

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**  
**КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:  
Завідувач кафедри

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

**«СУБ'ЄКТИВНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЯКОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У  
ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача  
вищої освіти другого  
(магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми  
«Практична психологія»  
**Краснікова Олександра  
Валерійовича**

Науковий керівник:  
**Стуліка О.Б.**, кандидат  
психологічних наук, доцент

Рецензент:  
**Грицук О.В.**, кандидат  
психологічних наук, доцент  
кафедри психології та педагогіки  
Горлівського інституту іноземних  
мов Державного навчального  
закладу «Донбаський державний  
педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота  
захищена з оцінкою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Маріуполь – 2021

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЯК СУБ'ЄКТИВНИЙ ПАРАМЕТР ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Загально-психологічні підходи щодо визначення поняття якості життя особистості.....	8
1.2. Проблема якості життя в структурі ціннісно-сміслової сфери особистості.....	25
1.3. Дорослість як психологічний період .....	32
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2 СУБ'ЄКТНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО УСПІХУ.....	37
2.1. Порівняльний аналіз характеристик «успіх» та «успішність».....	37
2.2. Мотивація як складова успіху.....	47
2.3. Мотивація досягнення як умова успіху в дорослому віці.....	58
Висновки до розділу 2.....	65
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО УСПІХУ ЯК КОМПОНЕНТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ.....	66
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	66
3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження.....	69
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми.....	74
Висновки до розділу 3.....	84
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	95

## ВСТУП

Радикальність змін суспільства, швидкість, невизначеність і суперечливість соціальних процесів поставило кожен людину перед необхідністю не тільки осмислити, що відбувається, а й зробити свій вибір, визначити своє місце в суспільстві, в професії, що вимагає в ряді випадків різкої зміни звичного способу життя.

Вирішальну роль набуває здатність розібратися в суті цих змін, створити нові життєві орієнтири, тобто зрозуміти, усвідомити, осмислити, що відбувається, а також розробити адекватну обставинам стратегію власної життєдіяльності. Важливим у цьому зв'язку є питання про те, як людина сприймає актуальну життєву ситуацію, як вона оцінює якість свого життя, чи відчуває задоволеність життям.

До недавнього часу психологічний зміст якості життя зводився до когнітивних (суб'єктивні оцінки задоволеністю життям в цілому і окремих її аспектів) і емоційних (переживання щастя) компонентів. Вони виступають як важливі психологічні складові життєдіяльності людини, досягнення нею ціннісно-значущих цілей життя. Їх сукупність трактується як суб'єктивні складові якості життя. Задоволеність життям відображає психологічне ставлення до умов життя людини, характер і ступінь її адаптованості до змін у соціальному та економічному середовищі її життєдіяльності, суб'єктивно обраних критеріїв та оцінок.

Суб'єктивна якість життя розглядається як ступінь задоволеності матеріальними та соціальними потребами, що визначаються відповідністю процесів, результатів та умов життєдіяльності людини, соціальних груп суспільства, культурно-обумовлених потреб в їх суб'єктивному і об'єктивному прояві.

Суб'єктивна якість життя – це динамічний феномен, який не може бути зафіксований «раз і назавжди». Динамічний характер актуальної суб'єктивної якості життя детермінований системою ціннісних орієнтацій, потреб

суб'єкта, його активністю, усвідомленням себе і свого місця в світі, особливостями самореалізації тощо. Вивчення уявлень про соціальну успішність і самовизначення особистості необхідно для вироблення шляхів та способів реалізації особистості, розкриття потенціалу особистості, формування конструктивного ставлення до дійсності, позитивного підходу до вирішення поставлених перед нею завдань.

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

Для досягнення успіху визначальним є мотив досягнення успіху й установка на успішність. Вони можуть формуватися поступово таким соціальним інститутом як, наприклад, освітній. Проте, не зважаючи на перехід до інформаційного суспільства в загальноосвітньому масштабі, яке орієнтовано на високі інтелектуально-інформаційні ресурси та технології особистісного розвитку, впровадження інноваційних освітніх та адаптаційно-соціалізуючих методик у соціально-освітньому просторі, поки що важко долається стереотип використання перевірених практикою теорій і традиційних підходів.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена необхідністю теоретичного і практичного осмислення уявлень про соціальну успішність, виявлення її як фактору якості життя особистості. Але разом з тим самовизначення значною мірою обумовлює уявлення про успіх та

успішність. Саме тому ми вважаємо тему дослідження «**Суб'єктивні переживання якості власного життя у дорослому віці**» актуальною.

**Мета:** розробити програму корекції досвіду переживання особистісного успіху, що відкриває можливості для покращення суб'єктивної оцінки якості життя.

**Об'єкт дослідження** – якість життя особистості.

**Предмет дослідження** – переживання особистісного успіху як складової якості життя.

**Гіпотеза дослідження** базується на припущенні, що досвід переживання особистісного успіху на основі корекційної програми відкриває можливість для покращення суб'єктивної якості життя.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити ряд **завдань**:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти якості життя особистості
2. Дослідити категорії успіху та успішності в сучасній психології.
3. Охарактеризувати успіх як складову частину якості життя.
4. Дослідити рівень мотивації досягнення та вмотивованості на успіх.
5. Здійснити порівняльний аналіз мотивації уникнення невдач та готовності до ризику.
6. Експериментально визначити особливості переживання особистісного успіху як компонента якості життя особистості.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: теоретико-методологічний аналіз, діагностика, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою переживання особистістю якості власного життя; методики: «Шкала оцінки потреби у досягненні» (Ю.М. Орлов); «Ступень задоволеності вашим життям» (О.А. Лепієва, О.А. Тимошко); опитувальник якості життя (В.Л.Козловський); методика «Дерево» (Л.А. Карпова).

**Теоретико-методологічними** основами дослідження виступають: психосоціальний і суб'єктний підходи в психології (Б.Г. Ананьєв, А.В. Брушлинський, К.О. Абульханова-Славська, В.Г. Асєєв, В.А. Барабанщикова, А.Л. Журавльова, В.В. Знакова, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубінштейн, Є.В. Шорохова); психологічна теорія відносин (В.М. Мясіщев, А.Ф. Лазурський, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов, В.П. Поздняков); соціально-психологічні особливості образу життя (Бурд'є, Л.Д. Бєвзенко, В.М. Розін, Ю.М. Швалб та інші); системо-мислєдїяльна (СМД) методологія за Г.П. Щєдровицьким; концептуальні підходи до проблематики якості життя особистості (А. Кембелл, А. Маслоу, К. Роджерс, Є. Фромм), серед вітчизняних науковцїв, що досліджували проблему якості життя населення (О.С. Власюк, Е.М. Лібанова, Ф.В. Узунов, І.Б. Швець); концепції особистісної зрілості (В.А. Роменець, О.О. Кронік, Г. Олпорт, С.Л. Рубінштейн); концепції репертуару соціальних ролей особистості (Г.В. Акопов, Г.М. Андрєєва, І.С. Кон, Д. Майєрс, С.І. Голод, А.С. Спїваковська, Г.Г. Фїліпової, А.Я. Варга, та інші).

У квалїфікаційній роботі *проаналїзовано* поняття «успїх» та «успїшнїсть»; надано характеристику успїху як компоненті якості життя; у роботі *визначено* теоретичні аспекти якості життя особистості; *дослїджено* рївень мотивації досягнення успїху та готовності до ризику, мотивації уникнення невдач; *розроблено* корекційну програму, спрямовану на актуалїзацію власного життєвого досвїду в комунїкаційній побудові; розширення репертуару поведїнкових патернів; усвїдомлення прийомів позитивного формування мети успїшної людини.

**Практична значущість:** розроблена корекційна програма та отримані результати можуть бути використані практичними психологами при роботі з людьми зрілого віку з метою підвищення ефективності взаємодїї людини зі свїтом, дозволяють надати допомогу особистості щодо усвїдомлення та реалїзації власного потенціалу та поліпшення якості життя.

Вірогідність та надійність результатів дослідження та сформованих висновків забезпечується методологічною обґрунтованістю теоретичних положень, а також комплексним експериментальним дослідженням проблеми; використанням методів, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження, а також віковим особливостям контингенту досліджуваних; репрезентативністю вибірки учасників дослідження є коректним застосуванням методів обробки та оцінки експериментальних даних.

**Апробація та впровадження** результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

1. Красніков О. Якість життя як суб'єктивний параметр життєдіяльності особистості. *Сучасні тенденції організації життєвого простору особистості: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції*, м. Маріуполь, 25 листопада 2021 р. / Маріуп. держ. ун-т ; за заг. ред. О. Стуліки – Маріуполь: МДУ, 2021. –С. 24-26.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 87 сторінках. У тексті вміщено 6 таблиць, 6 рисунків. Додатки викладено на 95 сторінці. У списку використаних джерел 80 найменувань, що охоплюють 8 сторінок.

Робота має емпіричний характер

## РОЗДІЛ 1. ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЯК СУБ'ЄКТИВНИЙ ПАРАМЕТР ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Загально-психологічні підходи щодо визначення поняття якості життя особистості

Поняття «якість життя» відноситься до числа універсальних показників, які найбільш повно відображають реальний соціально-економічний, екологічний, культурний і політичний стан суспільства і враховують також значення суб'єктивних оцінок окремо взятої людини або соціальної групи щодо різних сторін своєї життєдіяльності.

Критерії оцінки якості життя підрозділяються на об'єктивні, суб'єктивні та інтегральні. Об'єктивні показники характеризують рівень життя соціальних груп або конкретних людей, а суб'єктивні - ступінь задоволеності суб'єктів якістю їхнього життя. Інтегральні показники становлять собою конгломерат об'єктивних і суб'єктивних характеристик [7].

Вивчення якості життя неминує відбуватися в контексті впливу на суб'єктів безлічі факторів внутрішнього і зовнішнього середовища. Основоположним при цьому є питання про сприйняття конкретним суб'єктом тих складових середовища, які стають значущими для нього в тій чи іншій життєвій ситуації.

Сприйняття саме цих елементів середовища відображає не тільки їх значущість для суб'єкта, але і його ставлення до них. Часом ставлення до окремих складових середовища екстраполюється суб'єктом на навколишню дійсність в цілому. Отже, якість життя можна уявити як підсумок інтеграції індивідом суб'єктивних і об'єктивних характеристик його повсякденному житті і діяльності [7].

Таким чином, всі показники, критерії та аспекти якості життя піддаються індивідуальній, унікальній інтерпретації, що надає їм безсумнівне психологічне підґрунтя.



Так, Г. М. Зараковській вважає психологічні явища спільним знаменником всіх властивостей життя, які визначаються як її якість. Якість життя оцінюється людьми, отже, саме психологічна, або духовна, складова стає особливо важливою для визначення її критеріїв [9].

Американські дослідники А. Еббі і Ф. М. Ендрюс пропонують розглянути взаємозв'язок між соціально-психологічними характеристиками індивіда і його якістю життя [14]. Дослідники простежили зв'язок між якістю життя і такими властивостями особистості, як екстернальність/інтернальність, стресостійкість, рівень тривожності і схильність до депресивних станів. Встановлено, що якість життя пов'язана з кількістю індивідуальних характеристик, такими як копінг-стратегії, психогенні чинники (хронічна напруга, стрес, преморбідний песимізм), психосоматичні симптоми (алергічні реакції, відхилення в рівні кров'яного тиску, тощо), «прогностичні прояви» (емоційна вразливість, відсутність позитивного бачення майбутнього), а також з наявністю / відсутністю соціальної підтримки. Природним чином копінг-стиль, почуття пригніченості і зайва сензитивність негативно корелюють з якістю життя, в той час як впевненість в собі, емоційна стійкість і незалежність мислення - позитивно.

Відповідно до думки дослідників - представників психологічного напрямку вивчення якості життя, саме переживання суб'єктів життєдіяльності, що формуються на основі життєвого досвіду, культурного рівня, емоційного та інтелектуального розвитку і тощо, можуть і повинні служити мірилом якості життя. Тільки виходячи із специфіки переживань кожним конкретним індивідом рівня задоволеності процесом і результатом свого життя можна дати оцінку стану свідомості суб'єкта, його уявлень і розуміння їм рівнем своєї задоволеності [18].

Дослідники якості життя одностайно визначають суб'єктивну якість життя як відчуття особистістю задоволеності / незадоволеності життям в цілому або приватними її аспектами. При цьому аналіз наукової літератури,

присвяченій суб'єктивній якості життя, показує, що існує три основні підходи до вивчення даної проблеми: потребовий, акмеологічний і аксіологічний.

Потребовий підхід [2] є одним з найбільш перспективних у вивченні суб'єктивної якості життя, так як саме якість задоволення потреб лежить в основі структури якості життя в цілому, створюючи базу для більш вузьких напрямків дослідження.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки не вимагає доказів той факт, що будь-яке спонукання до дії відбувається від незадоволених потреб і зникає після їх задоволення. В контексті дослідження суб'єктивної якості життя Е. Аллард виділяє три основні групи базових потреб: потреби «мати», «бути» і «любити».

Потреби рівня «мати» відносяться до матеріальної складової життя. Їх задоволення забезпечує фізичне виживання людини і підтримує базовий рівень її життя. Потреби блоку «любити» обумовлені прагненням до соціальної приналежності, афіліації. «Буттєві» потреби характеризують прагнення людини жити в гармонії з природою, соціумом і самим собою [15].

Також, згідно з А. Мітчелл, якість життя суть «загальне усвідомлене задоволення потреб людини» [13]. На думку Бен-Чи Лю, суб'єктивна якість життя для кожного індивіда означає щастя в разі задоволення конкретного набору потреб [13]. А. Тофлер пропонує розглядати якість життя у вигляді послідовної історичної зміни індивідуального стандарту життя. В процесі розвитку суспільства відбувається перенесення акценту з основних матеріальних потреб на задоволення потреб більш «піднесеного» рівня (естетичних, статусних, потреби в самореалізації, індивідуальних відносинах тощо) [13].

Вивчення якості життя як психологічної категорії в контексті потребового підходу неможливо без звернення до поняття «задоволеність». Поняття «задоволеність» практично не грає ролі в економічній теорії об'єктивної якості життя, тоді як в теорії суб'єктивної якості життя воно виходить на перший план, стаючи одним з ключових в теоріях мотивації.

Дійсно, будь-яка дія відбувається через незадоволеність прагнень, і спонукання до дії вичерпується із задоволенням цих прагнень.

Так, в соціально-психологічних дослідженнях якість життя розглядається як результат оцінки індивідом реальних умов своєї життєдіяльності в зв'язку з її соціально-економічним статусом. Людина змушена постійно адаптуватися до мінливих умов соціально-економічного середовища, оцінюючи його при цьому з точки зору обраних нею критеріїв якості. Від цієї оцінки залежить її задоволеність своїм життям [3].

Рівень задоволеності перевіряється як оціночними судженнями, так і емоційними станами, установками, а також неминуче виступає мотивом діяльності. У цьому контексті інтерес представляє виділення деякими дослідженнями когнітивних і афективних компонентів якості життя.

Когнітивний компонент представлений оцінками задоволеності життям як в загальному, так і в рамках окремих контекстів.

Афективний компонент виражає баланс між позитивними (відчуття щастя, соціальної захищеності, професійної компетентності) і негативними (депресивні стани, тривожність, стрес) афективними станами [8, 11, 12].

Зазначені компоненти суб'єктивної якості життя, взаємодіючи між собою, утворюють різні типи комбінацій. Так, різний рівень домагань при однаковому рівні задоволеності життям дає в підсумку істотну відмінність якості життя людей по афективному компоненту.

А. Мак-Кеннел пропонує своєрідну класифікацію типів комбінацій афективно-когнітивних компонентів:

1. «Досягненець» (щасливий і задоволений);
2. «Смирений» (нещасливий, але задоволений);
3. «Спрямований» (щасливий, але незадоволений);
4. «Не здійснений» (нещасливий і незадоволений) [17].

Таким чином, суб'єктивна якість життя, на думку представників потребового підходу, залежить від того, наскільки задоволені потреби індивіда, а також від того, наскільки задоволені потреби відповідають

соціальному і культурному контексту (норми, звичаї, традиції) і наскільки вони відповідають індивідуальним вимогам (соціальний стан, соціальний статус, рівень освіти і тощо) [6].

Ключовим моментом акмеологічного підходу у вивченні якості життя є активність творчого суб'єкта. Поняття «якість життя» у вітчизняній психології було введено в науковий обіг К. А. Абульхановою-Славською, В.Г. Асєєвим, Ш. А. Надірашвілі, І. Т. Левікіним та ін., які запропонували розглядати якість життя в акмеологічному аспекті. Критерієм оцінки якості життя виступає в цьому випадку саморозвиток, в основі якого лежать гуманістичні ціннісні орієнтації [10].

Цікавою у даному контексті є психолого-педагогічна теорія С.Л. Рубінштейна і його концепція суб'єкта, в якій життєвий шлях людини визначається не стільки як рух вперед, скільки як рух «вгору», в напрямку безперервного саморозвитку. На думку Н. Н. Вадковського, С.Л. Рубінштейн мимоволі заклав основу теорії якості життя через категорію «спрямованості», «ставлення людини до життя», через переживання чогось «особистісно значущого для індивіда» [5, 21-22]. Це ставлення формує систему усвідомлених «життєвих відносин»: ставлення до предметного світу, до інших людей і до самого себе.

Активний творчий суб'єкт самостійно будує своє життя і, що більш важливо, визначає своє ставлення до нього. Розкриваючи тему мотивації, С.Л. Рубінштейн визначає в якості мотиву діяльності не саме «прагнення до щастя, задоволень», а почуття, викликане співвідношенням між спонуканням до дії і реальним результатом. Відповідність між першим і другим прямо пропорційна рівню задоволеності своїм життям і діяльністю.

К. А. Абульханова-Славська розробляє теорію життєвої стратегії і життєвої позиції (активної або пасивної) як її основи. Активна життєва позиція спрямована на зміну і перетворення зовнішніх умов відповідно до внутрішніх переконань суб'єкта [1].

Зовнішні умови не завжди сприяють задоволенню потреб, розкриттю здібностей індивіда, але поступовий саморозвиток, активна життєва позиція сприяють подоланню зовнішніх умов, розкриття творчого потенціалу і напрацювання умінь «відстояти» спосіб досягнення своїх цілей у відповідності зі своїм типом особистості, індивідуальністю. Таким чином, ми наближаємося до зменшення протиріччя між зовнішнім і внутрішнім [1]. На сьогоднішній день не вимагає обґрунтування той факт, що самореалізація є результатом життєдіяльності кожного індивіда. Самореалізація і трансценденція, вінчаючи піраміду потреб, відіграють ключову роль в процесі формування особистості, розширення знань індивіда про світ і про себе, паралельно з ростом суб'єктивних можливостей, актуалізуючи пошук людиною свого «місця» в світі, активізуючи процес самовизначення, самопізнання, самоствердження, саморозкриття, саморозуміння.

Таким чином, з позицій акмеологічного підходу, діяльність і активність суб'єкта розглядаються як умови формування особистості і її якості життя, а розвиток особистості і самовдосконалення - як така життєва стратегія, в якій здійснюється пошук найбільш адекватних своїм можливостям шляхів їх реалізації.

В рамках аксіологічного, або ціннісного, підходу суб'єктивна якість життя розглядається респондентами з точки зору того, наскільки реальні ціннісні структури відповідають їх уявленням про ідеальні [7]. Даний підхід розкриває взаємозв'язок суб'єктивної якості життя і цінностей людини.

Система соціальних цінностей різноманітна, відображає складність і суперечливість соціальних відносин, що виражають сутність життєдіяльності конкретного соціуму, його історичного способу життя. Члени соціуму в процесі соціалізації засвоюють ці цінності і формують лояльність до них як необхідну умову успішної адаптації в соціумі. У той же час соціальні цінності інтеріорізуються індивідом вибірково.

Ціннісні орієнтації розглядаються як відображення в свідомості індивіда цінностей, які він прийняв як стратегічні життєві цілі і світоглядні

орієнтири, які відіграють ключову роль у вибудовуванні ієрархічної структури системи регуляції його життєдіяльності [10].

Індивідуальна ієрархія цінностей вибудовує зв'язок між соціумом і індивідом, громадським і індивідуальним аспектами буття, служить соціокультурним регулятором. Отже, ставлення індивіда до тих чи інших цінностей, прийнятих в соціумі, грає ключову роль у формуванні задоволеності / незадоволеності життям. При такій ієрархії цінностей, коли індивідуальні цінності виходять на перший план щодо соціально значущих, індивід зможе відчувати себе задоволеним незалежно від соціально-політичної ситуації.

