуарів, біографій та інтерв'ю, охоплюють такі елементи: сферу активності (одну чи кілька, публічну – приватну), життєві обставини (перешкоди, кризові ситуації), соціальні індикатори успіху (суспільне визнання, фінансові досягнення, авторитет, владу), індивідуальні індикатори успіху (нову ідентичність, самоповагу, задоволеність життям), внутрішні ресурси (ділові, моральні, творчі, соціально–психологічну компетентність, стратегії копінгу тощо), ресурси середовища (підтримку, допомогу, протекцію, везіння) [63, с. 75].

Стати успішною людиною, яка має відповідні здібності та мотиви, виражені диспозиції до досягнення, яка вже ознайомена з перемогами та вірить у себе значно легше. Відповідна структура особистості формується ще в дитячі роки, і перші успіхи радісно переживаються саме у сім'ї [61, с. 44].

Багато в чому успішність людини стає саме в її характері та емоційному інтелекті – здатності приділяти улюбленій справі останній час та ефективно керувати своєю сферою [60, с. 25].

Людина може навчитися прокидатися рано, але далеко регулярно не кожен це робить, і тим більше не кожен може це робити. Успіх – це позитивний результат, який ти отримуєш від систематичного виконання своєї роботи [51, с. 45].

Успіху можна досягти наприклад, займаючись 12 годин на день. Досягнення успіху конкретної людини, ще й прогресує її характером, здібностями та рівнем інтелекту [40, с. 95].

Для досягнення успіху не варто боятися мріяти і важливо залишатися оптимістом. Мрії допомагають формувати кінцеві цілі, а без цілей неможливо досягти успіху. Важливо усе аналізувати і планувати. Аналіз методів та засобів досягнення вашої цілі. Результатом такого аналізу повинен бути список справ на майбутнє. Варто осередитися на кінцевій цілі. Адже на шляху до успіху завжди будуть виникати такі, які відволікаються [51, с. 45].

Потрібно завжди пам'ятати, що всі ми люди і ніхто не застрахований від помилок. Щоб бути успішним потрібно розуміти, що не можна зволікати і витратити час даремно. Не потрібно поспішати поділитися своїми ідеями з усіма. Варто шукати підтримку у близьких людей і цього буде достатньо [7].

Людина щаслива займатися улюбленою справою, тому будь-яка маленька перемога – це успіх для неї. Він надихає творити. І треба пам'ятати це те що треба бути собою і робити те, що тобі подобається [23].



Рис. 3.3 Компоненти успіху

Успіху можна досягти і в тих напрямках, які людині не цікаві і не є для неї вагомими. Життєвий успіх, ми не можемо ігнорувати значущість для самої людини досягнень у важливих для неї напрямках життєдіяльності [67, с. 173].

Загальний життєвий успіх виокремлюють такі його аспекти: наявність задовільних житлових умов, наявність задовільного працевлаштування, наявність задовільних взаємин із партнером, задовільні показники за шкалою тривожності й депресії.

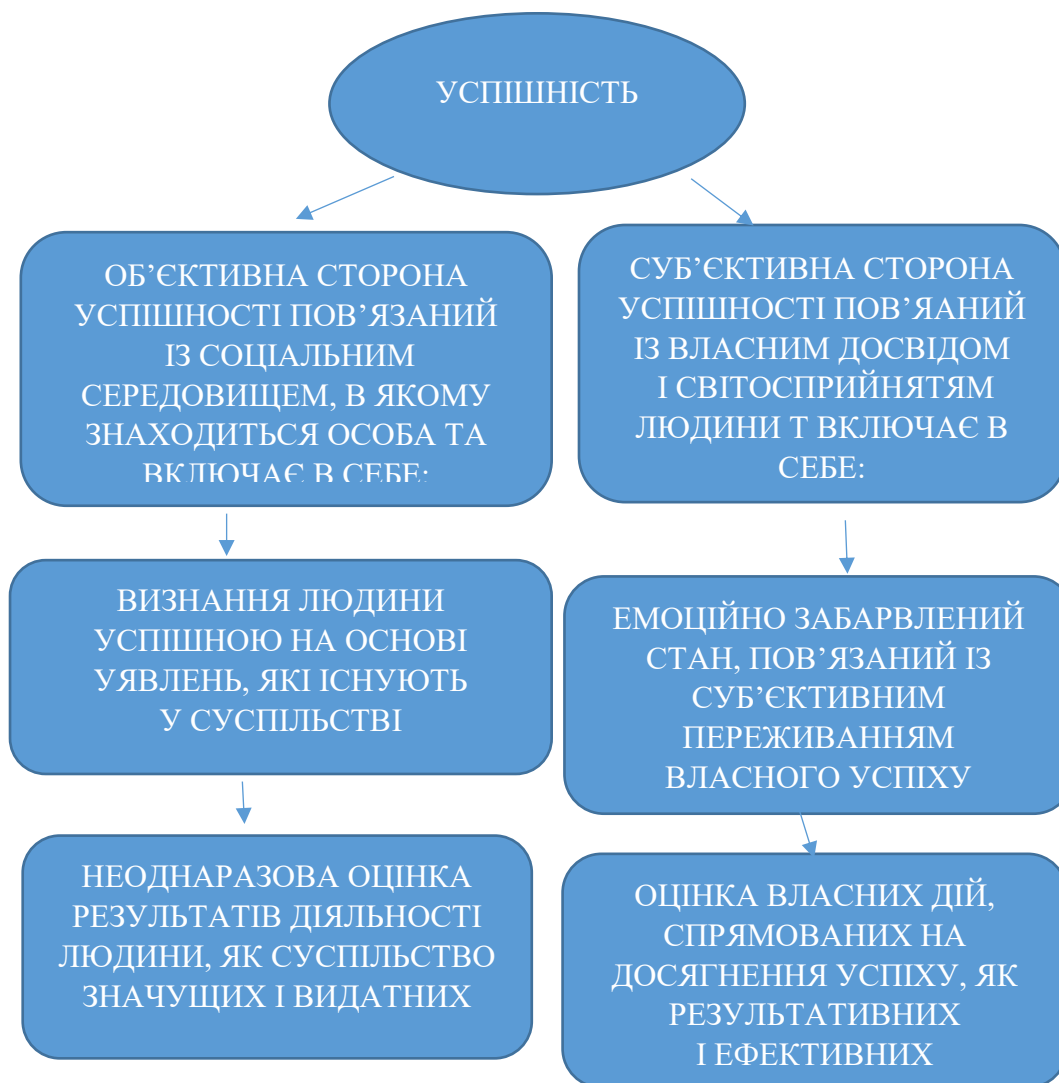


Рис. 3.4 Складники успішності

Життєвий успіх» розкривається через такі компоненти: уявлення про життєвий успіх, що впливають на визначення важливих для індивіда сфер життєдіяльності, ті розкриваються через постановку життєвих завдань, які, у свою чергу, об'єднуються у життєвий проект і реалізуються через життєві стратегії [30, с. 52].

Життєву успішність можна розглядати як про предмет психологічного дослідження і психологічного консультування, говорить про необхідність розгляду цього поняття через призму авторства і сенсу життя: «довгостроковою і суттєвою можна вважати лише успішність, основою якої є авторство й істинність життя, а досягнення успіху передбачає реалізацію значущих для людини і суспільства сенсів життя [54, с. 118].

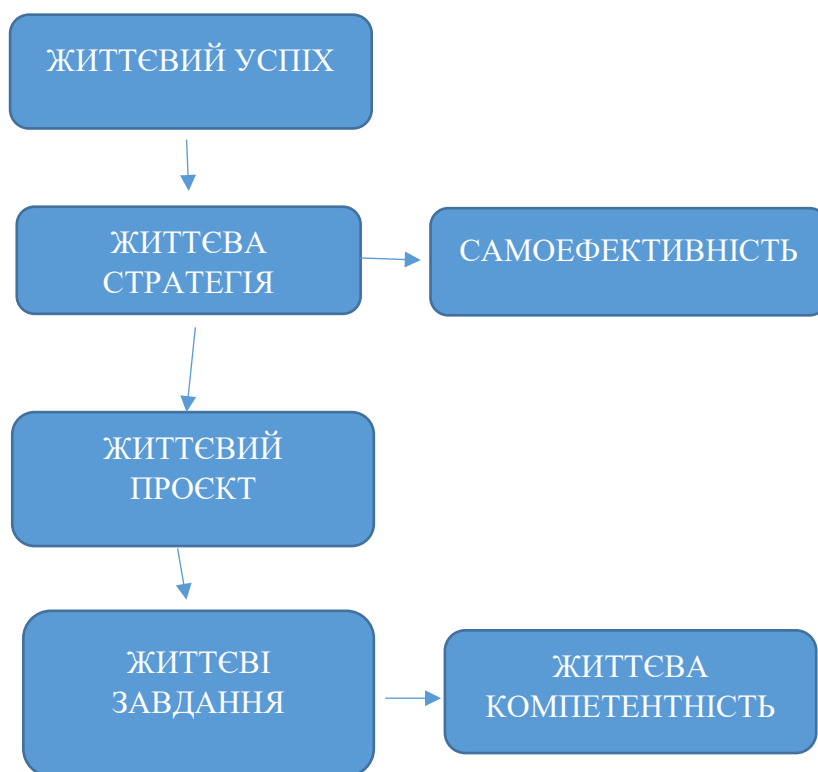


Рис. 3.5 Компоненти життєвого успіху

Життєва успішність – це емоційно забарвлений стан, який супроводжує успішну реалізацію власного життєвого проекту та це відчуття самоздійснення особи, що призводить до суб’єктивного благополуччя, гармонії, відчуття сенсу власного життя [32, с. 65].

Успіх – це рух на шляху до мети, поставленої перед собою, це результат роботи наших переконань, цінностей, здібностей і звичок, що лежать в основі цього руху. Його потрібно вимірювати, порівнюючи, із метою, завданнями та результатами, яких людина досягла. При цьому важливо зрозуміти, що необхідною умовою розвитку нерозкритих можливостей людини є тільки ті ознаки, що для неї значимими [44, с. 690].

Для досягнення успіху людині необхідно постійно розкривати свої внутрішні здібності й резерви, що існують в процесі її розвитку і саморозвитку. Це здійснюється шляхом формування внутрішнього світу на основі неповторно–унікального досвіду. Цей процес потребує від індивіда

продуктивної активності, що виражається в постійному корегуванні своїх дій, поведінки, вчинків.

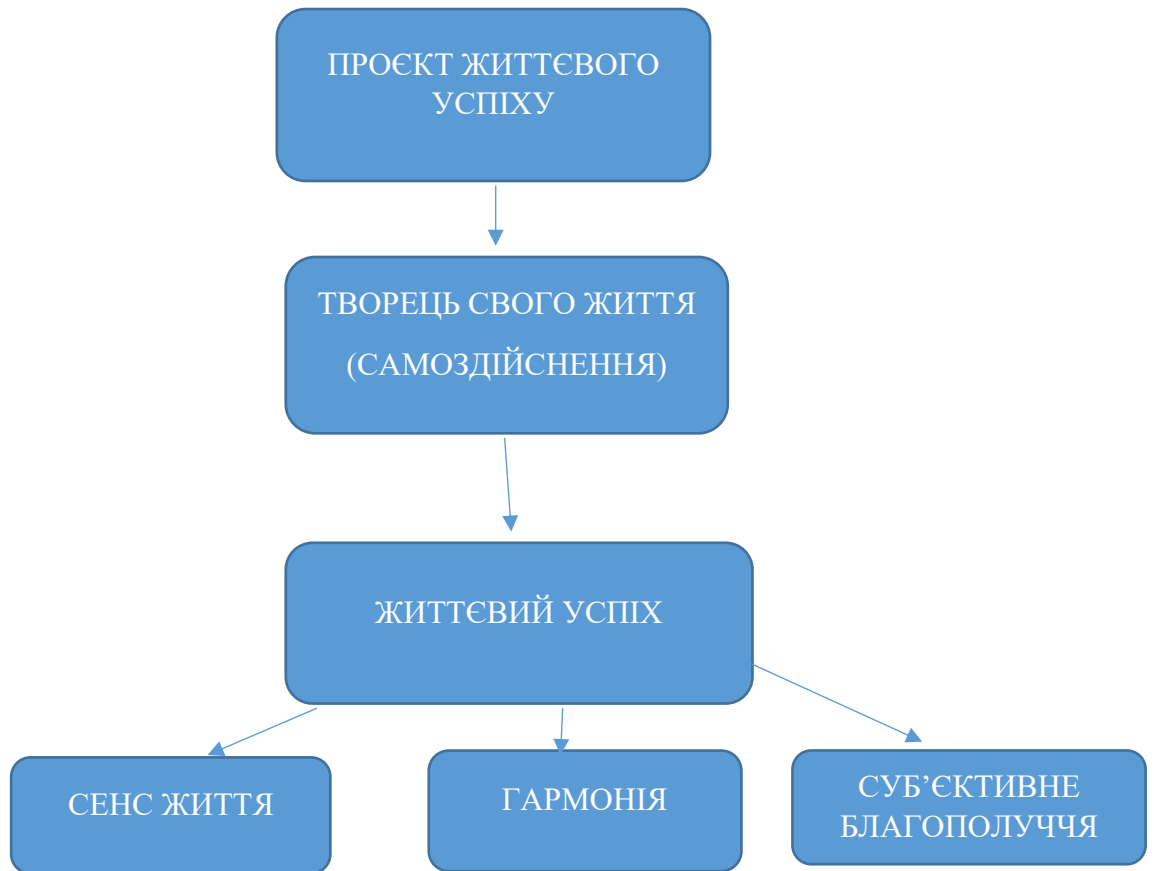


Рис. 3.6 Структура життєвої успішності

До успіху слід прагнути, створювати такі умови, які нададуть змогу відчутти смак перемоги труднощів, формування переконання в тому, що все під силу, що я володію необмеженими можливостями духовного і фізичного зростання.

3.2. Оптимізація життєвих домагань особистості у часовій перспективі

Завдяки шляхові, який людина долала, вона встигала або не встигала стати зрілою особистістю, типовим представником своєї соціальної страти, покоління, а зрідка і яскравою історичною постаттю. Значущі події детермінували подальший рух уперед, хоча могли спочатку здаватися

тривіальним збігом обставин.