Ціннісний підхід набуває значення в контексті дослідження якості життя, так як він дає можливість побачити, яким чином критерії відносин до життя актуалізуються на особистісному, груповому або громадському рівні.

Згідно з різними трактуванням цінностей і ціннісних орієнтацій, представленим в психологічній науці, останні корелюють зі «значущістю» (С. Л. Рубінштейн), «життєвою позицією» (Л. І. Божович), «значенням», «особистісним змістом» і «регуляцією соціальної поведінки» (А.М. Леонт'єв, Д. А. Леонт'єв), «психологічними відносинами» (В. Н. Мясіщев), «мотивами діяльності та поведінки» (А. Г. Асмолов, Р. А. Назмутдинов) [4]. Структура цінностей безпосередньо пов'язана з вибором життєвих цілей. Так, Р. Інглхарт відзначає сильну кореляцію задоволеності життям з наявністю цілей (укупі з прийняттям відповідальності за здійснення цих цілей), обраних у відповідності до цінностей [16]. Мова, отже, йде про усвідомлені мотиви, що спрямовує життєдіяльність людей.

Виходячи з вищевикладеного, суть аксіологічного підходу до вивчення суб'єктивної якості життя можна охарактеризувати як виявлення взаємозалежності основних параметрів і умов життєдіяльності індивіда і його цінностей, а також залежно суб'єктивної якості життя від уявлення суб'єкта про рівень життя.

Утворюючи ієрархію з «життєвим ідеалом» на вершині, цінності поділяються на групи з точки зору особистих уподобань і поглядів кожного індивіда і вступають у взаємодію з потребним і акмеологічним планом: ціннісні орієнтації детермінують спрямованість особистості, тобто сукупність її домінуючих потреб і мотивів діяльності.

Отже, сучасний етап дослідження суб'єктивної якості життя в психології представлений трьома самостійними підходами. Об'єднання цих підходів, наприклад, виявлення відповідності між рівнем задоволеності потреб індивіда і його ієрархією цінностей, його уявленнями про самореалізацію відкриває нові можливості для теоретичних і прикладних досліджень в цій області знання.

Вивчення проблем якості життя почалося з середини 60-х років, коли в високорозвинених країнах Заходу став здійснюватися перехід до постіндустріальної стадії розвитку суспільства, що зумовило інтерес людства до гуманітарного змісту економічного прогресу [12].

Вперше поняття «якість життя» в науковий обіг було введено Джоном Гелбертом і Форрестером в 60-х роках ХХ століття в зв'язку зі спробою моделювання траєкторії промислової динаміки.

До теперішнього часу немає одностайності в розумінні, які явища позначати терміном якість життя і питання залишається дискусійним.

З одного боку, зустрічаються розширені пояснення цієї категорії, які включають усі процеси життєдіяльності людини і суспільства. З іншого боку, в показники якості життя вводять тільки вузьку частину процесів життєзабезпечення людей. Дуже часто використовується близька термінологія, ототожнюючи з категорією якість життя: рівень життя, уклад життя, стандарт життя, стиль життя і т.п. Іноді відбувається ототожнення даних категорій, що і ускладнює розуміння змісту якості життя [11].

Вчені-дослідники розходяться в думках, при визначенні даного поняття. Б.М. Генкін, узагальнивши досвід багатьох дослідників в цій області дійшов висновку, що під якістю життя зазвичай розуміють умови людського

існування: забезпеченість матеріальними благами, їжа, одяг, житло, безпека, доступність медичної допомоги, можливості для отримання освіти і розвитку здібностей, стан природного середовища, соціальні відносини в суспільстві, включаючи свободу вираження думок і вплив громадян на політичні рішення.

Якість життя, на думку В.Н. Бобкова, слід трактувати, як рівень розвитку та ступінь задоволення комплексу високорозвинених потреб і інтересів людей. Таке лаконічне визначення, на його думку, аж ніяк не суперечить численним концепціям, наявними в літературі, бо щастя, свобода, рівність, можливості, здібності людей і т.п. - все це є потребами та інтересами людей [6] Він розглядає якість життя як соціально-економічну категорію і зазначає її наступні особливості. По-перше, якість життя надзвичайно широке, багатоаспектне, багатогранне поняття, незрівнянно більш широке, ніж «рівень життя». По-друге, якість життя має дві сторони: об'єктивну і суб'єктивну.

Об'єктивні складові якості життя такі: рівень життя, рівень зайнятості, розвиток сфери послуг, соціальне забезпечення і гарантії; суб'єктивні - відображають емоційне ставлення особистості, ступінь задоволеності до різних сфер свого життя: задоволеність роботою, умовами життя, відчуття комфортності, стабільності і впевненості в завтрашньому дні. У вузькому сенсі категорія якості життя відображає тільки якісні характеристики (на противагу рівню життя).

Якість життя включає всі аспекти людського існування. Вітчизняний вчений А.І. Суббето визначає якість життя як систему духовних, матеріальних, соціокультурних, екологічних і демографічних компонентів життя.

У цій системі виявляються рівень родових сил людини, творчий сенс його життя. А.І. Суббето говорить про такі типи якості: предметно - речовинний; функціональний; системно-соціальний, у відповідність з якими, розкриваються і індивідуальне і суспільне (системно-соціальне) якості життя,



різноманітність потреб людини, потенціал її всебічного, гармонійного, творчого розвитку [10].

Три типи якості життя - це як би кілька її зрізів: предметно-речовий, який дозволяє розглядати біолого-фізичний і матеріальний аспекти якості життя; функціональний, з його допомогою можна оцінити життя з точки зору потреб і здібностей людини у взаємодії з соціально-економічним, культурним і екологічним «просторами»; системно-соціальний, розкриває якість самих «просторів» (економічного, духовного і соціального) (Суббето А.І., 1994)

Відомі дослідники в області якості життя Б.В. Бойцов, Ю.В. Крянев, М.А. Кузнецов пропонують наступну структуру якості життя, розроблену в парадигмі системного підходу. Даний підхід розглядає проблему якості життя в чотирьох взаємопов'язаних площинах: здоров'я популяції; якість освіти; якість природного середовища; духовність [11].

Так, категорія якості життя є центральною якісною характеристикою життя людей, що розкриває не тільки життєдіяльність, життєзабезпечення, але і життєздатність суспільства як цілісного соціального організму. Американський економіст Д. Фостер, вважає, що якість життя залежить від рівня стресових ситуацій (і взагалі «труднощів життя»), при збільшенні кількості стресових ситуацій знижується якість життя. Схожу точку зору висловлює Д. Маркович, який визначає якість життя як задоволення потреб людей в певних соціальних умовах, що доповнюється почуттям задоволення, що при цьому вдалося скоротити і не поставити під загрозу фізичну і психічну цілісність людини, її свободу і творчість.

Найпоширенішим трактуванням щодо якості життя є її визначення як соціологічної категорії. «Якість життя» - як соціологічна категорія виражає якість задоволення матеріальних і культурних потреб людей (якість харчування, одягу, комфорт житла, якість охорони здоров'я, освіти, сфери обслуговування, навколишнього середовища, дозвілля, ступінь задоволення в змістовному спілкуванні, знаннях, творчій праці, рівень стресових станів,

структура розселення і ін.). Однак таке розуміння категорії «якості життя» не може бути визнано достатнім. Якість являє собою розчленовану цілісність, є структурним утворенням, тому якість життя необхідно розглядати в інтегральній єдності матеріальних, природних, соціальних і духовних чинників життя людини [5].

Виникнув в США в середині 60-х років, категорія «якість життя» як важливий показник людського існування відразу стала предметом наукових суперечок між вченими марксистсько-ленінської орієнтації (А.П. Бутенко, І.В. Бестужев-Лада, І.В. Толстих та ін.). У колишніх країнах соціалістичного табору, як і в СРСР, проблеми якості життя досліджувалися в аспекті співвіднесення громадських і особистих потреб та інтересів. За кордоном (насамперед у США і країнах Західної Європи) за останні три десятиліття дослідженню якості життя було присвячено величезну кількість робіт, як теоретичного, так і прикладного характеру. Однак вичерпного визначення цього поняття з виділенням чітких меж сфери його застосування немає до сих пір.

Дуже поширена трактування якості життя - як концептуального поняття, втягує в свою орбіту широке коло уявлень про благополуччя, добробут, свободу сучасної людини, її взаємодію з навколишнім світом [12].

У 70-х роках Дж. Телбрейт і його послідовники додали концепції якості життя трактування, пов'язане з позбавленням суспільства від деяких ексцесів споживацтва, що впливають з-за орієнтації суспільства на виключно кількісне зростання матеріальних благ, що веде до деформації потреб. Відповідно до їхніх поглядів в сучасних умовах зростання продуктивності не пов'язане безпосередньо з підвищенням життєвого рівня людей. Життя, на їхню думку, ставить суспільство перед необхідністю вибору: або кількість - підвищення рівня зарплати, зростання виробництва товарів; або якість - освіту, охорону здоров'я, культура, екологія та т.п. [7].

Для людини істотне значення має не тільки певний рівень добробуту, а й духовно орієнтоване життя. Якщо зростання матеріального благополуччя

досягається ціною втрати фізичного і психічного здоров'я окремо взятої особистості, її духовно-моральної деформації, то така орієнтованість на розвиток суспільства суперечить якості життя [51].

У зарубіжних дослідників так само немає одностайності. Зазвичай в їх визначення включаються в більшій мірі суб'єктивні змінні, що характеризують самопочуття особистості, задоволеність свободами, правами людини, безпекою існування. Наприклад, Дж. Ван Гіг розуміє якість життя населення гранично широко, розглядаючи його як складову благополуччя, причому, пов'язуючи цю категорію з цілями, що визначають державну політику, спрямовану на задоволення соціальних, економічних та інших потреб, підвищення загального рівня добробуту населення, підтримку таких умов, в яких людина і природа могли б вести гармонійне існування. В даному випадку, це міждисциплінарний підхід до проблеми якості життя, предметом дослідження в якому є комплекс умов, що забезпечує існування людини, в тому числі і взаємини людини з природою [51].

Так, під якістю життя в сучасних концепціях якості за кордоном розуміють комплексну характеристику соціально-економічних, політичних, культурно-ідеологічних, екологічних факторів і умов існування особистості, положення людини в суспільстві. Категорія якості стає символом прогресу і виживання цивілізації. При цьому відбувається подолання традиційних уявлень про якість, широко використовуваних в системах управління якістю. З'являються поняття якості людини, якості життя, якість суспільного інтелекту, якості управління, якості систем «людина-техніка», якості інформації.

В цілому ж слід зазначити, що більшість дослідників, в кінцевому рахунку, в тому чи іншому контексті, під якістю життя розуміють якусь комплексну характеристику, що визначає соціально-економічне становище і сукупність умов, що забезпечують життєдіяльність людини. Важливо зрозуміти, що мова повинна йти не тільки про економічне благополуччя.

Для людини істотне значення має не тільки певний рівень добробуту, а й духовно орієнтоване життя. Якщо зростання матеріального благополуччя досягається ціною погіршення екологічних умов і втратою здоров'я населення, то така орієнтованість на розвиток суспільства суперечить якості життя (Суббетто А.І.). Таким чином, можна говорити про те, що якість життя виступає якоюсь глобальною системою, що включає в себе якість культури, якість екології, якість освіти, якість соціальної, економічної і політичної організації суспільства, якість людини. Якість життя розглядається як інтегральний показник, що всебічно характеризує ступінь розвитку і повноту задоволення всього комплексу потреб і інтересів людей.

Історично склалося так, що вимір якості життя проводився двома способами: виміром об'єктивних умов життя і вимірюванням суб'єктивних оцінок життя.

Потреби і інтереси людей індивідуальні і ступінь їх задоволення можуть оцінити тільки самі суб'єкти. Вони не фіксуються будь-якими статистичними величинами і практично існують лише в свідомості людей, і відповідно, в їх особистих думках і оцінках. Таким чином, оцінка якості життя виступає в двох формах: ступінь задоволення об'єктивних потреб та інтересів; суб'єктивна задоволеність якістю життя самої особистості. Очевидним є те, що людина може фізично і соціально адекватно функціонувати, але при цьому відчувати себе нещасним, і, навпаки. Джордж Морріс Пірсол, Фланаган, Коттке, Тарле, Йонсен з співавторами, Мюррей Фрід, Цвірлайн визначають якість життя як суб'єктивне задоволення, яке виражається або випробовується індивідумом в фізичних, ментальних і соціальних ситуаціях, навіть при наявності якихось дефіцитів.

При цьому не виключаються об'єктивні досягнення і вміння, які високо цінуються в суспільстві: інтелект, фізичні можливості, характерологічна стабільність, а також здатність формувати соціальні відносини і отримувати від цього задоволення. Низька якість життя, отже, має місце при важкому дефіциті розумового, фізичного здоров'я, патохарактерологічних відхиленнях

і порушення соціальних відносин. Коттке підкреслює - кожна людина дбає не тільки про тривалість життя, а й про її наповненість і сенс; останнє, він асоціює з якістю життя. Джордж Морріс Пірсол визначає якість життя швидше, як задоволення потреб і оптимальне функціонування, а не ефемерне задоволення життям і відчуття благополуччя.

Поняття суб'єктивного благополуччя дуже неоднозначно, Е. Дінер виділив наступні ознаки суб'єктивного благополуччя [17]:

1. Суб'єктивне благополуччя існує тільки всередині індивідуального досвіду.

2. Позитивність вимірювання. Суб'єктивне благополуччя - це не просто відсутність негативних чинників, що характерно для більшості визначень психічного здоров'я. Необхідна наявність певних позитивних показників.

3. Глобальність вимірювання. Суб'єктивне благополуччя зазвичай включає глобальну оцінку всіх аспектів життя особистості в період від кількох тижнів до десятків років. [8].

Психологічним індикатором якості життя є ступінь задоволеності різними сферами життя і позитивна узгодженість з психічною адекватністю особистості. Якість життя - це інтегральна характеристика фізичного, психологічного і соціального функціонування людини, заснована на його суб'єктивному сприйнятті. Важливим показником якості життя є індивідуальні переживання людини щодо соціальної обстановки навколо неї, чи відчуває вона себе здоровою, здатною вільно, без труднощів користуватися різними соціальними і технічними досягненнями, чи відчуває вона позитивні чи негативні емоції в життєвих ситуаціях, все це є показником суб'єктивного ставлення до якості власного життя.

Природно пов'язувати суб'єктивне задоволення якістю свого життя з суб'єктивним благополуччям. Визначення суб'єктивного благополуччя, що міститься в роботах різних авторів можна згрупувати в три категорії:

1. Нормативне визначення. Людина відчуває благополуччя, якщо вона володіє деякими соціально бажаними якостями; критеріями благополуччя є система цінностей, прийнята в даній культурі.

2. Визначення, де благополуччя є глобальною оцінкою якості життя людини відповідно до її власних критеріїв. Це визначення має на увазі, що благополуччя - гармонійне задоволення бажань і прагнень людини.

3. Значення поняття суб'єктивного благополуччя пов'язане з повсякденним розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають в житті людини, або суб'єктивно людина схильна до них. [10]

З огляду на, що потреби людей знаходяться в постійній зміні і розвитку, оцінити якісну і кількісну сторону якості життя вельми складно. До того ж деякі характеристики якості життя, такі як здоров'я, задоволення духовних благ, безпеку можна оцінити лише умовно. Тому знайти відносну міру якості життя на певний момент можливо тільки з допомогою системи орієнтувальних психологічних індикаторів.

Аналіз наукової літератури з проблеми якості життя показує, що різноманіття визначень ґрунтується на двох протиставленнях: об'єктивні умови існування і суб'єктивні оцінки умов існування [9]. Існує сім типів визначень якості життя:

- ✓ об'єктивні умови існування на рівні суспільства в цілому;
- ✓ суб'єктивні оцінки умов існування на рівні суспільства в цілому;
- ✓ об'єктивні умови існування індивіда;
- ✓ суб'єктивні оцінки умов існування індивіда;
- ✓ об'єктивні умови існування та їх оцінка на рівні суспільства;
- ✓ об'єктивні умови існування та їх оцінка на рівні індивіда;
- ✓ об'єктивні умови існування та їх оцінка на рівні суспільства і індивіда[5].

Використання різних типів визначень якості життя показує, що їх еволюція відбувалася від рівня суспільства до індивіда і від об'єктивних умов існування до суб'єктивних оцінок умов існування.

Гіпотеза про те, що люди в кращих умовах життя більш задоволені, здається очевидною, однак існує слабкий взаємозв'язок між умовами життя і суб'єктивним самовідчуттям. Це обумовлюється наступними обставинами: більшість людей психологічно схильна порівнювати власні умови життя з умовами життя людей, що мають більш високий рівень існування (несвідоме прагнення до поліпшення умов існування); більшість індивідів під впливом соціального оточення схильне до придушення відчуття незадоволеності; очікування і цілі зазвичай значно коригуються обставинами життя; вираз незадоволеності до певної міри не залежить від життєвого досвіду; життя в кращих умовах сприяє формуванню нових оціночних стандартів і більш сприятливе для вираження незадоволеності.

Всі ці фактори зменшують взаємовплив між умовами життя і їх оцінкою. Поєднання цих факторів може призвести до парадоксальної ситуації, коли хороші умови поєднуються з негативною суб'єктивною оцінкою якості життя і, навпаки, погані умови - з позитивною оцінкою [33].

Суб'єктивні індикатори якості життя поділяють: на когнітивну компоненту (раціональну) і афективну (емоційну). Когнітивна компонента складається з оцінки загальної задоволеності різними сферами життя.

Оцінка загальної задоволеності життям і оцінка задоволеності різними сферами життя являють собою дві відносно незалежні психологічні реальності, оскільки вони формуються різними механізмами переробки інформації людиною. Афективна компонента являє собою баланс позитивного і негативного афекту. Під балансом розуміється співвідношення величин негативного і позитивного афекту [54]. До позитивних афектів відносяться відчуття: щастя, соціальної підтримки, особистої компетентності. негативний афект виражається у відчуттях депресії, тривожності і стресу.

Існує безліч досліджень негативного впливу стресу на якість життя (Каплан 1983, Хольмс і Райх 1967 Перлин, Менахан, Ліберман і Мілан 1981, Сельє 1956,1980) [5]. Виникнення стресових ситуацій під впливом таких життєвих подій, як втрата любові або смерть близької людини, а також вплив хронічних стресів, наприклад, тривалий конфлікт на роботі або в сім'ї досліджені досить ретельно. Люди, які мають велику кількість стресів в повсякденному житті, більш вразливі, більш схильні до депресії, тривожності і мають високу незадоволеність життям.

Вимірювання афективних компонент якості життя зазвичай доповнюється виміром щастя. Відчуття щастя - нещастя в цьому випадку розглядається як баланс між позитивними і негативними емоціями. Прагнення до щастя як значимої для особистості реальності, затребувано в процесі взаємодії людини зі світом, в психологічному плані виступає, перш за все, у вигляді конкретних життєвих цілей та ідеалів, що ініціюють і спрямовують активність суб'єкта. Можливість реалізувати свої ідеали, цілі, особисті бажання і тим самим привести у відповідність бажане і насуцenne, лежить в основі щасливого життя [3]. У свою чергу, людина щаслива в тій мірі і остільки, оскільки сприймає власне нагальне життя як бажане, що відповідає вимогам і стандартам її ціннісної свідомості.

Таким чином, досліджуючи якість життя як інтегративну характеристику об'єктивних і суб'єктивних показників умов життя людини, виявляється особлива значимість для психічного здоров'я саме суб'єктивної оцінки якості життя, що виявляється в сприйнятті і ставленні особистості до колізій і змін в життя, що визначає душевне і моральне задоволення власним життям, навіть в тому випадку, коли об'єктивні характеристики говорять про зворотне. Різні інтерпретації поняття якості життя виявляють схильність більшості дослідників, в різних контекстах, розуміти під якістю життя якусь комплексну характеристику, інтегральний показник, що всебічно характеризує ступінь розвитку і повноту задоволення всього комплексу потреб і інтересів особистості.



## 1.2. Проблема якості життя в структурі ціннісно-сміслової сфери особистості

Ціннісно-сміслові орієнтації відносяться до складних особистісних утворень, які впливають на всі сторони життя людини, висловлюючи свідоме ставлення до явищ дійсності, в тому числі вони визначають його позицію по відношенню до себе, людей, суспільства, до власної професійної діяльності.

Психологічною основою ціннісно-сміслових орієнтацій особистості є різноманітна структура потреб, мотивів, інтересів, цілей, ідеалів, переконань, світогляду, що беруть участь в створенні спрямованості особистості, що виражають соціально детерміновані відносини особистості до дійсності [12].

Система цінностей людини являє собою усвідомлювану, інтерналізовану частину системи її особистісних смислів. Результат усвідомлення цілей і сенсу власного життя є ціннісно-смісловою орієнтацією людини. Ціннісно-сміслові орієнтації, визначаючи центральну позицію особистості, впливають на спрямованість і зміст соціальної активності, загальний підхід до навколишнього світу і самого себе, надають сенс і напрямок діяльності людини, обумовлюють її поведінку і вчинки. Людина прагне знайти сенс і відчуває фрустрацію або екзистенціальний вакуум, якщо це прагнення залишається нереалізованим [8; 12].

Ціннісно-сміслові орієнтації як стійкі властивості особистості формуються і розвиваються також в процесі трудової діяльності. У процесі професійної діяльності людина неминуче вступає в певні суспільні відносини з іншими людьми. Професійна діяльність стимулює розвиток особистості і її ціннісних орієнтацій через нові зв'язки, зосередженням яких є, перш за все, колектив [6].

Якщо обрана професія і реалізований життєвий сенс, що досягається життєва цінність становлять діяльнісно-сміслову єдність для суб'єкта, то професійна діяльність набуває сутнісний смисложиттєвий характер. Однак, якщо основні життєві цінності суб'єкта лежать поза професією, то вона є

лише засобом реалізації цих цінностей. Таким чином, ціннісно-сміслові орієнтації особистості виявляються, закріплюються і коригуються в професійній діяльності індивіда [6; 8; 12].

Процес формування ціннісно-сміслових орієнтацій і професійна діяльність взаємодетерміновані [6]. З одного боку, ставлення до професійно-трудового середовища формується на основі системи особистісних смислів людини, обумовлених минулим досвідом, усвідомлювана частина цієї системи існує у вигляді цінностей та ціннісних орієнтацій; з іншого боку, професійна діяльність впливає на систему ціннісних орієнтацій особистості. У процесі професійної діяльності при позитивній мотивації формується професійна придатність, яка накладає помітний відбиток на весь вигляд людини, її психомоторику, на утворення стереотипів мови і мислення, на її установки і ціннісні орієнтації. Участь людей у професійній діяльності, яка має загальні ознаки, веде до формування у них схожих рис особистості, обумовлених професійними вимогами до психічних і психофізіологічних особливостей людини. Ціннісно-сміслові ставлення до професії може займати відокремлене положення по відношенню до всіх інших компонентів ієрархії, практично з ними не перетинаючись.

Особливо значуща проблема якості життя у людей середнього віку, як у категорії осіб, яка активно бере участь в соціальних відносинах, що змінює їх, що здійснює суспільно значущу діяльність. У осіб середнього віку вже сформовані особистісні смисли життя і система ціннісних орієнтацій. Система ціннісних орієнтацій, будучи психологічною характеристикою зрілої особистості, є одним з центральних особистісних утворень, висловлює змістовне ставлення людини до соціальної дійсності і в цій якості визначає мотивацію її поведінки, робить істотний вплив на всі сторони її діяльності [1]. Як елемент структури особистості, ціннісні орієнтації характеризують внутрішню готовність до здійснення певної діяльності щодо задоволення потреб та інтересів, вказують на спрямованість її поведінки.

В ході розгляду теоретичних аспектів взаємозв'язку якості життя та ціннісно-сміслової сфери у людей середнього віку було виявлено, що ціннісно-сміслова сфера є значущою, складною, багатогранною проблемою теоретичних і практичних досліджень в зарубіжній і вітчизняній психології. У вітчизняній психології проблему ціннісно-сміслової сфери вивчали: Д.А. Леонт'єв, Л.С. Виготський, А.М. Леонт'єв, Б.С. Братусь, Ф.Є. Василюк, Р.Х. Шакуров та інші. У зарубіжній психології проблему ціннісно-сміслової сфери вивчали: М. Рокіч, Ш. Шварц, В. Франкл та інші.

Ціннісно-сміслова сфера являє собою цілісне утворення, яке розвивається, змінюється і кожен елемент взаємно доповнює інший. Елементи ціннісно-сміслової сфери представлені цінностями і смислами, які в суб'єктивній картині світу не є ізольованими компонентами, а єдиною системно-структурною і динамічною організацією. Ціннісно-сміслова організація свідомості суб'єкта забезпечує вибірковість впливу життєвих ситуацій на психічні стани, тим самим позначає характер відносин людини зі світом і виконує функцію регуляції цих відносин.

До теперішнього часу немає одностайності в розумінні, які явища позначати терміном «якість життя» і питання залишається дискусійним. Пояснення і розуміння терміну «якість життя» наступні:

- 1) в показники якості життя включаються всі процеси життєдіяльності суспільства і людини;
- 2) в показники якості життя вводять тільки вузьку частину процесів життєзабезпечення людей;
- 3) використовується близька термінологія, ототожнюючи з категорією якість життя: уклад життя, рівень життя, стиль життя, стандарт життя і т.п. Іноді відбувається ототожнення даних категорій, що і ускладнює розуміння змісту якості життя [59].

В останні три десятиліття за кордоном (насамперед у США і країнах Західної Європи) дослідженню якості життя було присвячено величезну кількість робіт, як прикладного, так і теоретичного характеру. Проте,

вичерпного визначення поняття «якість життя» з виділенням чітких меж сфери його застосування до цих пір не існує.

В даний час широко поширене трактування якості життя як концептуального поняття, втягує в свою орбіту коло уявлень про добробут, благополуччя, свободу сучасної людини, її взаємодію з навколишнім світом.

Узагальнивши уявлення про якість життя в зарубіжній і вітчизняній науковій літературі, можна зробити висновок, що під даним терміном розуміють комплексну характеристику політичних, соціально-економічних, екологічних, культурно-ідеологічних чинників і умов існування особистості, положення людини в суспільстві. Категорія якості стає символом виживання цивілізації прогресу. При цьому відбувається подолання традиційних уявлень про якість, широко використовуваних в системах управління якістю. З'являються поняття якості життя, якості людини, якості управління, якості суспільного інтелекту, якості інформації, якості систем «людина-техніка».

В кінцевому рахунку, в тому чи іншому контексті, більшість дослідників, під якістю життя розуміють якусь комплексну характеристику, яка визначає соціально-економічне становище і сукупність умов, що забезпечують життєдіяльність людини. Важливо враховувати, що мова повинна йти не тільки про економічне благополуччя.

Для людини важливе значення має і духовно орієнтована життя і певний рівень добробуту [2]. Якщо підвищення рівня добробуту досягається ціною втрати здоров'я населення і погіршення екологічних умов, то така орієнтованість на розвиток суспільства суперечить якості життя.

Отже, якість життя виступає якоюсь глобальною системою, що включає в себе якість культури, якість освіти, якість екології, якість економічної, соціальної та політичної організації суспільства, якість людини. Якість життя розглядається як інтегральний показник, який всебічно характеризує ступінь розвитку і повноту задоволення всього комплексу потреб і інтересів людей. Вивчення якості життя та ціннісно-сміслової сфери у людей середнього віку є важливим, оскільки це відображає відносин даної

категорії осіб до інших людей, до самих себе, визначає основу світогляду і життєвої концепції

Центральне місце у багатьох теоріях особистості займає її ціннісно-сміслова сфера, що задає параметри особистісного розвитку. Так, в концепції А. Маслоу система ціннісних орієнтацій особистості виступає в якості основного регулятора активності особистості та спрямованості її розвитку. Роджерс К. вважав, що усвідомлення особистісного сенсу власної поведінки є умовою «психологічно здорового розвитку». Коген Р., інтегруючий в своїй теорії «розвитку Я» підходи Ж. Піаже, Л. Колберга, А. Маслоу, Е. Еріксона, Дж. Ловінджер і ін., в якості рушійної сили особистісного розвитку виділяє, перш за все, розвиток смислових систем, що є джерелами поведінки особистості [9]. У зв'язку з цим досить важливим стає питання про вибір операціоналізованих показників розвитку, які можуть бути покладені в основу побудови прогностичної моделі.

Категоріальний лад ціннісно-смісловий парадигми особистісного розвитку може бути представлений такими елементами, як: об'єкт, детермінанти, процеси, механізми, мета і результат розвитку.

Об'єктом, і, одночасно, детермінантою особистісного розвитку в розглянутій парадигмі є ціннісно-сміслова сфера особистості, а більш конкретно – рівень її сформованості та зрілості.

В якості ведучого процесу особистісного розвитку може розглядатися формування власного і унікального, незалежного внутрішнього світу особистості - процесу, який різними авторами позначається як індивідуалізація, автономізація або ж самоактуалізація.

Механізмом, рушійною силою особистісного розвитку тут виступає інтерналізація - свідоме й активне сприйняття навколишнього світу, а також активне відтворення прийнятих норм і цінностей в своїй діяльності. Крім того, інтерналізація має на увазі прийняття на себе відповідальності, інтерпретацію значущих подій як результату своєї власної діяльності. Метою і результатом особистісного розвитку в даному випадку буде зріла автономна

особистість, що володіє такими інтегральними характеристиками, як автентичність і інтенціональність, відрізняється свідомістю і продуктивністю життя і діяльності. Відповідно, в якості найбільш узагальненого показника розвитку особистості може розглядатися досягнутий рівень розвитку ціннісно-сміслової сфери і її індивідуальні особливості.

Індивідуальна ієрархія ціннісних орієнтацій, як правило, являє собою послідовність досить добре розмежовуваних «блоків». Д. А. Леонт'єв наводить можливі угруповання цінностей, об'єднані в блоки за різними підставами і які становлять свого роду полярні ціннісні системи.

Термінальні цінності:

1. Конкретні життєві цінності (здоров'я, робота, друзі, сімейне життя) - абстрактні цінності (пізнання, розвиток, свобода, творчість).

2. Цінності професійної самореалізації (цікава робота, продуктивне життя, творчість, активне діяльне життя) - цінності особистого життя (здоров'я, любов, наявність друзів, розваги, сімейне життя).

3. Індивідуальні цінності (здоров'я, творчість, свобода, активне діяльне життя, розваги, впевненість в собі, матеріально забезпечене життя) – цінності міжособистісних відносин (наявність друзів, щасливе сімейне життя, щастя інших).

4. Активні цінності (свобода, активне діяльне життя, продуктивне життя, цікава робота) - пасивні цінності (краса природи і мистецтва, впевненість в собі, пізнання, життєва мудрість).

Інструментальні цінності:

1. Етичні цінності (чесність, непримиренність до недоліків) – цінності міжособистісного спілкування (вихованість, життєрадісність, чуйність) – цінності професійної самореалізації (відповідальність, ефективність у справах, тверда воля, старанність).

2. Індивідуалістичні цінності (високі запити, незалежність, тверда воля) - конформістські цінності (старанність, самоконтроль, відповідальність) - альтруїстичні цінності (толерантність, чуйність, широта поглядів).

3. Цінності самоствердження (високі запити, незалежність, непримиренність, сміливість, тверда воля) - цінності прийняття інших (терпимість, чуйність, широта поглядів).

4. Інтелектуальні цінності (освіченість, раціоналізм, самоконтроль) - цінності безпосередньо-емоційного світовідчуття (життєрадісність, чесність, чуйність).

Згідно Д.А. Леонтьєву, завдання дослідника полягає в тому, щоб в кожному випадку вловити індивідуальну закономірність суб'єктивного структурування випробуванню своєї системи ціннісних орієнтацій. Якщо жодної закономірності виділити не вдається, то, на його думку, це свідчить про несформованість у випробуваного системи ціннісних орієнтацій (зокрема, в підлітковому і юнацькому віці), або про фальсифікації відповідей [10].

Шварц Ш. і Білські В. висунули гіпотезу про наявність у людей будь-якої культури «універсальних мотиваційних типів» - «доменів», в які об'єднуються цінності відповідно до свого змістовного наповнення. Такі домени виділялися ними виходячи з наявності і співвідношення трьох блоків універсальних людських потреб: потреб індивіда як біологічного організму, потреб в засобах скоординованої соціальної взаємодії, потреб виживання і благополуччя груп. В ході досліджень в двадцяти країнах на цій основі ними були експериментально виділені десять «мотиваційних типів», які фактично представляють собою сукупності близьких цінностей, різні типи ціннісних систем [32].

### 1.3. Дорослість як психологічний період

Дорослість як психологічний період - найбільш тривалий період онтогенезу (у розвинених країнах становить три чверті людського життя). Зазвичай виділяють три підперіоди, або три стадії дорослості:

- ✓ рання дорослість (молодість),
- ✓ середня дорослість,
- ✓ пізня дорослість (старіння та старість).

Враховуючи багатовимірність процесу розвитку та гетерохронність досягнень у різних сферах, можна виділити безліч ознак дорослості:

- ✓ новий характер розвитку, тепер меншою мірою пов'язаний з фізичним зростанням та швидким когнітивним удосконаленням;
- ✓ здатність реагувати на зміни та успішно пристосовуватися до нових умов, позитивно вирішувати протиріччя та труднощі;
- ✓ подолання залежності та здатність брати відповідальність за себе та інших;
- ✓ деякі риси характеру (твердість, розсудливість, надійність, чесність та вміння співчувати та ін);
- ✓ соціальні та культурні орієнтири (ролі, відносини тощо) для визначення успішності та своєчасності розвитку в дорослості[77].

Поняття «дорослість» та «зрілість» не тотожні. Зрілість - це найбільш соціально активний та продуктивний період життєдіяльності; це період дорослості, коли може здійснитись тенденція до досягнення найвищого рівня розвитку інтелекту та особистості. Стародавні греки називали цей вік і стан духу «акме», що означає «вершина», найвищий щабель, квітуча пора.

За теорією Е. Еріксона зрілість — це вік «скоєння діянь», найповніший розквіт, коли людина стає тотожним себе. Головні лінії розвитку людини середніх років — це генеративність, продуктивність, творчість (стосовно



речей, дітей та ідей) і невгамовність — прагнення стати якнайкращим батьком, досягти високого рівня у своїй професії, бути небайдужим громадянином, вірним другом, опорою близьким.

Робота та турбота — чесноти зрілих людей. Якщо особистість виявляється «заспокоєною» у будь-якому відношенні, то починається застій і деградація, які виявляються в інфантильності та самопоглиненості — у зайвому жалю до себе, у потуранні своїм забаганкам. Успішне вирішення конфлікту між невдоволенням і застоєм у встановленні на подолання проблем і труднощів, а не в нескінченному наріканні на них[75].

У гуманістичній психології (А. Маслоу, Р. Олпорт, До. Роджерс та інших.) центральне значення надавалося процесу самореалізації, самоактуалізації дорослої людини.

На думку А. Маслоу, люди, що самоактуалізуються, не обмежуються задоволенням елементарних (дефіцитарних) потреб, але віддані вищим, граничним, буттєвим цінностям, серед яких істина, краса, добро. Вони прагнуть досягти у своїй справі висот (або можливо вищого рівня). На основі аналізу біографій низки самоактуалізуються особистостей (зрілих, розумних) Маслоу виявив властиві їм якості:

- ✓ більш ефективно сприйняття дійсності та більш комфортні взаємини з нею;
- ✓ прийняття себе, інших та природи;
- ✓ спонтанність;
- ✓ зосередженість на проблемі;
- ✓ відстороненість (як потреба у самоті та самодостатності);
- ✓ незалежність від культури та оточення;
- ✓ постійна свіжість оцінок;
- ✓ соціальне почуття;
- ✓ глибокі, але вибіркові соціальні взаємини;
- ✓ демократичний характер; моральна впевненість;

- ✓ невороже почуття гумору;
- ✓ креативність[52].

Щоб удосконалюватися, просуватися у напрямі самоактуалізації, потрібно пам'ятати, перш за все, що це процес, що триває, що вимагає наполегливої праці над собою:

- ✓ необхідно прагнути самовіддано віддаватися переживанням, розкриваючи свою людську сутність замість демонстрації пози, маски, психологічного захисту;
- ✓ у кожний момент життя робити вибір, що веде до особистісного зростання, через подолання страху та прагнення до безпеки;
- ✓ прислухатися до внутрішнього голосу, дати можливість проявитися своїй самоті, починаючи з найпростіших речей (на кшталт довіри своєму власному смаку в оцінці страви чи напою);
- ✓ бути чесним із самим собою та приймати на себе відповідальність; не боятися не сподобатися іншим;
- ✓ необхідно подолати ілюзії, виявити і відмовитися (хоч би як це було болісно) від психологічних захистів, зрозуміти свої потенційні можливості та бажання[38].

Г. Олпорт вважав, що зрілість особистості визначається ступенем функціональної автономії її мотивації. Дорослий індивід - здоровий і продуктивний, якщо він перевершив ранні (дитячі) форми мотивації і діє цілком свідомо. Олпорт, проаналізувавши роботи багатьох психологів, представив опис особистості, що самореалізується, у вигляді наступного переліку характеристик:

- ✓ інтерес до зовнішнього світу, дуже розширене почуття Я;
- ✓ теплота (співчуття, поважайність, терпимість) щодо інших;
- ✓ почуття фундаментальної емоційної безпеки (прийняття себе, самоконтроль);

- ✓ реалістичне сприйняття дійсності та активність у діях;
- ✓ самооб'єктивація (саморозуміння), привнесення свого внутрішнього досвіду до актуальної ситуації та почуття гумору;
- ✓ «філософія життя», яка впорядковує, систематизує досвід і надає сенс індивідуальним вчинкам[41].

Необхідно заохочувати розвиток людського потенціалу з дитинства до кінця життя

Період дорослості, основний етап життєдіяльності людини, заслуговує на те, щоб чітко були сформульовані власні соціальні та психологічні завдання розвитку саме цього періоду.

В.І. Слободчиков та Г.А. Цукерман вважають, що суть першого ступеня дорослості (17—42 роки) полягає в індивідуалізації системи суспільних цінностей та ідеалів відповідно до особистісної позиції людини, яка стає суб'єктом суспільних (не вузькосоціальних) відносин. Формулою суб'єктності, на думку авторів інтегральної періодизації психічного розвитку, можуть стати слова Мартіна Лютера: "На тому стою і не можу інакше"[63].

Завершальний ступінь (після 39 років і далі) — універсалізація — вважається потенційною можливістю досягнення вищого рівня духовного розвитку, входження в простір загально- та надлюдських, екзистенційних цінностей.

Психосоціальна зрілість особистості, за Юнгом, зводиться не до досягнення кар'єрних висот, а формування індивідуальності. По К. Юнгу, середина життя є критичним, поворотним моментом, коли індивідом відкриваються нові можливості саморозвитку. Людині не потрібно встановлювати стільки зовнішніх зв'язків, їй не потрібна форсована соціалізація. У зрілому віці людина переважно поглинена внутрішньою роботою самопізнання (самореалізації), яку Юнг назвав індивідуацією.



## Висновки до розділу 1

Суб'єктивні індикатори якості життя поділяють: на когнітивну компоненту (раціональну) і афективну (емоційну). Когнітивна компонента складається з оцінки загальної задоволеності різними сферами життя.

Оцінка загальної задоволеності життям і оцінка задоволеності різними сферами життя являють собою дві відносно незалежні психологічні реальності, оскільки вони формуються різними механізмами переробки інформації людиною. Афективна компонента являє собою баланс позитивного і негативного афекту. Під балансом розуміється співвідношення величин негативного і позитивного афекту. До позитивних афектів відносяться відчуття: щастя, соціальної підтримки, особистої компетентності. негативний афект виражається у відчуттях депресії, тривожності і стресу.

Виявляється особлива значимість для психічного здоров'я саме суб'єктивної оцінки якості життя, що виявляється в сприйнятті і ставленні особистості до колізій і змін в життя, що визначає душевне і моральне задоволення власним життям, навіть в тому випадку, коли об'єктивні характеристики говорять про зворотне. Різні інтерпретації поняття якості життя виявляють схильність більшості дослідників в різних контекстах розуміти під якістю життя якусь комплексну характеристику, інтегральний показник, що всебічно характеризує ступінь розвитку і повноту задоволення всього комплексу потреб і інтересів особистості.

## РОЗДІЛ 2. СУБ'ЄКТНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО УСПІХУ

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

Проблема успіху як одного з високо затребуваних соціальних феноменів в даний час утворює поле інтенсивних досліджень у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці (Андрєєва Г.М., Асмолов А. Г., Бодалев А.А., Деркач А.А., Зазикін В. Г., Ільїн Є.П., Курбатова В.І., Левін К., Маркова А.К., Позднякова В.П., Хекхаузен Х., Чирикова А. Е. та ін.).