Суб'єктивне задоволення життям, якість життя, повнота життя не можуть бути лише побудовані на переживаннях та хвлюванням особистості [56]. Великою мірою процес самореалізації та ступінь самореалізованості залежать від вдалого моделювання людиною свого найближчого та віддаленого майбутнього та ефективного його досягнення.

Особистість є конфігурацією, розтягнутою у часі. Відповідно до певних життєвих домагань, і, таким чином, знаходити моменти, колицілеспрямовані впливи матимуть очікувані наслідки [68].

Старанного функціонування як відповіді на зовнішні очікування, чи самозаглиблюється, усамітнюється, орієнтуючись виключно на внутрішні імпульси [38].

Людина не може бути повністю готовою до раптових і несподіваних змін, які пропонує їй сьогодні, як бивона не намагалася все відстежувати, контролювати і прораховувати [15].

Серйозною обставиною, що пояснює небажання людини бачити у чомусь майже повну незалежність від неї несподіваного, підступного плину життя, є боязкість.

Не прогнозоване життя не піддається ніякому контролю, ніякій оптимізації за визначенням. Відповідно, перший етап передбачає покрокове сприйняття того, що життя плине з зовні або в середині [24].

Іншою перешкодою є дії причиною подій, що розгортаються, призводить до волюнтаризму, до ігнорування на даний момент ресурси [41].

Суб'єктивно нестає по-справжньому органічною для неї, глибинно обумовленою. Тут важливо відразу зазначити, що потенціал – це далеко не про не аби яких саморегулятивних механізмів, потребує послідовних внутрішніх зусиль [65]. Копінг передбачає спробу (як поведінкову, так і когнітивну, та емоційну).

За умови осмислення набутого досвіду, його прийняття та вдалої інтерпретації можна досягти життєвого успіху [10].

Деякі люди самостійно не готові торкатися цієї сфери, їм потрібна психологічна допомога.

Семіотичні технології консультування стають першим наближенням до дієвого автономного життєвого домагання, що стимулюватиме майбутній вчинок [37].

Серед технологій, що активізують та спрямовують процес означування, слід назвати тренінг сензитивності як школу рефлексії, метою якого є усвідомлення, від рефлексування своїх можливостей, що відкривають для себе певну реальність [35].

Майбутнє ми вигадуємо тим паче.

Під час роботи в логотерапевтичній групі у людини формується така важлива з погляду В.Франкла навичка відсторонення, самодистанціювання навіть від найжаданіших цілей [64].

Якщо цей процес не контролювати, людина втрачає необхідну дистанцію (показник – втрата почуття гумору) і непомітно ототожнюється зі своїми домаганнями, бажаннями, планами.

Тоді вже годі й шукати власну суб'єктність. Тоді всі плани і проєкти починають владарювати над особистістю, підкоряючи її собі, що небезпечно [29].

Особистісна конфігурація набуває динамічності, перспективності, глибинної змістовності, завершеності, поступово охоплюючи все майбутнє, відпущене людині [69].

Наративний підхід до життєвого шляху яку особистість складає, враховуючи набутий досвід. Саме цей підхід передбачає авторство особистості, її здатність багаторазово редагувати, змінювати, ускладнювати чи спрощувати текст свого життя.

Завдяки зверненості до нових сенсів, метафор і символів цей підхід є найпотужнішим методологічним підґрунтям терапевтичної роботи [70].

Якісним методом вивчення життєвого шляху особистості, що відчутно набуває популярності, стає біографічний метод, який є методом аналізу наративів [16].

У біографіях реєструються не лише події, які міг би зафіксувати сторонній спостерігач, а й життя як пережите: образи, почуття, значення, пов'язані із життєвими подіями [43].

Згідно наративу особистість будує свій життєвий шлях, відчуваючи на собі впливи способів взаємодії зі світом (див. рис. 3.1).

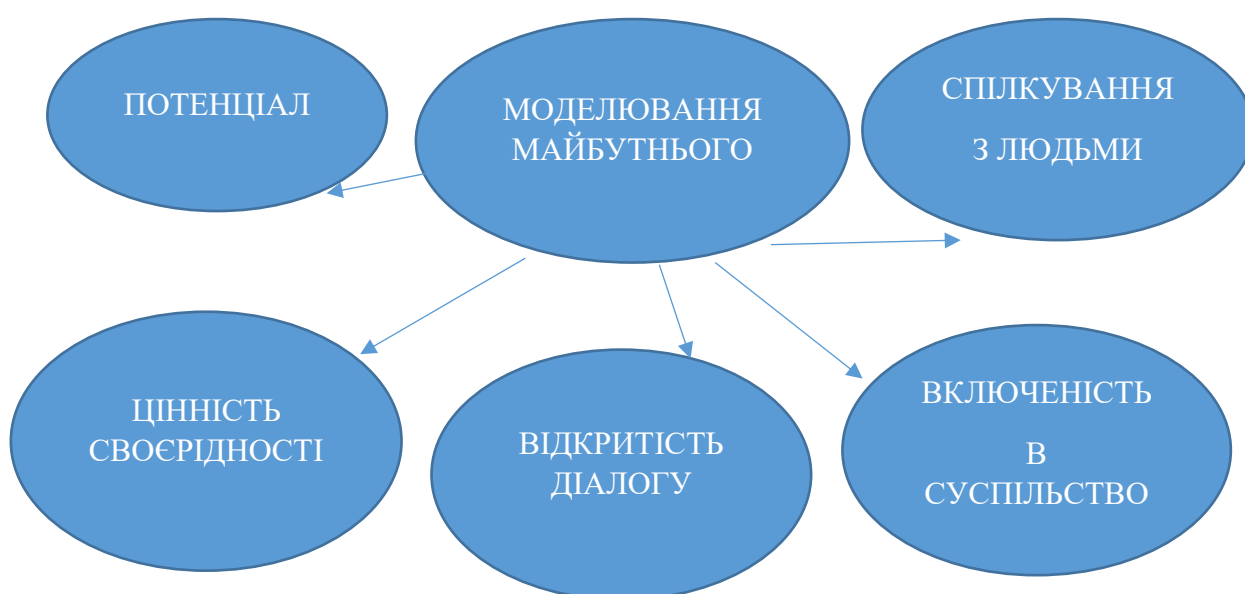


Рис. 3.1 Моделювання майбутнього особистості зі зовнішнім світом

Наявність і ступень вираженості певних рис, характеристик, властивостей ефективного самотворення (див. рис. 3.2).



Рис. 3.2 Ефективність самотворення від властивостей

Технології оптимізації життєвих домагань особистості: означування або семіотизація; створення творчого нарративу або наративізація; технологія цілепокладання [48].

Технологія семіотизації є одним зі способів ефективного планування майбутнього й організації часу життя і вважається вагомим чинником життєтворчості особистості. Задля того, щоб домагання виникли і були включені в життєвий горизонт особистості, їх потрібно відповідно назвати, а відтак усвідомити і зрозуміти [31].

Нині серед ключових технологій у плані оптимізації життєвих домагань особистості одне з чільних місць посідає технологія наративізації. У своїй структурі наратив містить мовні висловлювання, які відзеркалюють життєві домагання, ціннісні орієнтації і життєві принципи особистості, виражають розмаїття палітри її естетичних вподобань тощо [39].