На основі наявних трактувань, під успіхом в найзагальнішому вигляді можна розуміти досягнення людиною або групою осіб високих результатів, що відрізняють їх від інших в деякій сфері просоціальної активності. Феноменологія успіху зазвичай пов'язують з особливим станом емоційного підйому, наступаючим після подолання досить серйозних труднощів, істотних перешкод, що породжує в разі позитивного результату визнання з боку деякого референтного для суб'єкта кола осіб («значущих інших»)[15].

Те, що відбувається за останні роки все більше наближення в нашому суспільстві понять «успіх» і «матеріальне благополуччя» перетворює вивчення успіху в злободенне соціальне замовлення. Саме цим можна пояснити стрімке поширення серед вітчизняних дослідників (насамперед - психологів) інтересу до питань успіху і успішності, які раніше вивчалися, переважно, за кордоном. Успіх у вітчизняній психологічній науці вивчається переважно на основі звернення до феноменів успішності і особистісної спрямованості (прагнення, мотивації) на успіх. [4].

Успішність як характеристика суб'єкта, відображає його здатність домагатися більш високих результатів (більшої результативності або ефективності) в тій сфері, в якій багато інших відчувають ті чи інші труднощі. Дану здатність пов'язують з певним набором пізнавальних, емоційно-вольових і поведінкових характеристик людини (Дьяченко М.І., Кандибовіч Л.А., Теплов Б.М. та ін.).

Успішні люди визначаються як більш діяльні, більш відповідальні, більш цілеспрямовані, більш ерудовані, більш соціально компетентні і т.п. Виникає, найчастіше, необхідність реалізовувати для досягнення успішності нетривіальні вибори і дії, що дозволяє пов'язувати успішність суб'єкта з наявністю у нього і певного творчого начала.

Будучи за своєю етимологією близькою до поняття «досягти успіху», успішність як властивість особистості пов'язана з самоствердженням людини в суспільстві, досягненням нею на основі своєї активності параметрів життя «вище середнього».

Успішність приписується більшою мірою тому, хто здатний на щось більше, ніж інші. При цьому вона інтегрує собою соціальні процеси адаптації, самореалізації та самоствердження. Порушення даних процесів тягне за собою зниження рівня успішності суб'єкта і виникнення у нього більш-менш інтенсивних фрустраційних станів.

Прагнення до успіху або спрямованість (вмотивованість) на успіх, як більш стійкі психічні утворення, характеризують оформлену в усвідомленій і цілеспрямованій поведінці потреба суб'єкта в досягненні більш високих результатів в індивідуальній та спільній діяльності - ігровій, навчальній, трудовій, спортивній тощо.

В даному випадку мається на увазі також мотивація досягнення успіху і, в певному ракурсі, тісно пов'язана з нею мотивація уникнення невдачі [4]. Вибудовується на основі даних спонукальних феноменів поведінка, що є приватним видом діяльності людини та виступає одночасно фактором і результатом розвитку її особистості [8].

Цілком обгрунтовано можна стверджувати, що прагнення до успіху і спрямованість на успіх є ваговою передумовою набуття суб'єктом якості успішності. В цілому ж, можливо, без прагнення до успіху та особистісної успішності ймовірність настання для суб'єкта справжнього успіху прагне до нуля (Каширін В.П., Маркова А.К., Сластенін В.А. та ін.).

Успіх традиційно диференціюється по ряду показників, в першу чергу, по конкретних сфер життєдіяльності і характеристикам суб'єктів. так, зокрема, зазвичай виділяють:

- ✓ життєвий успіх як результат досить стійкого відтворення високих показників і благополуччя по ряду параметрів протягом тривалого етапу або всього життя людини;
- ✓ особистий успіх як узагальнена характеристика високих результатів суб'єкта, що є наслідком її власних заслуг в деякій сфері;
- ✓ успіх жінки (дитини, підлітка, спортсмена і т.п.) як констатація підвищеної результативності в деякій області життєдіяльності, обумовленої (і в якійсь мірі, можливо, попри це) приналежністю її суб'єкта до групи з конкретною характеристикою;
- ✓ політичний (соціальний, навчальний, спортивний, ігровий, трудовий, акторський, режисерський, педагогічний, економічний, фінансовий та ін.) успіх як характеристика високих результатів суб'єкта у відповідній сфері діяльності [47].

Значна частка перерахувань останньої з розглянутих різновидів відноситься до професійного успіху. Під професійним успіхом розуміють інтегральну оцінку високих результатів, досягнень суб'єкта у відповідній сфері трудової діяльності або, точніше, в реалізованій професії.

Розгляд професійного успіху (його чинників, передумов і складових) представляється науково привабливим в умовах підвищення вимог до результативності практично всіх професійних груп. Не випадково, фіксується вивчення феномена успіху по відношенню до широкого спектру найрізноманітніших професій. Так, професійний успіх на поточний момент розглянуто стосовно діяльності педагога, управлінця, фахівця з продажу, брокера і представників багатьох інших професій. Успіх в професійних сферах діяльності є результатом розвиненої по відношенню до них компетентності [47] і володіння суб'єктом відповідним набором професійно



важливих якостей [47]. Успіх важливий не тільки на соціальному, а й на особистісному рівні, він значною мірою сприяє професійному та особистісному розвитку [38].

У загальному плані особистісну успішність ми розглядаємо як інтегративну і стійку характеристику особистості, яка відображатиме позитивний, успішний результат певних індивідуальних дій завдяки власному внутрішньому потенціалу, взаємопов'язаної сукупності психологічних властивостей і якостей, що приводить до відчуття гармонії зі світом і самим собою, втілення значимого для себе і громадської культури життєвого сенсу [1].

На особистісну успішність людини впливають певні компоненти, а саме: когнітивний, емоційно-вольовий, ціннісно-смісловий, поведінковий [2]. Кожен із заявлених компонентів реалізує певну функцію в контексті особистісної успішності, при цьому в різні моменти одна з них може виходити на перший план, а інші функції будуть сприяти її реалізації. І тільки в нерозривній взаємодії вони здатні забезпечити її досягнення, взаємообумовивши один одного.

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

Для досягнення успіху визначальним є мотив досягнення успіху і установка на успішність. Вони можуть формуватися поступово, наприклад, таким соціальним інститутом як освітній. Однак, не дивлячись на перехід до інформаційного суспільства в загально-світовому масштабі, яке орієнтовано на високі інтелектуально інформаційні ресурси і технології особистісного розвитку, впровадження інноваційних освітніх і адаптаційне соціалізованих методик, в соціально освітньому просторі поки що важко долається

стереотип використання перевірених практикою теорій і традиційних підходів. Це багато в чому знижує ефективність вбудовування людини в процес адекватної соціальної взаємодії, не сприяє максимальному розвитку цілісної особистості, формування необхідних установок, не забезпечує всю повноту її входження в контекст сучасного життя, професійної підготовки, ускладнює її становлення як стратега власної успішності у соціальній дійсності.

Соціально філософський аспект проблеми життєвої і мистецької успішності молодшої людини в умовах інтегрування в соціальну спільність не розроблений досить повно. Науковий і практичний інтерес представляє виявлення домінуючих факторів, пошук інноваційних технологій підготовки, перепідготовки та формування людини праці, умов, форм соціально-психологічного супроводу становлення особистості в інформаційному суспільстві.

Одним із значущих чинників життєвої і особистісної успішності виступає установка, яка є умовою детермінації якості життя, поведінки, діяльності, самосвідомості, самоефективності, почуття власної гідності, психологічного благополуччя, добробуту людини. Звернення до установки набуває зростаючу актуальність у зв'язку з пошуком і спробами створення інформаційно освітнього «поля» становлення молодшої людини і його успішності в житті, праці, соціальній взаємодії [37].

У філософсько-психологічному ключі полісмісловне поняття «успішність» розглядається в різних контекстах: воно співвідноситься з певним соціальним явищем і описується з позицій різних психологічних концепцій (теорії мотивації, розвитку та ін.); розцінюється як суб'єктивне формування картини світу в свідомості індивіда [3]; формує цілісність особистості, впливає на її самосвідомість, рівень домагань, установки; передбачає усвідомлювану самою людиною активність при виборі мети і прийнятті власного вольового рішення в її досягненні, що безпосередньо впливає на успішність особистості та інше.

Успішність розглядається як одна з базових потреб суб'єкта, стимул вчинків індивіда; мотив поведінки, мета; виступає в якості оцінки та самооцінки ефективності життя і діяльності. Характеристика поняття «успішність» змістовно багатогранна. Вона включає зовнішню сторону - соціально економічний аспект успішності; стереотипний образ успішної людини, внутрішні ресурси і зовнішні умови досягнення успішності; результат діяльності; соціалізація індивіда, джерело задоволеності процесом життя, включеність у професійну діяльність, стан душевного благополуччя і ін. Успішність розуміється як активність (ресурс), або результат (суспільне становище, матеріальна забезпеченість) досягнень; як емоційний стан суб'єкта; сенс, індивідуальна система цінностей, суб'єктивна оцінка результатів активності [4, 5].

Сучасний філософсько-психологічний контекст прочитання сенсу «успішність особистості» зближується з поняттями особистісний ріст, самореалізація, самоактуалізація, самозадоволення в діяльності, особистісна, індивідуальна, професійна компетентність, система регуляції соціальної поведінки та ін. Контекст даних понять містить в собі підстави для мотивування, автономності, критичності, рефлексії процесу «самобудування особистісних структур» усвідомлення успішності, як цінності особистості. Сенс і зміст успішності пояснює наявність внутрішнього потенціалу, ресурсних можливостей людини, можливостей його самореалізації в соціально професійному середовищі.

У прикладних галузях гуманітарних наук досліджуються різні аспекти професійної успішності. Найчастіше порушуються питання підвищення продуктивності праці, якості продукту, результату діяльності і практично не досліджується питання особистісної успішності, яка представляє імператив життя всіх людей і кожної окремої людини, її благополуччя, задоволеність, оцінку успішності як компетенції, цінності, заходи її значущості для себе, стану суб'єктивної успішності.

Нове прочитання категорії «успішність» дозволяє розглядати її як інтегровану характеристику, концепт спрямованості особистості, яка забезпечується узагальненим структурним комплексом особистості, що включає мотиваційні спонукання, типологічні особливості, ознаки самоорганізації, самоврядування, самовідношення, вміння мобілізації, вдосконалення ресурсних можливостей, усвідомлення і прагнення до самореалізації.

Звертаючись до дослідження успішності особистості, слід враховувати таке утворення в її цілісній структурі, як готовність. Відмінності в конкретному тлумаченні даного поняття пояснюють його як стійку характеристику особистості, особливий психічний стан, ієрархізовану систему професійно важливих якостей особистості, психологічне новоутворення особистості, установчу готовність [6 8]. Готовність суб'єкта самореалізуватися в житті виступає інтегральною якістю особистості, включає змістовно інформаційний, операційно діяльнісний, процесуальний, мотиваційно цільовий, емоційно моральний компоненти, будучи визначальним показником нового розуміння і становлення успішної особистості в сучасному світі.

Готовність суб'єкта прагнути до самореалізації, розуміння, оцінки, переоцінки набутого досвіду самосвідомості, самопізнання забезпечується активною включеністю людини в інформаційно освітній простір соціуму.

Кардинальні зміни соціально економічного становища людини в суспільстві, в більшій мірі не прогнозовані нею, викликають ефект незадоволеності, визнання своєї неуспішності, відображаються на всіх рівнях соціально-культурної взаємодії. Спеціально організована робота зацікавленими в стійкому розвитку суспільства і кожного окремого суб'єкта установами орієнтована на фактор активності самої людини.

Дослідниками доведено, що особистість затверджується в активній, перетворюючій дійсність діяльності, в усвідомленні своєї здатності впливати на розгортання подій, на ситуації в будь-якій сфері особистісної, соціально

професійної взаємодії. З цією метою необхідно орієнтувати особистість на розвиток потенціалу готовності засвоєння «зони найближчого розвитку» (Л.С.Виготський), чітко уявляти свої можливості, не розкидатися, не робити зайвої роботи, цілеспрямовано реалізувати себе в майбутньому [19].

Успішність особистості складається з спрямованості у майбутнє, розуміння того, що благополуччя, успіх в житті і діяльності залежить від можливостей швидкої адаптації, активної включеності в цілісний процес життєдіяльності. Вона визначається наявністю високої самооцінки, впевненості в собі, почуттям особистого контролю, низької соціальної тривожності і ін.

Концентрація людини на цілях і завданнях, зусиллях досягнення цілей призводить до об'єктивного успіху, за яким слід суб'єктивний успіх. Це веде до трансформації особистості і Я образу, зростанню впевненості в собі, постановці нових цілей і з додатком великих зусиль, обліку та дбайливому відношенню до своїх ресурсним можливостям[10].

Проведені дослідження серед студентів свідчать про загальну тенденцію молодих людей співвідносити поняття «успішність» і «успіх». За результатами опитування молодих людей ми виявили, що в їхньому уявленні успішна людина матеріально забезпечує сім'ю, частина заробітку витрачає на свої захоплення, придбання сучасного одягу, займається улюбленою справою, модними видами спорту, спілкується з великою кількістю людей. Успішність особистості забезпечується здатністю мобільності, самореалізації, придбання професійно важливих навичок, якостей.

Молоді фахівці, відзначають, що успішність, досягнення успіху відбивається на орієнтації соціально психологічної взаємодії в професійних групах, розвитку таких якостей як підприємливість, готовність до змін, придбання нової інформації, здатності приймати самостійні рішення, вміння долати перешкоди. Фахівці експерти розглядають наявність установки, як однієї з умов успішності суб'єкта. У групі ж студентів установка особистості не позиціонується як умова формування успішності [28].

Особливу увагу в обох групах респондентів приділяється проблемі наявності особистісних якостей суб'єкта, що забезпечують успішність. У структурі особистості вони утворюють три групи якостей.

Перша група являє ядро самооцінки, локус контролю, самомоніторинг, самоєфективності; друга - утворює емоційну сферу; третя група відображає поведінку людини в соціумі, діяльності.

Розвиток особистісних якостей, нових умінь, навичок, цінностей, установок забезпечує спрямованість людини до високого рівня самореалізації в соціально професійній сфері, що дозволяє особистості реалізувати свою схильність до соціально-трудової активності, розкриттю всіх можливостей.

Сучасний соціокультурний контекст успішності постійно збагачується дослідниками. Задоволеність, повне занурення, усвідомлена позиція, підтвердження своєї професійної значущості в діяльності, кар'єрний ріст, підвищення соціального статусу, самоцінність, самодостатність призводять до виникнення соціально професійного оптимізму, бажання перетворювати дійсність, благотворно впливає на загальний стан емоційного підйому людини, самореалізації, благополуччя, душевного спокою і т. п.

Свідома воля як вираз практичного розуму людини розглядається в психології і в філософії як один з головних чинників і рушійних елементів досягнення успіху. У психології прийнято виділяти дві груп людей, що володіють динамічною або інертною волею Існують дві групи людей, які по-різному реагують на зміни в соціальному та особистісному становленні [11].

Люди з динамічною волею добре адаптовані в соціальних умовах, легко приступають до реалізації своїх намірів, вміють створювати комфортні умови для роботи, життя, сім'ї. Одночасно вони часто поведуться спонтанно, самовпевнено, орієнтуються тільки на реально існуючу ситуацію, приймають досить ризиковані рішення, ставлять особистісно значущі, престижні цілі та ін. Людей з інертною волею характеризують виникають спроби виконати дію відповідно до своїх намірів, при неможливості досягнення результату виникають важкі переживання, що в свою чергу призводить до помилок в

роботі, викликає незадоволення навколишніх. Наявність стійкого стереотипу сприйняття ситуації, самого себе в ній ускладнює ефективну включеність суб'єкта в здійсненні своїх намірів. Потреби, цілі і почуття упорядковуються шляхом підпорядкування ригідним і спрощеним формам поведінки (правилам, законам), стереотипності поглядів на свої можливості і можливості соціуму.

Наявність установки на успішність в умовах соціально політичних, економічних перетворень забезпечує суб'єкту швидку орієнтацію у виборі і придбанні професії, тенденцію переходу до активності. Для установки основне значення має змістовний або об'єктивний фактор, або те, на що спрямована установка. Установка до створення умов своєї успішності, як цілісний особистісний стан, стає модусом особистості, де реалізуються всі зв'язки і відносини людини, соціуму і діяльності, чим забезпечується стан особистісної успішності.

У міру набуття досвіду в професії, особистість шукає умови задоволення потреби в самореалізації, емоційному, поведінковому і діяльнісному комфорті. Наявність потреби і відповідних умов забезпечує виникнення і реалізацію установки особистості на успішність. Тому реалізація формуючого впливу будується з урахуванням того, що виникнення установки забезпечується потребою безпосередньої включеності особистості в практичну діяльність, умовами організації процесу підготовки, перепідготовки, підвищення кваліфікації, активної взаємодії з соціумом і т. п.

Аналіз положення фахівця на ринку праці показав, що в сучасних умовах люди, які професійно самовизначилися, починають відчувати соціально психологічний дискомфорт, обумовлений невідповідністю очікуваної зарплати, неможливістю реалізувати професійні плани побудови кар'єри, побоюванням втратити місце роботи, що відбивається на психологічному стані здоров'я, як життя як окремого суб'єкта, так і всього суспільства і іншого.

## 2.2. Мотивація як складова успіху

У поведінці людини є дві функціонально взаємопов'язані сторони: спонукальна і регуляційна. Спонукування забезпечує активізацію і спрямованість поведінки, а регуляція відповідає за те, як воно складається з початку і до кінця в конкретній ситуації. Психічні процеси, явища і стану: відчуття, сприйняття, пам'ять, уява, увага, мислення, здібності, темперамент, характер, емоції - все це забезпечує в основному регуляцію поведінки.

Мотиви і мотивація забезпечують спонукування до діяльності. Ці поняття включають в себе уявлення про потреби, інтереси, цілі, наміри, прагнення, наявні у людини, про зовнішні чинники, які змушують її вести себе певним чином, про управління діяльністю в процесі її здійснення і про багато іншого.

Термін «мотивація» представляє ширше поняття, ніж термін «мотив». Мотивація система факторів, що детермінують поведінку (потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення і т.п.); характеристика процесу, який стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні. Мотивація – це сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, її початок, спрямованість і активність. Мотиваційного пояснення вимагають такі сторони поведінки: виникнення, тривалість і стійкість, спрямованість і припинення після досягнення поставленої мети, переднастройка на майбутні події, підвищення ефективності, розумність або смислова цілісність окремо взятого поведінкового акту [43].

Мотивація - це внутрішні причини, які спонукають до діяльності. Стимуляція (стимули) - це зовнішні причини, які спонукають до діяльності.

Мотивація поведінки людини може бути свідомою і несвідомою. Це означає, що одні потреби і цілі, що керують поведінкою людини, нею усвідомлюються, інші ні. Багато психологічних проблем отримують своє рішення, як тільки ми відмовляємося від уявлення про те, ніби люди завжди усвідомлюють мотиви своїх дій, вчинків, думок і почуттів. Насправді їх



істинні мотиви не обов'язково такі, якими вони здаються. Параметри оцінки мотиваційної сфери людини:

1. Широта - якісне різноманітність мотиваційних факторів - мотивів, потреб і цілей, представлених на кожному з рівнів. Чим більше у людини різноманітних мотивів, потреб і цілей, тим більш розвиненою є її мотиваційна сфера.

2. Гнучкість мотиваційної сфери характеризує процес мотивації так. Більш гнучкою є мотиваційна сфера людини, яка в залежності від обставин задоволення одного і того ж мотиву може використовувати більш різноманітні засоби, ніж інша людина.

3. Ієрархізованість - це характеристика будови кожного з рівнів організації мотиваційної сфери. Потреби, мотиви і цілі не існують як набори мотиваційних диспозицій. Одні диспозиції (мотиви, цілі) сильніші за інших і виникають частіше; інші слабше і актуалізуються рідше. Чим більше відмінностей в силі і частоті актуалізації мотиваційних утворень певного рівня, тим вища ієрархічність мотиваційної сфери [36].

Теорії мотивації аналізують фактори, що впливають на мотивацію. Значною мірою їх предмет сконцентрований на аналізі потреб і їх впливу на мотивацію. Ці теорії описують структуру потреб, їх зміст і те, як дані потреби пов'язані з мотивацією людини до діяльності. У даних теоріях робиться спроба зрозуміти, що спонукає людину до діяльності. Найбільш відомими теоріями мотивації цієї групи є: теорія ієрархії потреб А. Маслоу, теорія ERG (потреб існування зростання і зв'язків), розроблена К. Альдерфером, теорія придбаних потреб Д. Мак-Клелланда, теорія двох факторів Ф. Герцберга, теорія очікувань В. Врума, модель Портера-Лаулера.

*Концепція ієрархії потреб Маслоу* [37] включає наступні основні ідеї і передумови мотивації:

- ✓ людина постійно відчуває якісь потреби;

- ✓ людина відчуває певний набір сильно виражених потреб, які можуть бути об'єднані в певні групи;
- ✓ групи потреб ієрархічно розташовані по відношенню один до одного;
- ✓ потреби, якщо вони не задоволені, спонукають людину до дій; задоволені потреби мотивують людей;
- ✓ якщо одна потреба задовольняється, то її місце займає інша незадоволена потреба;
- ✓ зазвичай людина відчуває одночасно декілька різних потреб, які комплексно взаємодіють між собою;
- ✓ потреби, що знаходяться ближче до основи «піраміди», вимагають першорядного задоволення; потреби більш високого рівня починають активно діяти на людину після того, як в основному задоволені потреби більш низького рівня;
- ✓ потреби більш високого рівня можуть бути задоволені великим числом способів, ніж потреби нижнього рівня (Маслоу А, 1995)

А. Маслоу пізніше додав список вищих потреб, які він позначив як потреби зростання (буттєві цінності). Однак Маслоу зазначає, що вони погано піддаються опису, так як всі вони пов'язані між собою і не можуть бути повністю відокремлені одна від одної, тому, визначаючи одну з них, необхідно звертатися до іншої. У список буттєвих цінностей, за Маслоу, входять: цілісність, досконалість, завершеність, справедливість, життєвість, багатство проявів, простота, краса, добро, індивідуальне своєрідність, істинність, невимушеність, схильність до гри, чесність, самодостатність. На думку Маслоу, буттєві цінності часто є потужним мотивом людської діяльності і входять в структуру особистісного зростання [37].

Так само, як і Маслоу, *Клейтон Альдерфер* у своїй теорії виходить з того, що потреби людини можуть бути об'єднані в окремі групи. Але вважає, що існує три групи потреб: 1) потреби існування, 2) потреби зв'язку, 3)

потреби зростання. Групи потреб в даній теорії досить чітко співвідносяться з групами потреб теорії Маслоу.

Потреби існування як би включають дві групи потреб піраміди Маслоу - потреби безпеки, за винятком групової безпеки, і фізіологічні потреби. Група потреб зв'язку явно співвідноситься з групою потреб приналежності і причетності.

Потреба зв'язку, за Альдерфером, відображає соціальну природу людини, її прагнення бути членом сім'ї, мати колег, друзів, ворогів, начальників і підлеглих. Тому до цієї групи можна віднести також частину потреб визнання і самоствердження з піраміди Маслоу, які пов'язані з прагненням людини займати певне положення в навколишньому світі, а також ту частину потреб безпеки піраміди Маслоу, які пов'язані з груповою безпекою [36].

Потреби зростання аналогічні потребам самовираження піраміди Маслоу і включають також ті потреби групи визнання і самоствердження, які пов'язані з прагненням до розвитку впевненості, до самовдосконалення, і т.п. Ці три групи потреб, також як і в концепції Маслоу, ієрархічні. Однак між теоріями Маслоу і Альдерфера є одна принципова відмінність: якщо Маслоу вважає, що відбувається рух від потреби до потреби в основному від нижчих потреб до вищих, то, за Альдерфером, рух відбувається в обидві сторони - вгору, якщо не задоволена потреба нижнього рівня, і вниз, якщо незадоволена потреба більш високого рівня; при цьому в разі незадоволення потреби верхнього рівня посилюється ступінь дії потреби більш низького рівня, що переключає увагу людини на цей рівень.

Відповідно до теорії Альдерфера ієрархія потреб відображає сходження від більш конкретних потреб до менш конкретних і кожен раз, коли потреба не задовольняється, відбувається перемикання на більш просту потреба. Процес руху вгору за рівнями потреб Альдерфер називає *процесом задоволення потреб*, а процес руху вниз - *процесом фрустрації*. Наявність двох напрямків руху в задоволенні потреб відкриває додаткові можливості в

мотивуванні людини. Теорія потреб Альдерфера ще «молода» і не має достатнього емпіричного підтвердження її правильності. Однак знання цієї теорії корисно для практики управління, так як вона відкриває для менеджерів перспективи пошуку ефективних форм мотивування, що співвідносяться з більш низьким рівнем потреб, якщо немає можливості створити умови для задоволення потреб більш високого рівня [36].

*Теорія набутих потреб Мак-Клелланда* визначає мотивацію людини до діяльності і пов'язана з вивченням і описом впливу співучасті і потреби владарювання. На думку Мак-Клелланда, потреби нижчих рівнів (вітальні) в сучасному світі, як правило, вже задоволені, тому слід приділяти увагу задоволенню вищих потреб людини. Ці потреби, якщо вони досить чітко проявляються у людини, роблять помітний вплив на її поведінку, змушуючи докладати зусилля і здійснювати дії, які повинні привести до задоволення цих потреб. При цьому Мак-Клелланд розглядає ці потреби як набуті під впливом життєвих обставин, досвіду і навчання[36].

Потреба досягнення проявляється в прагненні людини досягати поставлених перед нею цілей більш ефективно, ніж вона це робила раніше. Людина з високим рівнем потреби досягнення воліє самостійно ставити перед собою мету і зазвичай вибирає помірно складні цілі і завдання, виходячи з того, чого вона може досягти і що вона може зробити. Таким людям подобається приймати рішення і відповідати за них, вони одержимі тими завданнями, які вирішують, і беруть на себе персональну відповідальність.

На основі проведених досліджень Мак-Клелланд прийшов до висновку, що дана потреба може характеризувати не тільки окремих людей, а й окремі суспільства. Ті суспільства, де висока потреба досягнення, зазвичай мають розвинену економіку. Навпаки, в суспільствах, що характеризуються слабкою потребою досягнення, економіка розвивається низькими темпами або зовсім не розвивається.

Потреба співучасті проявляється у вигляді прагнення до дружніх відносин з оточуючими. Люди з високою потребою співучасті намагаються встановлювати і підтримувати добрі стосунки, отримати схвалення і підтримку оточуючих, стурбовані тим, що про них думають інші. Для них дуже важливий той факт, що вони потрібні комусь.

Потреба панувати так само, як і дві попередні, є придбаною, розвивається на основі навчання, життєвого досвіду і полягає в тому, що людина прагне контролювати ресурси і процеси, що протікають в її оточенні. Основною спрямованістю даної потреби є прагнення контролювати дії інших, впливати на їх поведінку, брати на себе відповідальність за їх дії і поведінку. Потреба панувати має два полюси: по-перше, прагнення мати якомога більше влади, контролювати все і всіх, по-друге, прагнення повністю відмовлятися від будь-яких претензій на владу, бажання уникати таких ситуацій і дій, які пов'язані з необхідністю виконувати владні функції.

Потреби досягнення, співучасті і володарювання в теорії Мак-Клелланда не виключають один одного і не розташовані ієрархічно, як концепції Маслоу і теорії Альдерфера. Більш того, прояв впливу цих потреб на поведінку людини залежить від їх взаємовпливу. Наприклад, якщо індивід знаходиться на керівній посаді і має високу потребу володарювання, то для успішного здійснення управлінської діяльності у відповідності з прагненням до задоволення цієї потреби бажано, щоб потреба в співучасті була у нього виражена відносно слабо. До негативному, з точки зору виконання менеджером своєї роботи, впливу також може призводити комбінація сильної потреби досягнення і сильної потреби володарювання, так як перша потреба весь час буде орієнтувати володарювання на досягнення особистих інтересів менеджера.

Мабуть, не можна робити однозначних висновків про те, в якому напрямку впливають один на одного три названі потреби. Однак цілком очевидно, що необхідно брати до уваги їх взаємовплив при аналізі мотивації і

поведінки людини і вироблення методів управління процесом формування та задоволення потреб.

*Теорія двох факторів Герцберга* [36] полягає в тому, що всі потреби поділяються на гігієнічні фактори та мотивації. Наявність гігієнічних факторів всього лише не дає розвинути не задоволення умов життєдіяльності (роботою, місцем проживання та ін.). Мотивації, які приблизно відповідають потребам вищого рівня, описаним Маслоу і Мак-Клелланда, активно впливають на поведінку людини.

*Теорія очікувань Врума* базується на положенні про те, що наявність активної потреби не є єдиною необхідною умовою мотивації людини на досягнення певної мети. Людина повинна також сподіватися на те, що обраний нею тип поведінки дійсно приведе до задоволення або придбання бажаного, працівники зуміють досягти рівня результативності, необхідного для отримання цінної винагороди (цінністю для кожної людини є тільки його, тобто індивідуальна, цінність - похвала, робота, яка подобається, положення в суспільстві, задоволення потреби в самовираженні), якщо делегований ним рівень повноважень, їх професійні навички достатні для виконання поставленого завдання [36].

Лейман Портер і Едвард Лаулер розробили *комплексну процесуальну теорію мотивації*, що включає елементи теорії очікування і теорії справедливості. В їх моделі фігурують п'ять змінних: витрачені зусилля, сприйняття, отримані результати, винагорода, ступінь задоволення.

Відповідно до моделі Портера-Лаулера, досягнуті результати діяльності залежать від прикладених зусиль, здібностей і характерних особливостей індивіда, а також від усвідомлення ним своєї ролі. Рівень прикладених зусиль визначається цінністю винагороди і ступенем впевненості в тому, що даний рівень зусиль дійсно спричинить за собою цілком певний рівень винагороди. Більш того, в цій теорії встановлюється відповідність між винагородою і результатами, тобто людина задовольняє свої потреби у вигляді винагороди за досягнуті результати. Таким чином,

результативну працю дає задоволення. Портер і Лаулер вважають, що почуття виконаної роботи веде до задоволення і сприяє підвищенню результативності, значить, висока результативність є причиною повного задоволення, а не наслідком його.

*Гедонічна мотиваційна теорія* вважає, що людина прагне до максимізації задоволення, насолоди і мінімізації незадоволення, дискомфорту, болю, страждання. Одним з розробників цієї теорії є американський психолог П. Юнг. Він вважає, що задоволення виступає головним фактором, який визначає активність, спрямованість і організацію поведінки працівників. У теорії Юнга поведінку детермінує наступна за поведінкою емоція. Якщо ця емоція буде позитивною, дія повторюється, якщо - негативної, стопорять. Прихильники гедонічної теорії вважають, що емоційні відчуття сприймаються як задоволення лише до певного рівня. Потім настає пересичення і це ж відчуття сприймається як незадоволення.

Останнім часом гедонічну теорію називають «дво-розмірної» в зв'язку з виділенням двох істотних чинників: рівня стимуляції; гедонического тону, який має відношення до суб'єктивного задоволення.

*Психоаналітична мотиваційна теорія* [34] створена і розроблена австрійським психіатром Зигмундом Фрейдом. Вона являє собою приклад психодинамічного підходу до вивчення поведінки людини. Теорія Фрейда заснована на визнанні існування певних психологічних сил, які формують поведінку людини і не завжди нею усвідомлюються. Це можна інтерпретувати як відповідну реакцію на дії різних стимулів. Фрейд стверджував, що рушійними силами людської поведінки є інстинкти: Ероса - інстинкту життя; Танатоса - інстинкту агресії, руйнування, смерті. Інстинкт, по Фрейду, має чотири основних параметри - джерело, мета, об'єкт і стимул.

Психоаналітична теорія розглядає людину як єдність трьох структурних компонентів: «Его» (Я) - свідомість себе, особиста визначеність; «Ід» (Воно) - резервуар інстинктів та імпульсів; «Суперего» - моральні аспекти поведінки людини, що оточують особистість - несвідоме.

*Теорія драйвів* (потягу) вважається різновидом біхевіористської моделі S-R, де S - стимул, R - реакція. Творцем мотиваційної теорії драйвів є американський психолог Карл Халл. Відповідно до цієї теорії, особистість має тенденцію самостійно підтримувати свій внутрішній стан, будь-яка зміна у внутрішньому світі особистості веде до певної реакції. В першу чергу людина намагається звести нанівець будь-які зміни. Елементами нейтралізації виступають драйви (потягу). Відбуваються слідом за реакцією і підсилюють сили цієї реакції нові спроби називаються підкріпленням. Підкріплену чимось поведінку досить міцно закріплюється в психіці працівника. В організаціях країн з розвинутою ринковою економікою цю систему використовують в процесі стимулювання працівників на трудову активність за допомогою грошової винагороди і різного роду заохочень. Однак при цьому в психіці працівника створюється настрій на очікування винагороди: якщо кілька разів підкріпити не дуже продуктивну працю працівника, він звикає і більше не мислить праці без додаткової винагороди[34].

*Теорія умовних рефлексів* розроблена І.П. Павловим. Основою його теорії є реакція організму на зовнішні подразнення - умовні і безумовні рефлекси, визнані фундаментом мотивації. Особливу увагу Павлов приділяв умовним рефлексам. Стереотип мислення і поведінки служить психофізіологічної базою установки, що представляє собою центральний компонент мотиваційної системи індивіда.

Дуглас Макгрегор, вчений, відомий роботами в області лідерства, назвав передумови авторитарного керівника по відношенню до працівників теорією «Х». Відповідно до теорії «Х»: люди спочатку не люблять працювати і при першій-ліпшій можливості уникають роботи; у людей немає честолюбства, і вони намагаються позбавитися від відповідальності, віддаючи перевагу, щоб ними керували; найбільше люди хочуть захищеності; щоб змусити працівників трудитися, необхідно використовувати примус, контроль і загрозу покарання [34].



Грунтуючись на таких вихідних припущеннях, автократ зазвичай максимально централізує повноваження, структурує роботу підлеглих і майже не дає їм свободи в прийнятті рішень, прагне спростити мети, розбити їх на більш дрібні, кожному підлеглому поставити свою специфічну задачу, що дозволяє легко контролювати її виконання, тобто щільно керує всією роботою в межах його компетенції і, щоб забезпечити виконання роботи, може чинити психологічний тиск, як правило, погрожувати. Ієрархічний поділ в таких організаціях, як правило, дуже суворий, канали збору інформації працюють чітко і оперативно. Керівник такого типу концентрується на задоволенні елементарних потреб своїх підлеглих і використовує найбільш автократичний стиль управління.

Подання демократичного керівника про робітників відрізняються від уявлень авторитарного керівника. Макгрегор назвав їх теорією «Y»: праця - процес природний. Якщо умови сприятливі, працівники не просто візьмуть на себе відповідальність, але будуть прагнути до неї; якщо працівники залучені до організаційних цілей, вони будуть використовувати самоврядування і самоконтроль; прилучення є функцією винагороди, зв'язаного з досягненням мети; здатність до творчого вирішення проблем є у багатьох, а інтелектуальний потенціал середньої людини використовується лише частково.

Грунтуючись на цих припущеннях, демократичний керівник віддає перевагу таким механізмам впливу, які апелюють до потреб більш високого рівня - потреби в приналежності, високої мети, автономії і самовираженні. По-справжньому демократичний керівник уникає нав'язувати свою волю підлеглим. Організації, де домінує демократичний стиль, характеризуються високим ступенем децентралізації повноважень. Підлеглі беруть участь в прийнятті рішень і користуються свободою у виконанні завдань. Досить часто, пояснивши цілі організації, керівник дозволяє підлеглим визначити свої цілі у відповідності з тими, які він сформулював. Керівник вкладає багато зусиль в створення атмосфери відкритості і довіри, тому підлеглі в

разі необхідності можуть звернутися до керівника за допомогою. Щоб домогтися цього, керівник організовує двостороннє спілкування і грає направляючу роль. Подання демократичного керівника про робітників відрізняються від уявлень авторитарного керівника. Макгрегор назвав їх теорією «Y».

Ці теорії створюють дуже різні орієнтири для здійснення функції мотивування. Вони апелюють до різних категорій потреб і мотивів людини.

Як можна помітити, при різних підходах до питання мотивації все автори сходяться в одному: мотив є причиною, збудником діяльності людини. У зв'язку з тим що мотиви у кожної людини індивідуальні, зумовлені особливостями його особистості, сформованою системою ціннісних орієнтацій, соціальним оточенням, що виникають ситуаціями та ін., то і шляхи задоволення потреб різні. Мотиваційна сфера динамічна і залежить від багатьох обставин. Але деякі мотиви відносно стійкі і, підпорядковуючи собі інші мотиви, стають ніби стрижнем всієї сфери.

Відмінності в діях різних людей в однакових умовах при досягненні одних і тих же цілей пояснюються тим, що люди розрізняються за ступенем енергійності і наполегливості, одні на різноманітні ситуації відповідають різноманітними діями, а інші в тих же ситуаціях діють одноманітно.

Мотивація визначає вибір між різними можливими діями, що регулює, спрямовує дію на досягнення специфічних для даного мотиву цільових станів і підтримує цю спрямованість. Коротше кажучи, мотивація пояснює цілеспрямованість дії. Мотивація не є єдиним процесом, рівномірно від початку і до кінця пронизливим поведінку. Вона складається з різнорідних процесів, які здійснюють регуляцію поведінки, перш за все до виконання дії і після нього. Так, спочатку відбувається процес зважування можливих результатів дії, оцінювання їх наслідків. Незважаючи на те що діяльність мотивована, тобто спрямована на досягнення мети мотиву, її не варто змішувати з мотивацією. Діяльність складається з таких компонентів, як уміння, навички, знання. Від мотивації залежить, як і в якому напрямку

будуть використані різні функціональні здібності. Мотивацією пояснюється вибір між різними можливими діями, різними варіантами сприйняття і можливими шляхами мислення, а також інтенсивність і завзятість в здійсненні вибраної дії і досягненні його результатів.

### 2.3. Мотивація досягнення як умова успіху в період дорослості

Мотивація досягнення - це прагнення до успіху (високих результатів) в діяльності. Людина, яка прагне досягти успіху, високих результатів в діяльності, володіє сильною мотивацією досягнення. Для одних досягнення успіхів в діяльності більш важливо, для інших - менш. Від того, яке значення людина приписує досягненням в певній галузі, залежить вибір тієї діяльності, якою вона прагне займатися.

Фактори, що визначають наявність сильної мотивації досягнення:

1. Прагнення досягати високих результатів (успіхів);
2. Прагнення робити все якомога краще;
3. Вибір складних завдань і бажання їх виконати;
4. Прагнення вдосконалювати свою майстерність [37].

Успіх в діяльності, як відомо, залежить не тільки від здібностей людини, але і від прагнення досягти мети, від цілеспрямованої і наполегливої праці заради досягнення успіху (тобто від мотивації досягнення). Для досягнення успіху в діяльності важливі як здібності, так і наявність високого рівня мотивації досягнення. Нас не дивує, коли менш обдарований, але більш замотивований учень (спортсмен, фахівець) досягає іноді більш високих результатів в діяльності. Сильно мотивована людина прагне до успіху і, як правило, більше працює. А для недостатньо мотивованого індивідуума успіх не є привабливим. Це визначає низький рівень розвитку мотивації досягнення у такої людини. Дуже важливо, щоб учитель (керівник, тренер) розумів, що успіх залежить не тільки від здібностей, а й від мотивації досягнення, і враховував це як у відборі здібних людей, так і в роботі з ними.

Мотив досягнення є стійким атрибутом ( рисою) особистості, який проявляється в прагненні досягти успіху (високих результатів). Про суб'єкта з сильним мотивом досягнення говорять, що він: наполегливий в досягненні цілей; не задовольняється отриманим результатом; що б не робив, намагається це виконати краще, ніж раніше; для нього головне в житті - це

переживання радості успіху внаслідок досягнення високих результатів; схильний переслідувати віддалені цілі; не задовольняється нескладним завданням і легко доступними цілями; схильний захоплюватися роботою, досягаючи все нових і нових цілей (відчуваючи радість успіху).

Мотив досягнення проявляється у багатьох ситуаціях (будучи відносно стійким особистісним утворенням), коли людина прагне досягати високих цілей. Однак він є динамічним утворенням і починає діяти (актуалізується) у взаємодії з ситуативними факторами - такими як цінність і ймовірність (шанси) досягнення успіху в певній сфері діяльності [54].