Варто зауважити, що домагальна активність особистості змінюється залежно від періоду її життя. Домагання, через які людина проєктує власне майбутнє, як правило, пов'язані із настанням чи наближенням важливих для неї подій. Саме ці життєві періоди виразно фіксуються в її пам'яті завдяки емоційному колориту і їхній значущості в конструюванні своєї життєвої історії.

У психотерапевтичній практиці наратив спонукає до породження тієї реальності, яка впливає на реорганізацію і реконструкцію життєвого світу клієнта. Технологія цілепокладання у контексті оптимізації домагань ефективно спрацьовує лише в тому разі, коли домагання пройшли «перейменування» і долучення до відкоригованого життєвого сценарію, в результаті чого стають матеріалом для подальших впливів (індивідуальних і групових) [46].

Решта – перетворюються на гру уяви, компенсаторні фантазії та нездійснені мрії.

Домагання повинні бути самостійними й утілювалися тією людиною, яка їх виплекала. Цьому сприятимуть своєчасно побудовані життєві плани та програми, поставлені завдання.

В моделі оптимізації особистісного самоконструювання при побудові майбутнього розглядається зв'язки таких компонентів, як способи взаємодії особистості зі світом, вираженість властивостей особистості, структурно-змістова наповненість життєвих завдань та специфіка побудови життєвого шляху. Так, відносини особистості зі світом в моделюванні майбутнього обумовлюються чинниками соціокультурної контекстуальності, діалогічної комунікації, множинної ідентифікації, аксіологічної своєрідності та соціальної семантики. Ефективність самотворення особистості залежить від таких її властивостей, як здатність до світопородження, адаптивність до соціокультурних контекстів, інтерес до новизни, креативність, ризоморфна структура, трансформаційна цілісність, толерантність до своєрідності, хист до наративізації. Життєві завдання, існуючі як футурологічний наратив,

у свою чергу, є індивідуальними практиками моделювання майбутнього, та мають бути адекватними, змістовними, результативними, відкритими, енергетичними, креативними. Залежність особистісного самоконституювання від специфіки побудови життєвого шляху проявляється у таких аспектах, як його нелінійність, нонфінальність, контекстуальність, відносність незворотності, ситуативність цілісності, умовність вікової детермінації, рухливість часових зв'язків, сюжетна обумовленість, міжвікові кордони як зони смислопородження та реалізація креативного потенціалу комунікативної системи.

Наративний, конструктивістський підхід до розуміння майбутнього звільняє його від примусової зовнішньої каузальності, що дає змогу особистості зануритися у варіації інтерпретацій і набути свободи самовиявів. Перетворюючись на оповідь, майбутнє відтворює в собі творчий потенціал того поля спілкування, до якого особистість належить і з яким перебуває у діалогічній взаємодії, а отже стає соціально значущим та конструктивним.

Конструювання особистісного майбутнього можна вважати повноправною соціально–психологічною категорією, адже сучасність сприяє діяльності пошуку, постійній перевірці цінностей, безперервному поставанню ідентичності, багатоваріантності шляхів самореалізації, відповідальності за власне життя та одночасній свободі вибору. Конструюючи своє майбутнє за допомогою суто біографічних практик (не нав'язаних, не групових, не класових, не соціальних рішень), людина конститує себе, організовує своє сьогодення, отримує відчуття хоча б часткової впорядкованості, «приборканості» життя, що забезпечує довіру до світу.

Першою серйозною перешкодою, що виникає при певних спробах знайти оптимізовані шляхи керуванням життя використовуючи стійкий внутрішній спротив. Впевненість багатьох людей у тому, що життя не прогнозоване та піддається певному контролю. Перший етап роботи з життєвими домаганнями є його покрокове сприйняття швидкості життя і дуже його не стабільності. Сприйняття несподіванок життя, про відповідну

готовність швидко та логічно на них реагувати, не шукаючи шляхів та причин того, що відбувається з особистістю. Причини, які пов'язані з власною відповідальністю чи то з минулим досвідом чи то з минулими травмами або переживаннями.

Другою серйозною перешкодою на шляху до більш прийнятної організації життя є її надмірна і певна поверхнева суб'єктивність, що базується лише на бажаннях та уявленнях персони, свого „Я”. Потребою побудувати власну позицію, уявити себе та свої дії причиною подій, що відбувається до яхось перепатій.

Сучасне життя — це жорстока конкуренція, витримати яку здатний тільки професіонал. Для будь-якої людини бажання добитися успіху у своїх починаннях і дійти до самого верху кар'єрних сходів природно. Але бажання — це лише перший, хоча і важливий, крок на довгому і тернистому шляху.

Особистий успіх не обмежується відчуттям задоволеності своїм життям або щастям. Швидше, він полягає в упевненості, що Ви завжди можете досягнути бажаного і спонукає вас діяти в потрібному напрямку.

При досягненні особистого успіху не слід покладатися на випадок, подарунок або везіння. Якщо ви не маєте вродженої схильності досягати успіху, не турбуйтеся, всьому можна навчитись. Для цього досить лише змінити стиль мислення і сприйняття життя. Пропонуємо розглянути покрокову інструкцію того, як докладаючи певних зусиль, можна досягнути великих результатів.

Крок 1. Поставити перед собою мету.

Оцініть свою сьогоdnішню ситуацію в житті і уявіть, яке б життя ви собі хотіли. Поміркуйте, що потрібно змінити для того, щоб досягнути мети. Коли ви чітко бачите кінцевий результат, вам буде простіше досягнути бажаного.

Крок 2. Отримати те, що вам потрібно.

Коли ви усвідомите чого вам не вистачає і зрозумієте, як це отримати, ви автоматично почнете наближатися до внутрішнього успіху.

Крок 3. Отримати те, чого вам хочеться.

Розставте пріоритети у своїх бажаннях. На перше місце поставте найважливіші та найбажаніші. Здійснивши саме їх, ви повірите у свої сили і вам буде легше рухатися далі.

Крок 4. Усунути перешкоди на шляху до особистого успіху.

Це, напевно, найскладніший крок. Вам доведеться попрацювати над собою, щоб навчитися долати і усувати депресію, нерішучість, повільність, жалість до себе, образу і комплекси. Здобувши здатність позбавлятися від усього цього, ви усвідомите, що ніщо не зможе стати вам наперешкоді у досягненні успіху.

Найбільшою перешкодою на шляху до успіху можуть стати сумніви у своїх силах, переконання, що ви ніколи не зможете досягти успіху. Ці обмеження людина ставить перед собою сама. Для їх подолання, в першу чергу, потрібно розібратися в самому собі. А причин для внутрішніх обмежень може бути декілька: невпевненість у собі. Іноді людина упокорюється з неможливістю досягнути успіху. Вона намагається щось змінити, але нічого не виходить. У цьому випадку деякі люди капітулюють раніше, ніж віддатися повністю, і, врешті–решт, самі знищують можливість успіху.

Пам'ятайте: будь–яка зміна можлива лише за умови впевненості у собі, а це вимагає витрат енергії та наполегливості та передчасне розчарування. Багато хто намагається займатися самовдосконаленням, але зазнає невдачі. Якщо таке відбувається раз за разом, може виробитися комплекс «все одно це марно». Будь–яка найменша перешкода стане викликати занепад сил і, природно, невдачі будуть повторюватися знову і знову. Навіть якщо результат, який ви досягаєте, невеликий — не опускайте руки. У дійсності можуть виникати серйозні перешкоди, і людина в зіткненні з ними здатна спасувати. Однак, подолавши почуття розчарування, може вступити в боротьбу з подвоєними зусиллями і стати більш успішною у своїй справі, ніж будь–хто інший з недолік підтримки. Коли людина намагається щось змінити, виникає певний ризик: можливі невдачі, невизначеність, порушення

сформованого порядку речей. У цьому випадку підтримка друзів допоможе подолати труднощі, що виникають в ході змін.