Мотивація досягнення - прагнення досягти успіху в певному виді діяльності, це не тільки мотиви досягнення (стійкі атрибути особистості), але і ситуативні чинники (цінність, ймовірність досягнення успіху, складність завдання і т.п.). Мотивацію досягнення можна описати наступною формулою (див.рис.2.3.1.):

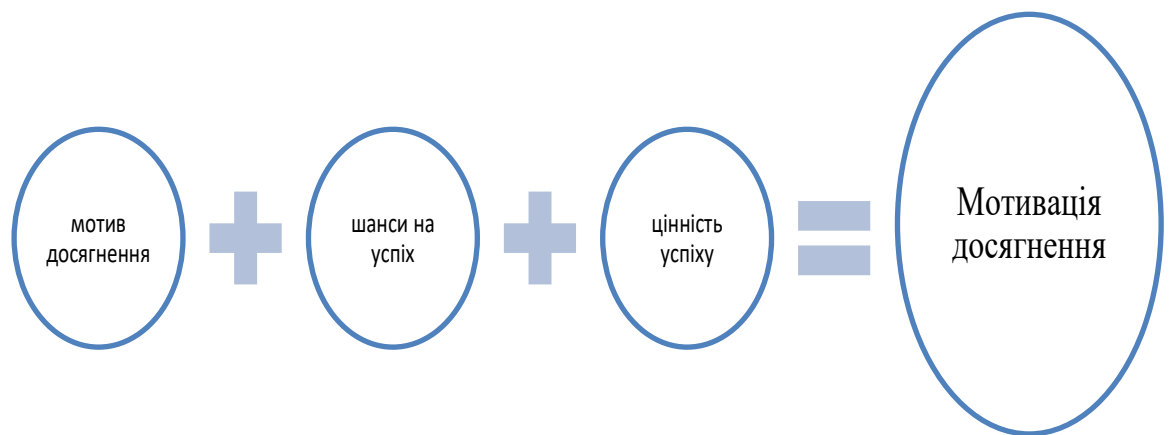


Рис. 2.3.1. Опис мотивації досягнення

Мотив досягнення диференціює людей по їхньому прагненню до успіху. Люди з високим показником мотиву досягнення прагнуть досягти високих результатів (успіхів) в діяльності. Тоді як індивіди з низьким показником мотиву досягнення байдужі до успіхів, їх не цікавлять високі результати, і вони нічого не роблять для їх досягнення.

Мотив досягнення суттєво впливає на активність в певній ситуації або сфері діяльності. Однак не тільки він, а й інші чинники (складність завдання, цінність успіху, ймовірність, тобто шанси досягнення успіху) впливають на прагнення до успіху в певний момент часу (в конкретній ситуації або сфері діяльності).

Може виявитися, що у суб'єкта з сильним мотивом досягнення в певній ситуації мотивація досягнення буде невисока, оскільки ця діяльність не має для нього цінності. А людина з високим показником мотиву досягнення в деякій конкретній ситуації, можливо, не буде прагнути досягти успіху, оскільки завдання буде занадто складним і шанси (ймовірність) досягнення успіху - незначними. Тоді як індивід з низьким мотивом досягнення при певних обставинах (посильність завдання, великі шанси досягти успіху, привабливість діяльності) буде демонструвати високий рівень мотивації досягнення [67].

Таким чином, мотивація досягнення визначається як стійкими атрибутами особистості (мотивом досягнення), так і ситуативними факторами (шанси на успіх, цінність діяльності, складність завдання).

Отже, очікування успіху - це ступінь впевненості в тому, що діяльність буде мати успіх. Від того, наскільки людина впевнена в успіху, залежить мотивація її діяльності. Чим більше людина сподівається на успіх, тим більше зусиль вона схильна докладати, тим сильнішою буде її мотивація досягнення.

Люди, які сподіваються на успіх в діяльності, які очікують позитивних результатів, є більш цілеспрямованими, мотивованими, їх прагнення досягти успіху (тобто мотивація досягнення) буде сильнішим. Наприклад, людина навряд чи візьметься за справу, якщо думає, що існує незначний шанс (імовірність) досягти успіху. І навпаки, коли людина впевнена в можливості успіху (коли суб'єктивна ймовірність досягнення успіху перевищує 50%), людина буде інтенсивніше працювати (рівень мотивації досягнення буде вище).

У виборі виду діяльності (справи) людина керується багатьма факторами, в тому числі і можливістю (ймовірністю) досягнення успіху. Серед умов, які впливають на очікування успіху (суб'єктивну ймовірність досягнення успіху) важливе місце займають наступні фактори: 1) уявлення про свої здібності (суб'єктивна оцінка своїх здібностей), яке формується на підставі успіхів і невдач в минулому; 2) суб'єктивна складність завдання; 3) переконання в залежності успіху від витрачених зусиль( див.рис.2.3.2).

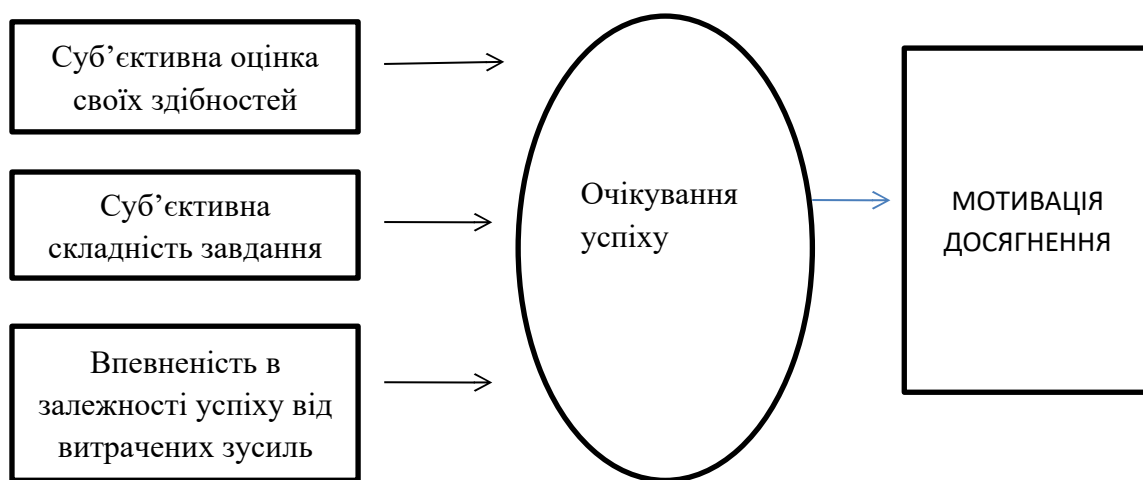


Рис.2.3.2. Фактори, що впливають на очікування успіху

Відомо, що люди, які розраховують на успіх у виконанні діяльності, справляються з нею краще. Очікування високої (позитивного) результату впливає на формування у людини почуття ефективності, яке спонукає його краще працювати. Віра в свої здібності, в свою спроможність долати труднощі спонукає до наполегливої роботи. А якщо людина не впевнена в своїх силах, що не сподівається на успіх, то це "відбиває" бажання працювати.

Віра в власний успіх залежить від успішності в попередніх спробах (діяльності), від відповідного настрою на успіх. Якщо людина часто досягав успіхів у минулому, то це позитивно впливає на формування надії на успіх (він вірить в себе і в свою спроможність досягти успіху). А поразки, невдачі в минулому негативно впливають на віру в успіх. Після серії невдач людина втрачає впевненість в собі, очікує поразки і в наступних спробах. Ось чому

для формування почуття ефективності в діяльності важливим є наявність хоча б невеликих успіхів.

Іншим важливим фактором впевненості в своїх силах є наявність ресурсів, які здатні допомогти в досягненні поставлених цілей.

Суб'єктивна цінність і привабливість успіху в певній діяльності - ще один важливий фактор, який визначає мотивацію досягнення (прагнення до успіху). Мотивація досягнення і поведінка, спрямовані на досягнення, в значній мірі залежать від сфери діяльності, від привабливості діяльності і від цінності успіху в цій конкретній діяльності.

Поняття, судження, висловлювання, які свідчать про наявність у людини потреби в досягненні (і згідно з якими він міркує і діє), називаються категоріями мотивації досягнення.

Розглянемо більш докладно запропоновані Х.Хекхаузенем [78] категорії мотивації досягнення (тобто розумові структури, якими оперує людина з високим рівнем мотивації досягнення).

І. Потреба в досягненні успіху спостерігається і враховується тоді, коли людина ставить перед собою позитивно сформульовану мету діяльності. До потреби в досягненні належать також бажання або надія, що спрямовані на досягнення мети. Які висловлювання до потреби в досягненні не належать?

1. Якщо таки ж позитивно сформульований намір доповнюється твердженням, яке стосується прагнення уникнути невдачі, то це відноситься не до потреби в досягненні успіху, а до потреби уникнення невдачі

2. Намір, спрямований на виконання несуттєвою діяльності, також не враховується як потреба в досягненні.

3. Бажання і надія не повинні також супроводжуватися висловами, які вказують на намір уникнути не удачі ..

4. Якщо наміри і бажання спрямовані на те, щоб якомога швидше закінчити роботу і звільнитися від неї, то це до потреби в досягненні також не відноситься.



II. Очікування успіху. Очікування, яке пов'язане не тільки з повною впевненістю в успіху, але і з його ймовірністю. Якщо очікування успіху пов'язано з певною умовою, то це до очікування успіху не відноситься. Оскільки в такому випадку очікування успіху ставиться в залежність від виконання внутрішніх і зовнішніх умов, то, очевидно, що очікування успіху нечітко позитивне.

III. Похвала (схвалення). Схвалення враховується тоді, коли хто-небудь схвалює, відзначає або нагороджує іншого (інших) за хорошу роботу або досягнення позитивних результатів.

IV. Позитивний емоційний стан враховуються всі емоційні стани (радість, задоволення) в межах певної діяльності, які стосуються певної роботи і досягнення успіху.

V. Потреба в уникненні неуспіху враховується в усіх випадках, коли відкрито виражається потреба, намір, бажання або надія уникнути невдачі в діяльності.

Д. Мак-Клелланд [31], аналізуючи умови формування мотивації досягнення, об'єднав основні формуючі впливи в чотири групи:

1. Формування синдрому досягнення (прагнення до успіху вище прагнення уникати невдачі).
2. Самоаналіз.
3. Формування прагнення і навичок ставити перед собою високі, але адекватні цілі.
4. Міжособистісна підтримка.

Кожна з цих груп складалася, в свою чергу, з сукупності більш конкретних впливів. Так, наприклад, формування синдрому досягнення спрямоване на вивчення і розвиток:

- а) способів створення проєктивних оповідань (тобто оповідань, складених по картинках) з яскраво вираженою темою досягнення. Учням роз'яснюється стандартна система категорій, які використовуються в діагностиці мотиву досягнення (очікування успіху, схвалення, позитивний

емоційний стан в процесі діяльності). Їх завдання полягає в тому, щоб в своїх розповідях використовувати максимальне число даних категорій: під час такого навчання учні починають правильно виявляти мотив досягнення серед інших мотивів, формують на підставі вивчених категорій особлива мова (категоріальний апарат), за допомогою якого аналізують словесну і інтелектуальну продукцію і поведінку (як свою, так і інших людей);

б) способів поведінки, типових для людини з високорозвинутою мотивацією досягнення (вибирають середні за складністю цілі і уникають як занадто легких, так і дуже складних цілей; надають перевагу ситуацій, які передбачають особисту відповідальність за успіхи справи, і уникають ситуацій, при яких цілі задаються іншими людьми);

в) конкретних прикладів зі свого повсякденного життя, а також з життя людей з високою мотивацією досягнення; аналіз цих прикладів за допомогою системи категорії, яка використовується в діагностиці мотивації досягнення [62].

Виділяють [77] шість послідовних етапів актуалізації і засвоєння даного мотиву: 1) підвищення рівня знань до змісту курсу; 2) набуття учнями в ході різноманітних ігор і при виконанні спеціальних вправ досвіду мислення, поведінки, емоційного реагування, характерного для високо мотивованих індивідів; 3) засвоєння учнями спеціальних понять, які означають різні компоненти мотиву досягнення; 4) співвіднесення даного мотиву кожним учнем зі своїм ідеалом, зі своїми основними духовними цінностями і приватне прийняття мотиву; 5) практичне використання учнями набутих знань в реальних життєвих ситуаціях; 6) самостійне поведінку учнів відповідно до засвоєним мотивом.

## Висновки до розділу 2

Гармонійна людина – здорова, щаслива. Вона прагне реалізувати свої здібності, що безсумнівно приносить користь суспільству. Адже саме людина, що реалізувала свої таланти і задовольнила потреби, є успішною людиною. Тож, різнобічна реалізація і гармонія особистості є основним критерієм успішності в сучасному суспільстві.

Успіх завжди має дві сторони. Одна-суто індивідуальні переживання радості, особистісне, суб'єктивне. Інша- колективна оцінка досягнень особистості, ставлення оточуючих до успіху члена колективу, групи. Зв'язок цих сторін безсумнівний і органічний. Радість успіху може носити суто особистий, навіть інтимний характер, якщо людина може радіти своїм успіхам не враховуючи думку оточуючих. Радість, поділена з іншими, стає не одною, а багатьма радощів.

Аналізуючи поняття успішності особистості можна констатувати, що в літературі немає однозначного визначення цього терміну. І закордонні, і вітчизняні дослідники, визначаючи успішність, використовують поняття успіху. Переживання успішності дозволяє припустити, що під успішністю розуміють стан, що з'являється в результаті або при переживанні успіху. Саме володіння способами, що забезпечують високий результат в досягненні поставлених цілей, дозволяють людині перейти від одиничного успіху до постійного, забезпечуючи її успішність в тій чи іншій справі.

## РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСОБИСТІСНОГО УСПІХУ ЯК КОМПОНЕНТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ

### 3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

Теоретичні положення, отримані в результаті наукових досліджень, дозволили нам підійти до постановки проблем, визначення основних завдань, створення й добору відповідного методичного інструментарію та визначенню основних організаційних аспектів дослідження, метою якого було виявлення ролі переживання особистісного успіху як компоненту якості життя.

Були визначені наступні завдання констатувальної частини експериментального дослідження:

1. Виявити рівень мотивації досягнення, вмотивованості на успіх.
2. Дослідити базові потреби, що мотивують особистість.

Дослідження проводилося на базі 66 військового мобільного госпіталю Військово-медичного клінічного центру Західного регіону. Програма констатувального дослідження складалася з 2 етапів. На першому етапі дослідження було виявлено наскільки часто людина відчуває себе успішною в житті; як від цього залежить якість її життя. В дослідженні переживання особистісного успіху як компоненту якості життя взяли участь 40 осіб віком від 23 до 46 років. На другому етапі дослідження відбувалася перевірка гіпотези дослідження: якість життя залежить від переживання особистістю власного успіху.

Задля дослідження якості життя за рахунок більш частого переживання особистісного успіху були використані наступні методики: «Шкала оцінки потреби у досягненні» (Ю.М. Орлов), «Ступень задоволеності власним життям» (О.А. Лепієва, О.А. Тимошко), опитувальник оцінки якості життя (В.Л. Козловський), методика «Дерево з чоловічками» (Л.А. Карпова).

Для дослідження рівня вмотивованості на досягнення успіху нами була використана методика «Шкала оцінки потреби у досягненні» Ю.М.

**Орлова (див.додаток 1).** Методика дозволяє встановити рівень мотивації досягнення та використовується для вимірювання потреби в досягненні мети, успіху і в цілому досягнень. Чим вище у людини самооцінка, тим більше вона активна і націлена на досягнення. Потреба в досягненні перетворюється в такому випадку в особистісну властивість, установку. Мотивація досягнення (успіху, мети) виражається в прагненні до поліпшення результатів, наполегливості в досягненні своїх цілей, і впливає на усе людське життя. Даний тест - опитувальник був розроблений Орловим Ю.М. в 1978 році. Методика включає в себе 23 питання. Середній час тестування - 10-15 хвилин.

Вихідний перелік пунктів складався таким чином, що в них також відбивалися індивідуальні особливості людини, орієнтованої на досягнення. Після цього пункти відбиралися за значенням критеріальної валідності та узгодженості з сумарним балом. Методика являє собою анкету, що складається з 22 тверджень, на які потрібно відповісти «так/ні». Шкала потреби в досягненнях має також доцільні (стенові) норми, тому конкретний результат можна перевести в стени й оцінити за допомогою таблиці (див. додаток 1)

Люди з високим рівнем потреби в досягненнях відрізняються наступними рисами: наполегливість в досягненні цілей; незадоволеність досягнутим; схильність сильно захоплюватися роботою, прагнення в будь-якому випадку отримати задоволення від успіху; нездатність погано працювати; постійне прагнення зробити справу якнайкраще; потреба знаходити нові прийоми роботи при виконанні своїх звичайних справ; незадоволеність легким успіхом; відсутність духу суперництва, бажання, щоб і інші пережили разом з ними радість успіху в досягненні результату; готовність прийняти допомогу і допомагати іншим при вирішенні складних завдань, щоб спільно випробувати радість успіху.

Методика «**Ступень задоволеності власним життям**» (О.А. Лепієва, О.А. Тимошко) (див. додаток 2). Мета: оцінити ступень загальної

задоволеності якістю індивідуального життя і виявити сфери життєдіяльності, які викликають найбільший дискомфорт або незадоволеність. Досліджуваним пропонується оцінити ступінь задоволеності життям за кожним з дев'яти пунктів: робота, особисті досягнення, здоров'я, спілкування з близькими людьми, підтримка (внутрішня й зовнішня), оптимістичність, напруженість, самоконтроль, негативні емоції. Шкала з 10-ти балів допоможе визначити явні й приховані життєві стреси. Результати оцінок можуть бути основою планування найближчих й перспективних життєвих цілей, а також сприяти вибору засобів й стратегій їх досягнення (див. додаток Б).

**Опитувальник оцінки якості життя (В.Л. Козловський)** (див. додаток 3) має за мету виявлення найбільш проблемних моментів якості життя людини і дозволяє розглянути 15 шкал, серед яких: гроші й матеріальний достаток; квартира й житлові умови; екологія, побут в районі проживання; харчування, кохання, сексуальні почуття, розваги, відпочинок, заняття спортом, статус в суспільстві, робота, духовні потреби, соціальна підтримка, здоров'я родичів, стан свого здоров'я, свій душевний стан останнім часом, загальна оцінка життя. Результати можуть бути використані як допоміжний матеріал для роботи над поліпшенням якості життя.

**Методика «Дерево»** (адаптація-Л.А. Карпової) використовувалася як проективний тест самооцінки (див. додаток 4). Автор цього тесту - відомий британський психолог Піп Вілсон (Pip Wilson). Він був створений для школярів з метою перевірити, як вони освоїлися в школі за перші три роки. Однак пізніше з'ясувалося, що він актуальний і для дорослих. Тест допомагає людині визначити його сьогодення і бажане емоційний стан і навіть в якійсь мірі усвідомити своє становище в суспільстві. Суть методики полягає в тому, що учаснику дослідження пропонується зображення дерева з чоловічками, де учасник повинен знайти ту фігурку яка схожа на нього. Потім пропонують обрати іншого чоловічка, який зображує на кого людина хотіла б бути схожою.

### 3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження

На першому етапі дослідження було виявлено наскільки часто людина відчуває себе успішною у житті та як від цього залежить якість її життя. В результаті діагностики за методикою «Шкала оцінки потреби у досягненні» були отримані наступні результати (див.табл.3.2.1)

Таблиця 3.2.1.

#### Рівень мотивації досягнення успіху (за методикою «Шкала оцінки потреби у досягненні»)

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Результати досліджуваних	8	18	14
Процентне співвідношення	20%	45%	35%

Тож, можна зазначити, що 35% респондентів мають низький рівень мотивації досягнення, тобто індивіди з низьким рівнем мотиву досягнення байдужі до успіхів, їх не цікавлять високі результати, вони нічого не роблять для їх досягнення.

45% мають середній рівень мотивації досягнення успіху, що характеризується необхідністю активізувати себе, виробити в собі впевненість й цілеспрямованість.

20% мають високий рівень, що означає, що люди з високим показником мотиву досягнення прагнуть досягати високих результатів (успіху) в діяльності при досить великій активності, завзятості і наполегливості. Зазвичай, при досягненні професійних успіхів самооцінка людини підвищується, вона стає більш впевненою у своєму прагненні до життєвого успіху.

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

1) у категорії робота (кар'єра) 24 особи визначили високий рівень відповідності інтересам і очікуванням. Відносини на роботі (з колегами, начальством та ін.) зазвичай гармонійні, приємні. Фінансовий стан оцінили як добрий, стабільний.

16 осіб визначили середній рівень відповідності. Відносини на роботі іноді викликають значний дискомфорт (напруга і незадоволення). Фінансовий стан вагаючийся. Ділова (професійна ) кар'єра має хороші перспективи.