Соціологічний підхід означає стиль життя як вибір та реалізацію соціально усталених практик, що є індивідуальним виявом групового феномена. У такому трактуванні стилю життя виникає питання щодо міри активності суб'єкта – чи здатен суб'єкт до активного творення свого стилю життя чи він обмежений певним діапазоном життєвих практик, які має обрати? Властивість особистості, виявом якої є активність, що полягає у творчому перетворенні навколишнього світу, дійсності та виявляється в намірах, потребах, мотивах, настановленнях, цілях, які визначають спрямованість та вибірковість.

Психоаналітичний підхід, стиль життя особистості є набором індивідуальних компенсаторних стратегій. Головна задача компенсаторних стратегій полягає в уникненні дискомфорту, котрий справляє суттєвий вплив на гармонічне функціонування особистості. Основна функція цього підходу – це стиль життя, який може бути описаний як такий, що полягає в пристосуванні життєдіяльності людини до умов середовища та психологічно комфортному з ним співіснуванні.

Загальнопсихологічний підхід поширений погляд на стиль життя як на стратегічні способи взаємодії особистості з фізичним та соціальним середовищем, що проявляються як сукупність стійких способів та форм організації життя. Поряд із цим існують погляди на стиль життя як на індивідуальну форму творчості, яка визначає характер загальної взаємодії особистості з оточенням.

Перший етап роботи, спрямований на оптимізацію організації часу життя, полягає у спрямуванні уваги людини на її внутрішній потенціал, на його глибоке розуміння. Людина починаючи вірити у власні можливості, тобто її подолання, усвідомлювати їх, спиратися на них, вона стає здатною навіть дещо пришвидшити, активізувавши їх втілення у життя і стати по-справжньому стійкою.

Другий етап роботи з оптимізації часом життя полягає в усвідомленні типових психологічних захистів, його змісту. Така робота дає змогу прийти до перетворення захистів на більш логічні стратегії подолання. Захисний механізм переводить його у нову якість, зменшуючи дію суто захисну і пробуджуючи дію вчинкову. Готовність до вчинку, що є ознакою переходу від режиму психологічного захисту до режиму прояву власного потенціалу особистості.

Зміст третього етапу роботи з часом життя полягає у побудованні власного стилю подолання перешкод, що час від часу виникають на життєвому шляху особистості.

Якщо особистості вдається оптимально логічно розв'язати свою проблему в житті, вона ніби прибирає з дороги для подальшої реалізації власних домагань, яка була зупинена неочікуваними затрудненнями. Стили копінг–поведінки значною мірою виокремлюють успішність особистісних та суспільних домагань особистості [16].

Терапевтична практика пояснює, що стиль подолання, який вдосконалюється в співпраці клієнта з психотерапевтом, яка активно коригується, видозмінюється на різних вікових етапах. Кожна серйозна життєва перешкода стає поштовхом для стильового самовдосконалення за умови розуміння здобутого досвіду, його сприйняття та правильного роз'яснення [10]. Вдалим для розв'язання проблеми є включення нових способів у внутрішній „так званий світ особистості” щодо особистих минулих перемог над важкими обставинами, постійне переосмислення індивідуального стилю подолання, вирішення та копіngu.

Технології впливу на життєві домагання особистості мають бути спрямовані на вдосконалення відповідальності за власне життя, за індивідуальну та професійну самореалізацію у ньому. Успішною у цьому процесі стає робота з психологічним часом, його швидкістю, робота з обмеженням цього часу, його завершенню. Всі екзистенційні техніки, що пов'язані з уявленням сенсу, буття, його швидкістю, стають у нагоді на цьому

етапі оптимізації особистісних домагань. Людина має розуміти, що далі відкладати свої мрії та бажання не потрібно, що необхідно за будь-яких умов починати діяти зараз на даний момент, що відповідальність належить саме на особистості, а не на комусь іншому.

Технологіями оптимізації домагань особистості є поступово, які відбуваються, а саме: семіотизація, наративізація та цілепокладання, що закінчується успішною реалізацією своєї цілей. Семіотичні технології допомагають поатковій структурі майбутнього шляхом покладання на нього пришвидшених прагнень, сподівань або очікувань.

Людина сама собі будує майбутнє, все залежить від домагань особистості, що базується в перспективі часу.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного дослідження було впорядковано понятійну базу часової перспективи та життєвих домагань особистості на основі застосування аксіоматичного підходу. Виділено вихідні поняття «часова перспектива», «домагання», «життєвий успіх» та «життєві домагання». Визначено поняття життєвих домагань особистості у часовій перспективі особистості як здатності особистості малювати своє бажане майбутнє відповідно до очікувань або прагнень суспільства, не відмовляючись від власних задумів, мрій та бажань.

2. Обґрунтовано психологічні чинники розвитку часової перспективи та життєвих домагань особистості: планування теперішньої життєвої перспективи, планування найближчої життєвої перспективи, планування майбутньої життєвої перспективи. При цьому планування теперішньої життєвої перспективи включає планування засобів (шляхів) досягнення цілей (за допомогою чого можна досягти цю мету?). У плануванні найближчої життєвої перспективи входить постановка життєвих цілей (що потрібно зробити, чого досягти?). Планування майбутньої життєвої перспективи включає аналіз потреб і мотивів (заради чого досягається поставлена мета?).

3. Дослідження особливостей життєвих домагань особистості у часовій перспективі у середньому група «Студенти четвертого курсу» швидше задоволена чим незадоволена своїм своїм життям (середній бал за вибірку на 3,1 бали нижчим за середні показники опитувальника). рівень якості життя та задоволеності (сумарний індекс) для групи «Студенти четвертого курсу» значно знижений (нижчий за середній на 5 пунктів), при незначних зниженнях у кожній життєвій сфері (у середньому зниження відбувається на 1 бал за кожною шкалою). В результаті статистичних розрахунків ми бачимо, що задоволеність життям пов'язані з 5-ма структурними компонентами, у тому числі три належать базисним переконанням, одне належить до опису якості життя й одне до опису само детермінації. Так позитивний зв'язок між

задоволеністю життям і даними структурами свідчить у тому, що сильніше в людини переконання у цьому, що оточуючі люди добрі щодо нього і навіть переконаність у цьому, що він «везучий» – то вище буде його задоволеність власним життям. Аналогічно, якщо людина впевнена в тому, що її життя відповідає її бажанням і переконанням то й рівень задоволеності життям буде ймовірнішим за високий.

4. На практиці для емпіричного дослідження проявів досліджуваної теми застосовано: опитувальник самоорганізації діяльності Е. Ю. Мандрікова (Додаток А); методика диференціальної діагностики рефлексивності в адаптації Д. А. Леонт'єва (Додаток Б); шкала самодетермінації особистості Б.Шелдон в адаптації та модифікації Е. Н. Осіна (Додаток В); шкала задоволеності життям Е. Дінер в адаптації Д. А. Леонт'єва, Є. М. Осіна (Додаток Г); опитувальник якості життя та задоволеності Ritsneretal в адаптації Е. І. Розповідного; шкала базисних переконань Р. Янов–Бульман в адаптації О.А. Кравцової.

З урахуванням психологічних чинників розроблено рекомендації щодо оптимізації розвитку життєвих домагань особистості у часовій перспективі. Метою впровадження рекомендацій може бути створення умов для актуалізації професійно важливих уявлень про феномен життєвих домагань у часовій перспективі. Технологіями оптимізації життєвих домагань особистості у часовій перспективі є послідовними, що завершується успішною ціле реалізацією.

Здійснене дослідження не є остаточним і не може бути вирішеним до останнього для вирішення зазначеної проблеми. Вирішення поставлених завдань відкриває ще більше запитань, які виходять за рамки формату кваліфікаційної роботи, що, власне, й підкреслює надзвичайну перспективність вивчення взаємозв'язку асової перспективи та життєвих домагань особистості. Доцільним є подальше несуперечливе розширення підходів до вивчення взаємозв'язку за рахунок виявлення нових показників, удосконалення наявних типологій особистості, залучення до дослідження все більше осіб, не лише студентів–психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакаленко О.А. Теоретичні підходи вивчення часової перспективи. Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки». Випуск 57. – 2021. – С.76–81.
2. Блинова О.Є., Казібекова В.Ф. Психологічна безпека як чинник задоволеністю якістю життя в студентів закладів вищої освіти. Науковий вісник Херсонського державного університету. Збірник наукових праць. Серія Психологічні науки. Херсон, Вип. 2. – 2020. – С. 146–154.
3. Бех І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція: зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.–практ. семінару з міжнар. участю (м. Полтава, 15 квітня 2019 р.) ред. колегія: С. Д. Максименко, М. І. Степаненко, С. М. Шевчук, Н. В. Сулаєва, К. В. Седих, В. Ф. Моргун (відп. за випуск). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, – 2019. С. 15–21.
4. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис. канд. психол. наук: 19.00.01 Вікторія Анатоліївна Гупаловська. Львів. – 2020. – 202 с.
5. Життєва компетентність особистості : від теорії до практики : Науково–методичний посібник. За ред. І. Г. Єрмакова. — Запоріжжя : Центріон. – 2021. – 640 с
6. Життєві домагання особистості. Монографія. – К. : Педагогічна думка. – 2007. – 456 с
7. Життєві домагання особистості за наук. ред. Т.М.Титаренко. – К. : 2021. – 495 с.
8. Заінчківська Т. Є. Психологічні особливості прийняття управлінських рішень в системі середньої освіти Психологічна підготовка педагогічних кадрів. Ч.2. – Запоріжжя : Наук. метод. центр молоді. 2020. – С.34–35.

9. Єрмаков І. Г., Нечипоренко В. В., Пузіков Д. О. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: Практико зорієнтований посібник. – Запоріжжя: Вид-во Хортицького навчально реабілітаційного багатопрофільного центру. – 2021. – 436 с.
10. Клименко Ю. О. Особливості часової перспективи : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Х. – 2019. – 224 с.
11. Ковалев В. И. Форми и способи життєвих домагань. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. №12. Психологія : зб. наук. пр. К. : НПУ, 2020. – № 6(30). Ч. II. 43–53с
12. Кон І. С. Психологія особистості : моногр. Л. : Просвіта. – 2019. 255 с.
13. Конопкін О. А. Особливості часової перспективи. Питання психології. – 2018. – №3. – С. 22–34.
14. Краснов Т.М. Психологія особистості: Монографія. К.: КНЕУ. 2019. – 280 с.
15. Кроник, А.А., Аксюк Р.А. Психологічні прийоми: методи самопізнання, психодіагностики і психотерапії в психології життєвого шляху. Д.: Чорнобриці. – 2021. – 294 с.
16. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в різних періодах життя : [монографія]. Суми : Видавництво «МакДен. – 2018. – 410 с.
17. Кузікова С.Б. Дослідження феномена саморозвитку особистості в різних періодах життя. Вісник Східно–українського регіону. Суми : Видавництво «МакДен. – 2018. – 410 с.
18. Кузікова С.Б. Структурно–змістовий аналіз феномена особистісного саморозвитку. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – 2019. – Випуск 10. – С. 365–377.
19. Кузнецов М.А. Часова перспектива. Вісник Харків. нац. пед. ун-ту. Сер. Психологія. – 2018 рік. – Вип. 43. Ч.І. – С. 110–128.

20. Кузнецова О. В. Координати часової перспективи осіб з різною спрямованістю інноваційності. Теорія і практика сучасної психології. – 2018, № 4. – С. 16–22.
21. Купреєва О.І. Особливості часової перспективи в просторі самореалізації студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 16. Київ–Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. – 2019. – 406 с. – С.144–153.
22. Левін К. Теорії в психології. Динамічн психологія. Ж. : Суниця. 2020. – 572 с.
23. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи у різному віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – Київ. – 2022. 35 с.
24. Левко О.К. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в дорослому віці. – Р. – Рік. – 2019. – 258 с.
25. Лепіхова Л. Соціально–психологічні передумови постановки життєвих завдань. Соціальна психологія. 2018. – № 2. – С.102–117.
26. Магомедов К. М. Метафора часової перспективи. Гуманітарний часопис. – 2019. – №1. – С. 43–47.
27. Мінюрова С. А., Плеханова Л. Л. Особливості життєвих домагань. Питання психології. – 2020. – №3. – С. 52–59.
28. Мітіна О.В., Сирко Н.М. Опитувальники по різним методикам. Вісник України. – 2023. – № 4. – С.61–120.
29. Мірко Л.В. Часова перспектива особистості. К. Дніпро. – 2023. – 169 с.
30. Мовмига Н.Є. Напрямки вивчення проблеми життєвих домагань особистості у психологічних дослідженнях. Н.Є. Мовмига, Н.Е. Мілорадова. Професійне становлення особистості: матеріали V Всеукраїнської науково–практичної конференції. – Одеса: ОДУВС, 2020. – С. 51–54.

31. Моляко В.О. Психологічна готовність особистості до житєвих домагань. – К., 2019. – 359 с.
32. Моросанова В. І. Життєві домагання. Питання психології. – 2019. №3. – С. 59–69.
33. Моросанова В. І., Коноз Н. М. Особливості часових перспектив. Питання психології. – 2020. – № 2. – С. 118–127.
34. Наслідник А. Д. Особливості особистості : К. День. – 2018. – 392 с.
35. Олефір В.О. Інтелектуально–особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності [монографія]. Харків. – ЯР. – 2019. – 265 с.
36. Онісієнко О. К. Опитувальники по різним методика. Гармонія жття. – 2023. – № 1. – С.41–83.
37. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2019. – 347 с.
38. Павлова Т. А. Часова перспектива : Л. Місяць. – 2019. – 251 с
39. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : моногр. К. : Ніка–Центр. – 2021. – 280 с.
40. Панченко С. М. Порівняльна характеристика способів самоздійснення дорослих. Збірник наукових праць К–ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. – 2022. – Вип. 5. – С. 87–95.
41. Піскунов М. М. Організація життя : посіб. Р.: Видав. Будинок щастя. – 2019. – 242 с.
42. Плісненко К.Р. Психологія особистості. Р. Тембіта. – 2021. – 125 с.
43. Плохих В. В. Психологічні механізми часової регуляції діяльності людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеню д–ра психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса. – 2020. – 78 с.
44. Полунін О. В. Концепція домагань особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. К. :ПНУ ім. І. Огієнка ; Ін–т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2021. – Вип. 1. – С. 687–697.