2) особисті устремління й досягнення: 30 осіб зазвичай відчують себе щасливими людьми, досягли багатьох цілей, в цілому задоволені собою. Життєві цінності та принципи завжди ясні й стабільні. Розуміння й повагу у діловій сфері та професійному середовищі респонденти оцінили вище середнього. 10 осіб не досягли значних висот, зазвичай відчують себе щасливими людьми, схильні до невдоволення собою. Розуміння й повагу у діловій сфері та професійному середовищі респонденти оцінили як середню.

3) категорію здоров'я 22 людини оцінили високим рівнем, висока фізична активність більш регулярна. Сон повноцінний, але не регулярно.

18 осіб мають середній рівень, зазвичай здорові. Фізична активність нижча, не регулярна. Сон іноді поганий. Фізичною формою не задоволені.

4) спілкування з близькими людьми (друзі, родичі) 26 осіб оцінили за високим рівнем. Обставини, що змінюються, не викликають почуття самотності. Завжди радують відносини з дітьми (своїми або чужими). Присутні щирі, дружні відносини, теплота й підтримка. Гармонійне й регулярне інтимно-сексуальне життя. 14 осіб категорію спілкування з близькими людьми оцінили на середньому рівні. Іноді змінюються обставини, які викликають переживання самотності. Спілкування з дітьми викликає радість. Присутні Схильність до відсутності взаєморозуміння. Незадовільна інтимно-сексуальна сфера.

5) Підтримку (внутрішню й зовнішню) 20 осіб оцінили на високому рівні, духовна й релігійна, моральна й емоційна підтримка близьких людей є



суттєвою. Також присутня професійна й ділова підтримка, досліджувані відчувають в собі сили й ресурси. 20 осіб оцінили внутрішню й зовнішню підтримку на середньому рівні. Визначена ситуативна наявність, але не суттєвість духовної й релігійної, моральної й емоційної підтримки близьких людей.

6) Оптимістичність. 24 опитаних стверджують, що гарний настрій, як правило, залежить від внутрішнього самовладання (оптимізм, почуття гумору, життєрадісність). Респонденти досить часто відчувають емоційну піднесеність й життєрадісність. У важких життєвих ситуаціях не втрачають надію на благополучне вирішення проблеми. 16 осіб оцінюють оптимістичність на середньому рівні, схильні до того, що гарний настрій залежить від зовнішньої ситуації (відносини з іншими людьми). Моральна й емоційна підтримка близьких мінімальна. У важких життєвих ситуаціях іноді відчувають розгубленість або «безвихідність».

7) напруженість 20 осіб оцінили на високому рівні, 20 осіб – на середньому рівні. Вміють добре організувати свій час, вважають, що навколишнє середовище безпечне й комфортне. Характеризуються відмінним, дієздатним фізичним станом.

8) категорію самоконтролю 24 особи оцінили на високому рівні. Завжди гідно тримаються, мають гарне самовладання, віддають перевагу виконанню тільки того, що можуть. При зміні ситуації або планів іноді нервують. 16 осіб визначили функцію самоконтролю на середньому рівні, іноді самоконтроль та самовладання незадовільні, беруть на себе занадто багато своїх й чужих зобов'язань, іноді беруть на себе те, що мають робити інші. При зміні ситуації або планів іноді нервують.

9) негативні емоції. 22 досліджуваних визначили як високого рівню. Таким людям прийнятне почуття провини й сорому. Багато речей сприймають з легкістю і без роздратування. Відсутні страх і тривога, образа і гнів на інших. 18 осіб оцінили прояв негативних емоцій на середньому рівні.

Наявні почуття провини й сорому, часто сердяться на себе або інших, схильні до переживання страху і тривоги. Іноді присутні образа й гнів.

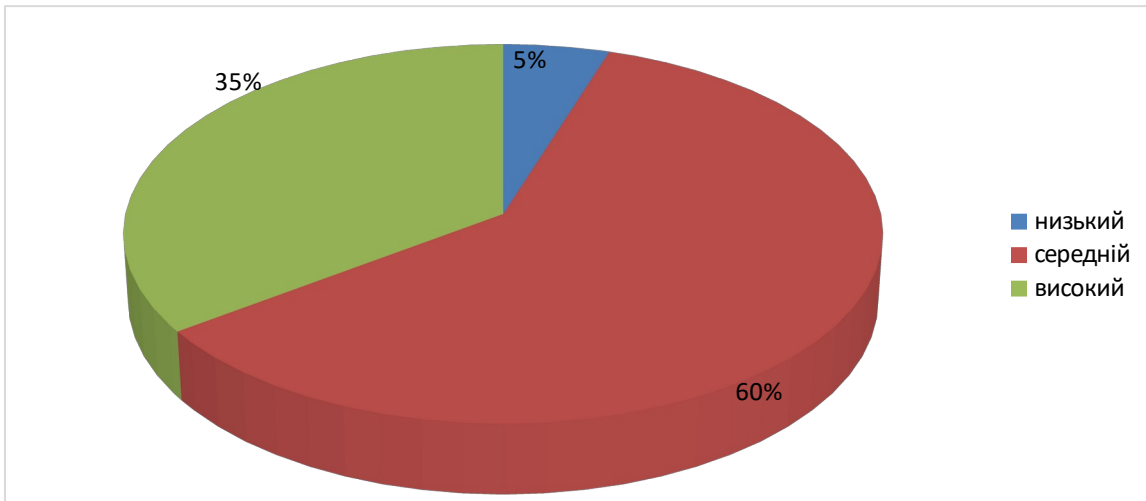
У першій частині опитувальника ми виявили наскільки важливі складові, які формують задоволеність життям людини (див.табл.3.2.2)

Таблиця 3.2.2.

**Ступінь задоволеності своїм життям (за методикою «Ступінь задоволеності вашим життям» (О.А. Лепієвой, Е.А. Тимошко)**

	Високий рівень	Середній рівень	% співвідношення
Робота	24	16	8,7
Особисті досягнення	34	6	8
Здоров'я	22	18	6,3
Спілкування з близькими	26	14	6,5
Підтримка (внутрішня й зовнішня)	20	20	8,3
Оптимістичність	24	16	8,3
Напруженість	20	20	8,2
Самоконтроль	24	16	9,2
Негативні емоції	22	18	5,8

У другій частині опитувальника ми визначили, ґрунтуючись на вищезазначених шкалах, індекс якості життя респондентів. Зазначимо, що більша частина досліджуваних, а саме 24 особи (60%) визначила середню задоволеність життям, 14 осіб (35%) відмічають високу задоволеність життям та 1 особа (5%) – низьку задоволеність якістю життя (див. рис. 3.2.1)



**Рис.3.2.1 Рівень задоволеністю якістю життя (за методикою «Ступінь задоволеності вашим життям» (О.А. Лепієвой, Е.А. Тимошко)**

З малюнку видно, що більша частина респондентів, а саме 24 особи (60%), відзначила середню задоволеність життям, 14 осіб (35%) відмітили задоволеність життям як високу, та 2 особи (5%) як низьку.

За підсумками тесту-опитувальника «Оцінка якості життя» (В.Л.Козловський), що був проведений задля перевірки результатів методики «Ступінь задоволеності життям» (О.А.Лепієвої), були отримані наступні результати.

В категорії гроші і матеріальний достаток респонденти відзначили як нормальний коефіцієнт 90,6, що свідчить про важливість цієї складової в створенні якості життя. Квартира й житлові умови - нормальний коефіцієнт 120,3, що свідчить, що для нормального життєвого функціонування потрібні відповідні умови проживання. Екологія й добробут в районі проживання 60,9 (знижений рівень), тобто екологічний стан в місці проживання не відповідає припущеній нормі. Значна частина респондентів вважають своє сімейне життя щасливим - нормальний коефіцієнт 71,5. Харчування – 130,4, отримані результати свідчать про задоволення від щоденного раціону в кількості спожитих продуктів. Любов, сексуальні почуття – знижений рівень (51), відсутність повної задоволеності своїм сексуальним життям. Розваги, відпочинок, спортивні заняття - нормальний коефіцієнт 76,5. Положення в суспільстві – знижений рівень (60,8), робота - 240,2 нормальний коефіцієнт,

вважається базовою потребою для досягнення високої якості життя в економічному плані. Духовні потреби (нормальний коефіцієнт 71,5) так само важливі при досягненні якості життя. Соціальна підтримка – 70,9 нормальний коефіцієнт. Здоров'я, благополуччя родичів – 114,5 (нормальний коефіцієнт) відіграє велику роль в якості життя людей. Стан свого здоров'я 50,9 респондентів оцінили як зниженого рівня. Свій душевний стан останнім часом оцінено як 60 (знижений рівень), що говорить про втому. В цілому, як складається життя 77,5 (нормальний коефіцієнт), задоволеність більшою мірою всіма сферами при досягненні позитивної якості життя.

Таблиця 3.2.3

**Коефіцієнт оцінки якості життя (за підсумками тесту-опитувальника  
«Оцінка якості життя» В.Л.Козловського)**

	нормальний	знижений
	коефіцієнт	
Гроші і матеріальний достаток	90,6	
Квартира й житлові умови	120,3	
Екологія й добробут в районі проживання	71	
Сімейне життя	71,5	
Харчування	130,4	
Любов, сексуальні почуття		51
Розваги, відпочинок, спортивні заняття	96,5	
Положення в суспільстві		60,8
Робота	240,2	
Духовні потреби	71,5	
Соціальна підтримка	70,9	
Здоров'я, благополуччя родичів	114,5	
Стан свого здоров'я		50,9
Душевний стан останнім часом		60
В цілому, як складається життя	77,5	

Наступним етапом було виявлено середній бал для всіх параметрів якості життя, що дорівнює 96,3, що свідчить про нормальний рівень життєдіяльності.

Після проведення методики «Дерево з чоловічкам» (Д. Лампен, адаптація Л. Пономаренко), що була використано в якості проєктивного тесту самооцінки задля виявлення рівня готовності до досягнення успіху, були отримані наступні результати: у 4 осіб спостерігається стійкість положення (бажання домагатися успіхів не долаючи труднощі); 8 осіб переживають комфортний стан, і як наслідок – нормальна адаптація; 6 осіб відчують товариську та дружню підтримку, 6 осіб обирають позицію, що демонструє завищену самооцінку, установку на лідерство; 6 осіб – установку на подолання перешкод; 6 осіб демонструють стомлюваність, загальну слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість; 4 особи – відстороненість, замкнутість, тривожність.

Тож, враховуючи отримані результати, нами була сформована експериментальна група для проведення корекційної програми.

### **3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми**

За результатами, отриманими за допомогою констатувального експерименту була розроблена та проведена корекційна програма. В корекційній програмі взяли участь 11 досліджуваних віком від 25 до 42 років. Корекційна програма впроваджувалася у вересні-жовтні 2021 року. Дослідження проводилося на базі 66 військового мобільного госпіталю Військово-медичного клінічного центру Західного регіону.

**Метою** впроваджені нами корекційної програми стала корекція досвіду переживання особистісного успіху, що відкриває можливості для покращення суб'єктивної оцінки якості життя, а саме напрацювання вмінь поєднувати сенс - розуміння - дію.

Основними **завданнями** корекційної програми є:

1. Актуалізація власного життєвого досвіду в комунікативній побудові.
2. Розширення поведінкових патернів.
3. Усвідомлення прийомів позитивного формування мети успішної людини.

Комплексна корекційна програма складена нами на основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології. Корекційна програма розрахована на 2 тренінгові дні по 4 та 6 годин на день. По завершенню тренінгової програми, була проведена контрольна діагностика учасників тренінгу. Розроблена нами комплексна психологічна тренінгова програма представлена у повному обсязі у додатках ( див. додаток 5). Структура корекційної тренінгової програми викладена в таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

## Структура корекційної програми

День	Час проведення	Вправа	Мета
1 проблематизація учасників тренінгу, усвідомлення й визначення особистісних якостей, завдяки яким людина може досягти успіху в житті.	30хв	Ім'я-характер	знайомство учасників, зняття емоційної напруги
	1,5 год	Особистий герб і девіз	самоприйняття, визначення головної мети в житті, формулювання девізу власного життя, усвідомлення власних досягнень
	2 год	5 кроків	підвищення готовності учасників виокремлювати пріоритети при плануванні своїх життєвих й професійних перспектив, готовність співвідносити свої життєві цілі й можливості
2 вироблення патернів поведінки успішної людини	1,5 год	Портрет успішної людини	усвідомлення себе в ролі успішної людини.
	1,5 год	На шляху до успіху	визначення особистої успішності в житті
	1,5 год	Чарівна крамниця	виокремлення певних якостей, що сприяють успішному становленню.
Завершальний етап	1 год	Фінальна рефлексія	усвідомлення своєї успішності та можливостей її підвищення, навчилися поєднувати сенс, мислення та дії для досягнення

			успіху
--	--	--	--------

Метою першого тренінгового дня була проблематизація учасників тренінгу, усвідомлення й визначення особистісних якостей, завдяки яким людина може досягти успіху в житті.

Перша вправа «Ім'я-характер» була спрямована на знайомство учасників, розкріпачення, зняття емоційної напруги. При проведенні рефлексії у групи не виникли труднощі з цією вправою. Вправу було виконано у зазначений час.

Друга вправа «Особистий герб і девіз» було спрямовано на самосприйняття, на визначення головної мети в житті, формулювання девізу власного життя, усвідомлення власних досягнень. Під час виконання виникли труднощі у 2 людей з визначенням головної мети в житті, у 3 респондентів – при формулюванні девізу власного життя, перерахуванням головних досягнень у житті. Під час рефлексії була проведена консультативна робота з вищезазначених труднощів. Як наслідок, учасники отримали завдання повторно визначити й вивести ці компоненти. Завершальним етапом цієї вправи була загальна рефлексія щодо визначення власного результату кожного з учасників щодо цієї вправи.

Третя вправа «5 кроків» була спрямована на підвищення готовності учасників виокремлювати пріоритети при плануванні своїх життєвих й професійних перспектив, а також готовність співвідносити свої життєві цілі й можливості. Групу було поділено на 3 міні-групи із завданням визначити 5 основних етапів, які забезпечили б досягнення основної мети. Під час доповідей кожної з груп були отримані результати, що дали змогу узагальнити всією групою якості, що необхідні людині для досягнення поставленої мети.

Підведення підсумків першого тренінгового дня відбувалося у формі рефлексивного кола (що сьогодні відбувалося? Як я зможу користуватися цим в подальшому?)



Другий день було спрямовано на вироблення патернів поведінки успішної людини. Перша вправа мала за мету усвідомлення себе в ролі успішної людини. На початку вправи пропонувалися прислів'я як мотивуюча основа. Після поділу учасників на групи було дано завдання визначити як виглядає успішна людина. Потім влаштовуємо показ: один з партнерів був моделлю – зображував успішну людину, інший – пояснював. Наступним етапом цієї вправи було обговорення: чи мають учасники в житті чи в зовнішності ознаки успішних людей? Рефлексія була спрямована на усвідомлення переживань учасників під час виконання завдання.

Вправа надала можливість програвання тих проблемних моментів, які були визначені під час констатувального етапу дослідження. За рахунок програвання учасники отримали можливість відкрити для себе нові патерни поведінки, програти ті ситуації, які гальмували їх успішність.

Друга вправа «На шляху до успіху» була спрямована на визначення особистої успішності в житті. При виконанні цієї вправи ми спостерігали різні рівні переживання особистісної успішності. Ті учасники, що мали низький результат, обґрунтовували це тим фактором, що для досягнення успіху їм не вистачає активізації певних особистісних якостей. Ті учасники, що мали середній рівень успішності, визначали, що їм є ще куди прагнути. Вправа продемонструвала наскільки збігається картинка успішності однієї людини та групи людей.

Третя вправа «Чарівна крамниця» була завершальною та була спрямована на виокремлення певних якостей, що сприяють успішному становленню. Під час проведення вправи у учасників тренінгу труднощів не виникало, так як кожен з них вже визначив ті особистісні якості, за допомогою яких він зможе досягти успіху. По завершенні вправи необхідно було відповісти на наступні рефлексивні питання: що дають мені ці якості в реальному житті? Як я буду користуватися цими якостями надалі?

Завершальним етапом було підведення підсумків тренінгової програми у форми рефлексії: яка вона-успішна людина? Як успішна людина може

побудувати щасливе життя? У результаті учасники тренінгової програми напрацювали вміння застосовувати різні поведінкові патерни в різних життєвих обставинах, усвідомлення своєї успішності та можливостей її підвищення, навчилися поєднувати сенс, мислення та дії для досягнення успіху.

Виходячи з результатів проведеного тренінгу для перевірки якості проведення корекційної програми було здійснено повторну діагностику учасників експериментального дослідження.

Результати повторної діагностики за методикою «Шкала оцінки потреби в досягненні» показали, що показники змінилися в позитивну сторону. У 1 респондента (9%) спостерігається низький рівень мотивації досягнення, проте у 4 респондентів (36%) визначено середній рівень мотивації досягнення успіху, у 6 респондентів (55%) – високий рівень (див.табл.3.3.2)

Таблиця 3.3.2.

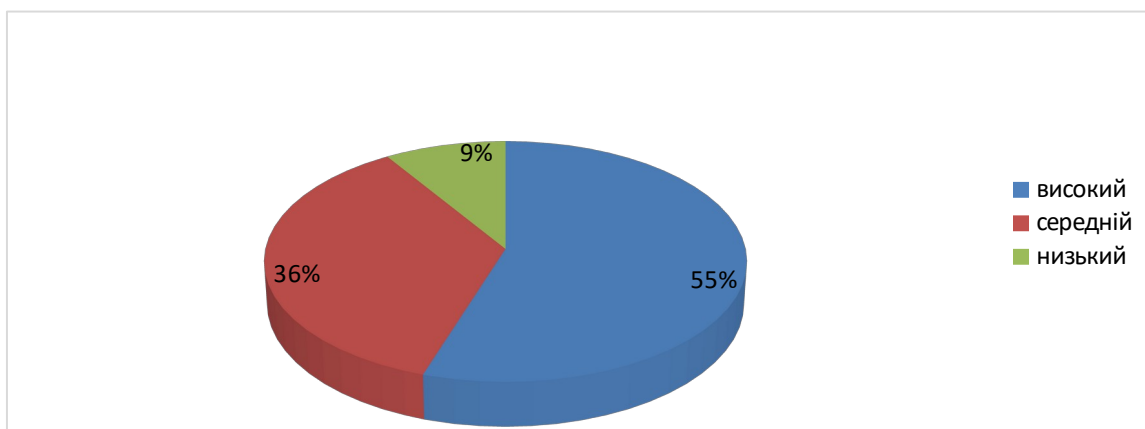
**Рівень мотивації досягнення успіху (за методикою «Шкала оцінки потреби у досягненні» Ю.М.Орлова)**

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Кількість випробовуваних	6	4	1
Процентне співвідношення	55%	36%	9%

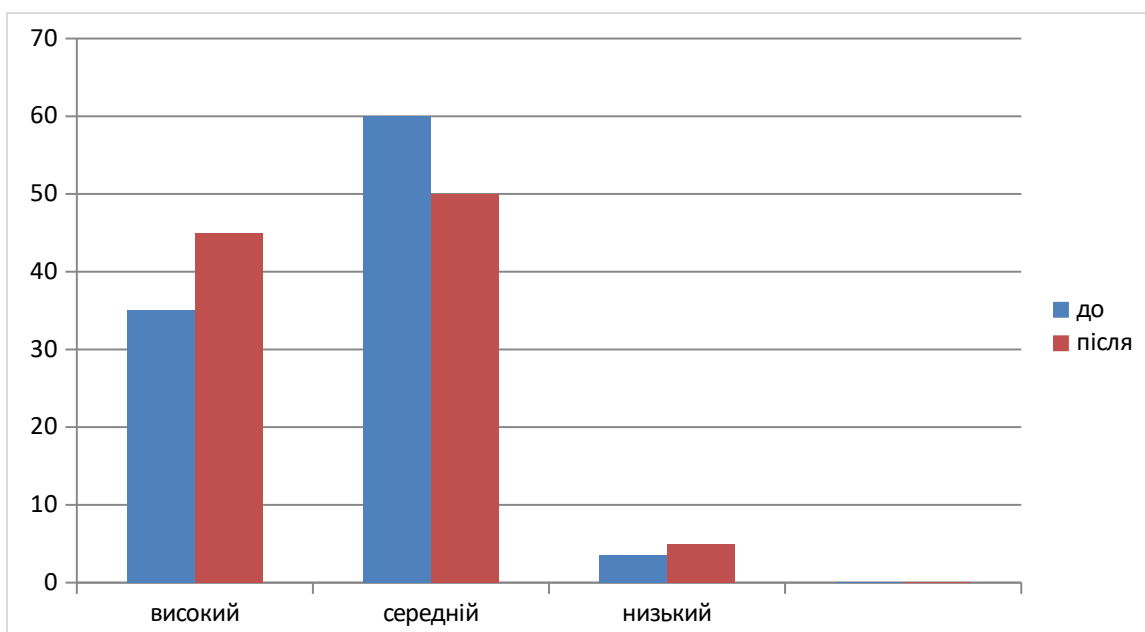
За методикою «Ступінь задоволеності власним життям» (О.А. Лепієва, О.А. Тимошко) були отримані наступні результати (див.рис.3.3.1)

Порівнюючи дані до та після проведення формувального експерименту, треба зазначити, що низький рівень серед респондентів залишився не змінним, у той же час підвищився високий рівень

задоволеності за рахунок зниження середнього рівня задоволеності життям (див.рис.3.3.2)



**Рис.3.3.1. Результати задоволеності власним життям після проведення формувального експерименту**



**Рис.3.3.2. Порівняльні результати задоволеності власним життям до та після проведення формувального експерименту**

За підсумками тесту опитувальника «Оцінка якості життя» (В.Л.Козловський) були отримані наступні результати: спостерігаємо зміни у критеріях «гроші та матеріальний достаток» ( 90,6-99,5), «сімейне життя» ( 71,5-87,5), «любов, сексуальні почуття» (51-81,5), «розваги, відпочинок, спортивні заняття» (96,5-76,5), «положення в суспільстві» (60,8-70,4),

«робота» (240,1-210,1), «стан свого здоров'я» (50,9-70,9), «духовний стан останнім часом» (60-79), «життя взагалі» (77,5-87,5).