45. Полунін О. Математичні операції із суб'єктивними часовими інтервалами як метод дослідження функціонування часового механізму індивіда. *Психологія і суспільство*. – 2020. – № 3. – С.203–211.
46. Посацький О. Психологічні особливості образу власного майбутнього особистості: моногр. Дрогобич: Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. – 2019. – 151 с.
47. Польшин О. К. Основи психології саморегуляції : навч. посіб. Краматорськ : КЕГІ. – 2018. – 352 с.
48. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць. за ред.. Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андреєвої. Чернівці–Київ. – 2018. – 284 с.
49. Психологія життєвої кризи відп. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України.– 2018. – 302 с.
50. Свиначенко Р. М. Часова складова потенціалу самореалізації особистості. Час у дзеркалі науки : І Міжнар. наук. міждисциплінарна конф. (19 березня 2018 року) : матеріали виступів. К. : ЦУЛ. – 2018. – С.136–137.
51. Сирцова А.О., Мітина О.В. Вікова психологія. Питання психології. – 2018. – № 2. – С.41–54.
52. Сиркова К.І. Проблеми життя. Психологічні перспективи. – 2022. № 5. – С.12–25.
53. Сенік О. Опитувальник часової перспективи особистості. *Соціальна психологія*. К. – 2019. – № 5. – С. 153–168.
54. Титаренко Т. М. Вплив життєвих завдань на ефективність самоконструювання особистості. Т. М. Титаренко. *Наук. студ. із соц. та політ. психол.* : зб. статей НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; редкол. : С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К. : Міленіум, 2020. – Вип. 5. – 251 с. – С. 115–121.
55. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості у гендерному контексті. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка. – Т. 2. – Ч.3. – К., 2020. – С. 125–148.
56. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами

буденності. Київ: Либідь. – 2020. – 376 с.

57. Титаренко Т.М. Нариси до соціально–психологічної теорії особистісного життєконструювання. Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. ст. Київського міжнар. ун–ту й Ін–ту соц. та політ. психології НАПН України гол. ред. В. О. Татенко. – К. : КиМУ. – 2019. – Вип. 8. – 158 с. – С. 101–121.

58. Титаренко Т.М. Конструювання життєвого шляху: практики автобіографування. Українська наукова школа психології та педагогіки життєтворчості: досягнення, проблеми та перспективи розвитку: ювілейний наук.–метод. зб. За ред. Л. В. Сохань та ін. – Запоріжжя: Хортицький національний навчально–реабілітаційний центр, 2020. – 548 с. – С. 221–235.

59. Титаренко Т.М. Особистісні практики конструювання життя. Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. Статей. Київський міжнародний університет, Ін–т соц. та політ психол. НАПН України. Серія : “Психологічні науки: проблеми і здобутки”; вип. 4. – К. : КиМУ, 2020. – 325 с. – С. 125–138.

60. Титаренко Т. М. Потенціал подолання складних життєвих обставин. Т. М. Титаренко. Наук. студ. із соц. та політ. психології : зб. Статей. АПН України, Ін–т соц. та політ. психології ; редкол. : С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К. : Міленіум, 2021. – Вип. 3. – 158 с. – С. 14–28.

61. Титаренко Т. М. Соціально–психологічні передумови та детермінанти особистісного вибору. Наук. студ. із соц. та політ. психології : зб. Статей. АПН України, Ін–т соц. та політ. психології ; редкол. : С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К. : Міленіум, 2022. – Вип. 5 – 201 с. – С. 41–54.

62. Товколенко Н.М. Психологія особистості. Активні методи в роботі психолога. Л. – 2018. – 57 с.

63. Устимова Т.Ю. Співвідношення життєстійкості та домагань особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Збірник наукових праць. Серія Психологічні науки. – Херсон, Вип. 3. – 2020. – С. 72–

80.

64. Фоменко К. І. Цінності життя особистості : автореф. дис. на здобуття наук. Ступеню канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – Харків. – 2019. – 20 с.

65. Фомко Н.О. Часова перспектива. КНУКІМ. – К. – 2019. – 201 с.

66. Хоменко О.К. Підходи до цінностей життя. КНЕУ. :Наука, 2018. 452 с.

67. Хомуленко Т. Б., Моргунова Н. С. Наукові підходи до дослідження часової перспективи особистості. Вісник Харків. нац. пед. ун-ту. Сер. Психологія. – 2020 рік. – Вип.15. Ч. II. – С. 170–177.

68. Цуканов Б. І. Житєві цінності та їх особливості : моногр. Р. : Астрономія. – 2020. – 220 с.

69. Як будувати власне майбутнє: житєві завдання особистості. за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кіровоград : Імекс–ЛТД. – 2022. – 685 с.

70. Яковенко Л.О. Часова перспектива особистості. Вісник України. К. – 2022. – 268 с.

71. Eryilmaz A. Satisfaction of Needs and Determining of Life Goals: A Model of Subjective Well-Being for Adolescents in High School. Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri. Educational Sciences: Theory & Practice. 2011. 11(4). P. 1757–1764.

72. Mann L., Tan C. The hassled decision maker: The effects of perceived time pressure on information processing in decision making. Australian Journal of Management. 1993. T. 18. №. 2. С. 197–209.

73. Osin E. N., Boniwell I. Self-determination and Well-being [Elektronnyi course]. Poster presented at the 2010 Self-Determination Theory Conference. Ghent, Belgium, 2010. Retrived from: <http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/conference/2010/SDTConf2010Program.pdf>.

74. Yamnytsky V. M. Life Perspectives of personality akmeperiod in the context of psychology of life creation. 2018. 16 (6). P. 213–227.

75. Zhang K. C., Hui C. H., Lam J., Lau E. Y., Cheung S. F., Mok D. S.

Personal spiritual values and quality of life: evidence from Chinese college students.
Journal of Religion and Health. 2014. Vol. 53. Is. 4. P. 986–1002.

Всього джерел – 75

Джерел за останні п'ять років – 70

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 8 (номера джерел у списку)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 67 (номера джерел у списку)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник самоорганізації діяльності Е.Ю. Мандрікова

1	Мені потрібно багато часу, щоб «розгойдатися» і почати діяти.	1 2 3 4 5 6 7
2	Я планую мої справи щодня.	1 2 3 4 5 6 7
3	Мене виводять з себе і вибивають зі звичного графіка непередбачені справи.	1 2 3 4 5 6 7
4	Зазвичай я намічаю програму на день і намагаюся її виконати.	1 2 3 4 5 6 7
5	Мені буває важко завершити розпочате.	1 2 3 4 5 6 7
6	Я не можу відмовитися від розпочатої справи, навіть якщо воно мені «не по зубах».	1 2 3 4 5 6 7
7	Я знаю, чого хочу, і роблю все, щоб цього домогтися.	1 2 3 4 5 6 7
8	Я заздалегідь вибудовую план майбутнього дня.	1 2 3 4 5 6 7
9	Мені важливіше те, що я роблю і переживаю в даний момент, а не те, що буде або було.	1 2 3 4 5 6 7
10	Я можу почати робити кілька справ і жодне з них не закінчити.	1 2 3 4 5 6 7
11	Я планую мої повсякденні справи згідно з визначеними принципам.	1 2 3 4 5 6 7
12	Я вважаю себе людиною, що живе «тут і зараз».	1 2 3 4 5 6 7
13	Я не можу перейти до іншої справи, якщо не завершив попередньої.	1 2 3 4 5 6 7
14	Я вважаю себе цілеспрямованою людиною.	1 2 3 4 5 6 7
15	Замість того щоб займатися справами, я часто даремно витрачаю час.	1 2 3 4 5 6 7
16	Мені подобається вести щоденник і фіксувати в ньому що відбувається зі мною.	1 2 3 4 5 6 7
17	17 Іноді я навіть не можу заснути, згадавши про недороблені справах.	1 2 3 4 5 6 7
18	У мене є до чого прагнути.	1 2 3 4 5 6 7
19	Мені подобається користуватися щоденником і іншими засобами планування часу.	1 2 3 4 5 6 7
20	Моє життя спрямована на досягнення певних результатів.	1 2 3 4 5 6 7
21	У мене бувають труднощі з упорядкуванням моїх справ.	1 2 3 4 5 6 7
22	Мені подобається писати звіти за підсумками роботи.	1 2 3 4 5 6 7
23	Я ні до чого не прагну.	1 2 3 4 5 6 7
24	Якщо я не закінчив якусь справу, то це не виходить у мене з голови.	1 2 3 4 5 6 7
25	У мене є головна мета в житті.	1 2 3 4 5 6 7

ОПИТУВАЛЬНИК «ДИФЕРЕНЦІАЛЬНИЙ ТИП РЕФЛЕКСІЇ»**Д. О. ЛЕОНТ'ЄВА**

Призначення методики: методика призначена для визначення типу рефлексії як стійкої особистісної риси.

Інструкція: «Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера твердження проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді:

- 1 – ні;
- 2 – скоріше невірно;
- 3 – скоріше вірно;
- 4 – вірно.

Не задумуйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей у цьому випадку бути не може».

Текст опитувальника

1. Я зазвичай задумуюсь про причини того, що зі мною відбувається.
2. Іноді увага до власних переживань відволікає мене від справ.
3. Я люблю мріяти про те, чого у моєму житті немає.
4. Аналізуючи власні дії, я дізнаюсь про себе щось нове.
5. Я довго переживаю з приводу того, що відбувається.
6. Я можу замріятись і забути про все.
7. Вивчення інших людей допомагає мені краще зрозуміти самого себе.
8. Коли у мене щось іде не так, мені важко від цього відволіктись.
9. Я люблю пофантазувати.
10. Часто корисно зупинитись, аби краще зрозуміти ситуацію вцілому.
11. Мені буває важко перейти від роздумів до дій.
12. Мені цікаво уявляти себе у різних ситуаціях.
13. У випадку конфлікту корисно спробувати побачити ситуацію очима

опонента.

14. Приступаючи до якоїсь справи, я довго турбуюсь про те, що отримається у результаті.

15. Я люблю уявляти випадкові зустрічі.

16. Самопізнання допомагає розуміти інших людей.

17. Коли я помічаю, що тривожусь про щось, я починаю переживати ще сильніше.

18. Займаючись чимось, я нерідко подумки переносуюсь зовсім в інше місце.

19. Щоб зрозуміти ситуацію, треба вміти співвідносити свої почуття з тим, що їх викликає.

20. Нерідко я не можу позбавитись від думок про мої поточні проблеми.

21. Мені подобається подумки подорожувати по місцям, де я ще не був.

22. Більш за все я дізнаюсь про себе, коли аналізую те, що зробив чи роблю.

23. Іноді я настільки сильно переживаю свої помилки, що не в змозі нічого зробити, аби їх виправити.

24. Я часто фантазую про те, як моє життя могло б скластися інакше.

25. Розходження поглядів інших людей з моїми слугує для мене джерелом цінної інформації.

26. Я постійно думаю про свої невдачі.

27. Мені легко захопитись сторонніми думками.

28. Я звертаю увагу на те, як я реагую на людей і події.

29. Коли у моєму житті відбувається щось незвичайне, я бачу в цьому привід замислитись.

30. У багатьох ситуаціях буває корисним спочатку розібратись у власних бажаннях і почуттях.

ОПИТУВАЛЬНИК ШКАЛА САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ Б.ШЕЛДОН

Опитувальник самодетермінації

Бланк відповідей

Досліджуваний _____

Вид діяльності _____

	Твердження	
1	А. Я завжди знаю: те, що я роблю – це мій вибір. В. Іноді я відчуваю, що те, що я роблю – це бажання інших.	А В 1 2 3 4 5
2	А. Мої почуття іноді здаються мені чужими. В. Мої почуття завжди належать мені.	А В 1 2 3 4 5
3	А. Я сам вирішую, що я повинен робити. В. Я роблю те, що роблю, але я не відчуваю за цим свій вибір.	А В 1 2 3 4 5
4	А. Я відчуваю, що рідко щось роблю сам (за власної ініціативи). В. Я відчуваю, що завжди повністю роблю все сам.	А В 1 2 3 4 5
5	А. Я роблю те, що роблю тому, що це цікавить мене. В. Я роблю, тому що Я це повинен.	А В 1 2 3 4 5
6	А. Коли я щось виконую, часто відчуваю, ніби це робив не я. В. Коли я щось виконую, я завжди відчуваю, що це моя робота.	А В 1 2 3 4 5
7	А. Я в і льний у виборі й ухв аленні рішення, чим мені займ атися. В. Те, що я роблю – не завжди мій вибір і моє рішення чи займатися цим.	А В 1 2 3 4 5
8	А. Моє тіло іноді здається новим для мене. В. Мені завжди комфортно у своєму тілі.	А В 1 2 3 4 5
9	А. Я відчуваю себе вільним, щоб робити все, що в важаю за потрібне. В. Я часто роблю речі не за своїм рішенням. Які я не вирішую робити.	А В 1 2 3 4 5
10	А. Іноді Я ди влюся в дзеркало й бачу нову людину. В. Коли я дивлюся в дзеркало, я бачу себе.	А В 1 2 3 4 5

ШКАЛА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ

Інструкція: Вам необхідно відповісти на 5 запитань.

Щоб результати були точними, не замислюйтесь довго при відповіді і відповідайте чесно.

Рекомендується вести щоденник з відповідями, щоб краще простежити динаміку вашого рівня щастя і визначити, що робить вас щасливим, а що ні.

1. Моє життя близьке до ідеалу в більшості своїй.
2. Умови в моєму житті чудові.
3. Я задоволений (а) своїм життям.
4. На даний момент я отримав (а) всі важливі речі, які хотів (а).
5. Якщо б я можна було прожити своє життя заново, я б майже нічого в ній не змінив (а).

Варіанти відповідей:

- 1 – повністю не згоден
- 2 – не згоден
- 3 – майже не згоден
- 4 – ні те, ні інше (ні згоден, ні не згоден)
- 5 – майже згоден
- 6 – згоден
- 7 – повністю згоден