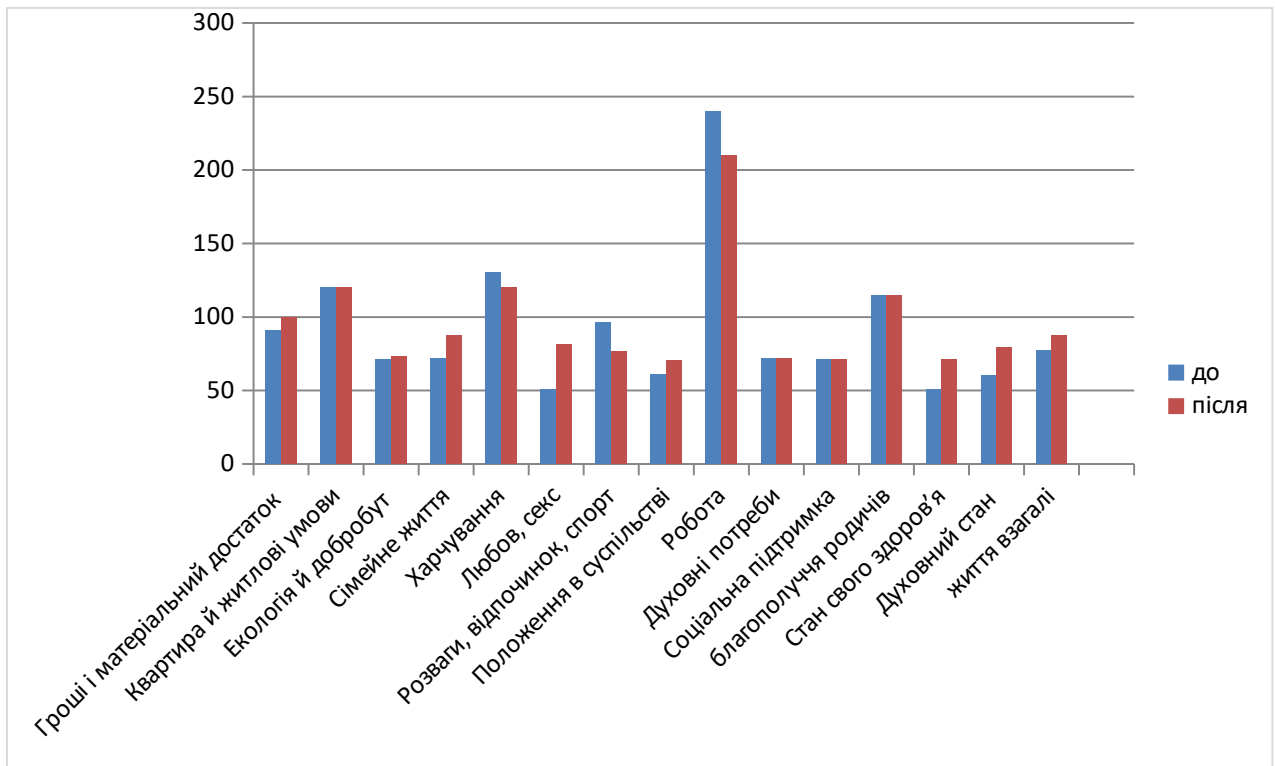
За критеріями, що мали знижений коефіцієнт, після проведення констатувального етапу маємо наступні результати: «любов, сексуальні почуття» (51 – 81,5), «положення в суспільстві» (60,8 - 70,4), «стан свого здоров'я» (50,9 - 70,9), «духовний стан останнім часом» (60 – 79) спостерігаємо позитивні зміни. Єдиним критерієм, що має знижений коефіцієнт, є «положення в суспільстві», тобто для групи респондентів цей критерій не грає важливої ролі в досягненні якості життя (див.табл.3.3.3, рси.3.3.3).

Таблиця 3.3.3

**Порівняльні результати коефіцієнту оцінки якості життя до та після проведення формувального експерименту (за підсумками тесту-опитувальника «Оцінка якості життя» В.Л. Козловського)**

	коефіцієнт	
	до	після
Гроші і матеріальний достаток	90,6	99,5
Квартира й житлові умови	120,3	120,3
Екологія й добробут в районі проживання	71	72,9
Сімейне життя	71,5	87,5
Харчування	130,4	120,4
Любов, сексуальні почуття	51	81,5
Розваги, відпочинок, спортивні заняття	96,5	76,5
Положення в суспільстві	60,8	70,4
Робота	240,2	210,1
Духовні потреби	71,5	71,5
Соціальна підтримка	70,9	71
Здоров'я, благополуччя родичів	114,5	114,5

Стан свого здоров'я	50,9	70,9
Духовний стан останнім часом	60	79
В цілому як складається життя	77,5	87,5



**Рис.3.3.3. Порівняльні результати коефіцієнту оцінки якості життя (за підсумками тесту-опитувальника «Оцінка якості життя» В.Л. Козловського)**

За результатами методики «Дерево з чоловічками» щодо виявлення готовності до досягнення успіху було визначено, що у 6 респондентів спостерігається стійкість положення (бажання домагатися успіхів), у 8 респондентів – комфортний стан, як наслідок нормальної адаптації, у 8 респондентів – товарицькість, дружня підтримка, 8 респондентів обрали позицію, що свідчить про установку на лідерство.

За результатами проведення корекційної програми робимо висновок, що учасники ефективно відпрацювали способи прийняття рішень та сформували свій образ як успішної активної людини. Гіпотеза про те, що збільшення кількості пережитих успішних моментів підвищує успішність та якість життя підтвердилася.



### Висновки до розділу 3

За результатами теоретичного огляду проблеми були визначені наступні завдання констатувальної частини експериментального дослідження: виявити рівень мотивації досягнення, вмотивованості на успіх; дослідити базові потреби, що мотивують особистість.

На підставі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки. В результаті первинної діагностики найчастіших переживань успішних моментів, від яких залежить позитивна якість життя, було визначено, що 35% респондентів мають низький рівень мотивації досягнення, 45% мають середній рівень мотивації досягнення успіху, 20% мають високий рівень. Після проведення корекційної програми показники змінилися в позитивну сторону. У 9% спостерігається низький рівень мотивації досягнення, у 36% визначено середній рівень мотивації досягнення успіху, у 55% – високий рівень.

Відмічаємо зміни проблемних показників на первинному етапі діагностики за методикою «Ступінь задоволеності життям» на користь їх покращення на підсумковому етапі. За результатами «Оцінки якості життя» визначено підвищення переживання свого життя як якісного. За результатами методики «Дерево з чоловічками» визначена спрямованість на досягнення успіху. Тож, гіпотеза підтвердилася, зі збільшенням кількості пережитих успішних моментів підвищується якість життя особистості.

## ВИСНОВКИ

Поняття якості життя в різних контекстах більшість дослідників розуміють як комплексну характеристику, інтегральний показник, що всебічно характеризує ступінь розвитку і повноту задоволення всього комплексу потреб і інтересів особистості. Оцінка загальної задоволеності життям і оцінка задоволеності різними сферами життя являють собою дві відносно незалежні психологічні реальності, оскільки вони формуються різними механізмами переробки інформації людиною. Афективна компонента являє собою баланс позитивного і негативного афекту. До позитивних афектів відносяться відчуття: щастя, соціальної підтримки, особистої компетентності. Негативний афект виражається у відчуттях депресії, тривожності і стресу.

Виявляється особлива значимість для психічного здоров'я саме суб'єктивної оцінки якості життя, що виявляється в сприйнятті і ставленні особистості до колізій і змін в життя, що визначає душевне і моральне задоволення власним життям, навіть в тому випадку, коли об'єктивні характеристики говорять про зворотне.

Особливо значуща проблема якості життя у людей середнього віку, як у категорії осіб, яка активно бере участь в соціальних відносинах, змінює їх, здійснює суспільно значущу діяльність. У осіб середнього віку вже сформовані особистісні смисли життя і система ціннісних орієнтацій, яка є одним з центральних особистісних утворень й виявляє змістовне ставлення людини до соціальної дійсності і в цій якості визначає мотивацію її поведінки. Як елемент структури особистості, ціннісні орієнтації характеризують внутрішню готовність до здійснення певної діяльності щодо задоволення потреб та інтересів, вказують на спрямованість її поведінки.

Успішність як характеристика суб'єкта, відображає його здатність домагатися більш високих результатів (більшої результативності або ефективності) в тій сфері, в якій багато інших відчувають ті чи інші



труднощі. Дану здатність пов'язують з певним набором пізнавальних, емоційно-вольових і поведінкових характеристик людини.

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

Успіх в діяльності залежить не тільки від здібностей людини, але і від прагнення досягти мети, від цілеспрямованої і наполегливої праці заради досягнення успіху (від мотивації досягнення). Для досягнення успіху в діяльності важливі як здібності, так і наявність високого рівня мотивації досягнення. Сильно мотивована людина прагне до успіху і, як правило, більше працює. А для недостатньо мотивованого індивідуума успіх не є привабливим. Мотив досягнення є стійкою рисою особистості, який проявляється в прагненні досягати успіху.

Віра в власний успіх залежить від успішності в попередніх спробах (діяльності), від відповідного настрою на успіх. Для формування почуття ефективності в діяльності важливим є наявність хоча б невеликих успіхів.

Теоретичні положення дозволили нам визначити мету емпіричного етапу дослідження - виявлення ролі переживання особистісного успіху як компоненту якості життя. Задля дослідження якості життя за рахунок більш частого переживання особистісного успіху були використані наступні методики: «Шкала оцінки потреби у досягненні» (Ю.М. Орлов), «Ступень

задоволеності власним життям» (О.А. Лепієва, О.А. Тимошко), опитувальник оцінки якості життя (В.Л. Козловський), методика «Дерево з чоловічками» (Л.А. Карпова).

За результатами, отриманими за допомогою констатувального експерименту була розроблена та проведена корекційна програма, метою якої стала корекція досвіду переживання особистісного успіху, що відкриває можливості для покращення суб'єктивної оцінки якості життя, а саме напрацювання вмінь поєднувати сенс – мислення – дію. Основними завданнями корекційної програми виступили актуалізація власного життєвого досвіду в комунікативній побудові; розширення поведінкових патернів; усвідомлення прийомів позитивного формування мети успішної людини.

За результатами проведення корекційної програми робимо висновок, що учасники ефективно відпрацювали способи прийняття рішень та сформували свій образ як успішної активної людини. Експериментально було доведено, що чим частіше людина переживає особистісний успіх, тим більше в її житті позитивних моментів і, як наслідок, позитивна якість життя.

Гіпотезу дослідження - досвід переживання особистісного успіху на основі корекційної програми відкриває можливість для покращення суб'єктивної якості життя – підтверджено.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни . – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Алексінська А. Позиція якості життя / А. Алексінська. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http:// www.psychologia.net.pl/artukul. php? level=231](http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=231)
3. Аллахвердов, В.М. Методологическое путешествие по океану бессознательного к таинственному острову сознания. – СПб.: Речь, 2003. – 368 с.
4. Андреева Г.М. Психология социального познания. – М: Аспект –Пресс, 2005. – 288с.
5. Ананьев Б.Г. К проблеме возраста в современной психологии / Б.Г. Ананьев // Психология старости и старения: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. — С. 112-119
6. Балецька Л. М. Психологічні особливості атрибуції успіху у професійному самовизначенні студентів вищих навчальних закладів / Л. М. Балецька – дис. канд. психолог. наук. – К., 2014.
7. Баранова А. В., Хащенко В. А. Восприятие и оценка качества жизни // Экономическая психология: современные проблемы и перспектива развития : материалы ежегод. Всерос. науч.- практ. конф. СПб., 2002. С. 36–39.
8. Бевзенко Л. Ресурси досягнення соціального успіху – вітчизняні реалії з погляду випускників шкіл та вчителів / Л. Бевзенко // Соціальні виміри суспільства. - 2012. - Вип. 4. - С. 129-142. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svs\\_2020\\_01\\_04](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svs_2020_01_04)
9. Бех І.Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Том1. – Чернівці: Букрек, 2015 – 840 с.
10. Боровинська І.Є. До психологічного розуміння понять «успіх», «успішність», «життєвий успіх», «життєва успішність». Науковий вісник

Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 3. Том 2. 2017, с.143

11. Буланов В.А. Феномен якості життя та його зв'язок з салютогенетичною парадигмою особистості / Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. – 2015. – Т. 20. – Вип. 3(1). – С. 14-21. Віговська О.О. Якість життя як умова конструктивного самозбереження особистості. Автореф.дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.01 / О.О. Віговська. – Луцьк, 2016. – 23 с. <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Vigovska-O.O.-Avtoreferat.pdf>
12. Вірна Ж.П. Аксиологія якості життя особистості / Психологія особистості. - 2013. - № 1(4). – С.104-112.
13. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. - 2013. – № 2 (4). – С. 20-25.
14. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия: для студ. высш. пед. учеб. Заведений. / сост. И. В. Дубровина и др. – М.: AcademiA, 2001. – 320 с. URL: [https://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/hrestomatia/](https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/hrestomatia/)
15. Вольська О. М. Шляхи забезпечення зростання рівня якості життя населення країни / Економіка будівництва і міського господарства. - 2011. - Т. 7. - № 2. - С. 73-79.
16. Выготский, Л.С. Психика, сознание, бессознательное. // Выготский Л.С. Психология. – М: ЭКСМО-Пресс, 2000. – С.216 – 232.
17. Гелбрейт Д.К. Суспільство блага. Пора гуманності. — К.: ВД "Скарби", 2003. - 160 с.
18. Головина Г. М., Савченко Т. Н. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М., 2006. 176 с.
19. Дарченко Н.Д. Економіка праці та соціально-трудова відносини: Навчальний посібник . - К.: Центр учбової літератури, 2007. - 252 с.

20. Дементий Л.И. Ответственность как ресурс личности: монография. / Л.И. Дементий. – М.: Информ – Знание, 2005. – 188 с.
21. Дзюба Т.М. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини / Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [ред. кол. : С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. – К. : А.С.К., 2012. – Т. I : Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія. – 2011. – Част. 32. – С. 155–160.
22. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – М.: Наука, 1994. – 336с.
23. Зараковский Г. М. Критерии качества жизни как ориентиры социально-экономического развития общества. М., 2000.
24. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития. Учебное пособие для вузов [Текст] . – М.: Академия, 2009. – 240 с.
25. Ильин Е.П. Психология взрослости / Е.П. Ильин. – Питер, 2012. – 544 с
26. Льїна Ю. М. Науковий огляд проблематики успіху та успішності / Ю. М. Льїна // Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. — Т.8, вип. 6 — К., 2009. — С. 98-112
27. Льїна Ю.М. Психологічна модель успішності в кризові періоди суспільства / Актуальні проблеми психології. Т.8. Психологічна теорія і технологія навчання. – 2010. Вип.7.
28. Коваленко О.Г. Самооцінка особистісних властивостей у похилому віці / Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. № 1009. Серія «Психологія». – Вип. 49. – Харків: ХНУ, 2012. – С. 72-76.
29. Кон И.С. Открытие «Я» / Игорь Семенович Кон — М.: Политиздат, 1978. — 367 с
30. Кордубан И.Л. Психологическая характеристика феноменов успех и успешность / И.Л. Кордубан, Л.А. Лазаренко // Сборник научных трудов СевКавГТУ. Серия «Гуманитарные науки». – 2007. -№5. – с. 94-119.

- 31.Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум; Под.ред. Т.В. Прохоренко. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 940 с
- 32.Краснова О.В. Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
- 33.Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Развитие человека от рождения до поздней зрелости.. – М.: Сфера, 2008. – 464 с.
- 34.Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. Общество и политика / под ред. В.Ю. Большакова. – СПб.: СпбГУ, 2000. – С. 476-510.
- 35.Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 1. – С. 15-25.
- 36.Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М: Смысл, 2003. – 487 с.
- 37.Леонтьев Д.А. Современные проблемы обучения и психического развития / Психология в вузе. – 2003. - №1 – 2. – С. 242 - 251.
- 38.Ложкин Г.В. Психология здоровья человека: учебное пособие . – Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2012. – 288с.
- 39.Максименко С. Д. Екзистинціонально-генетичні витоки існування особистості. Проблеми сучасної психології: збірник науких праць, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Держ. вищий навчальний заклад Запорізький університет. – Запоріжжя, 2012. – № 3. – С. 4-11.
- 40.Максименко С.Д. Теоретичні основи психології особистості. Психологія особистості: Хрестоматія: навч. посіб. / Мельничук О.Б., Пасічняк Р.Ф., Вольнова Л.М. та ін. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – 532 с.
- 41.Маликов Н.С. К вопросу о содержании понятия «качество жизни» и его измерению. Уровень жизни населения регионов России. – 2002. – № 2. – С. 4-7.

42. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с.
43. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999. – 370 с
44. Московичи, С. Социальное представление: исторический взгляд // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. - №1, №2.
45. Назар Ю.О. Дефініція поняття успішності професійної діяльності в соціальнопсихологічному контексті [[Електронний ресурс] / Ю. О. Назар // Львівський національний університет імені Івана Франка. – 2013. – Режим доступу: <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/conference/the-content-of-conferences/archives-of-individual-conferences/oct-2013>
46. Назарук О.М. Теоретичний аналіз передумов успішності професіонала в умовах підвищених ризиків. – Режим доступу :<http://psyscience.com.ua/department/oklad.php?mova=ua&scho=ua/knopki/konfer-2010/index.php>.
47. Нартова-Бочавер С.К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение Психол. журнал.— 2003. — Т. 24, № 6.— С. 27–36.
48. Нартова-Бочавер С. К. Психологічний простір особистості : монографія. Москва : Промітей, 2005. 312 с.
49. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. . – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
50. Обухов, А. Исторически обусловленные модификации образа мира // Развитие личности. – 2003. - №4. – С. 51-68.
51. Приступа Є.В. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання . Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 54-63
- Слободчиков, В.И. Психология развития человека – М: Школа-Пресс, 2000. – 416с.
52. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. М.: Институт практической психологии, , 1996. – 246 с.

53. Райгородский Д. Я. Психология личности : хрестоматия / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский центр «БАХРАХ», 1999. – Т. 2. – 544 с.
54. Психология человека от рождения до смерти / под общей редакцией А.А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2001. – 656 с.
55. Романовський, О. Г. Педагогіка успіху: її сутність та основні напрями вивчення / Теорія і практика управління соціальними системами. – 2011. – №2. – С.3–8.
56. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. - М.: София, 2006. – 368 с.
57. Сельє Г. Що таке стрес? Психологія станів: хрестоматія / сост. Т. Н. Васильєва, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров. Москва : Наукова думка ; Санкт-Петербург : Речь, 2004. С. 298-302.
58. Слободчиков, В.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности: Учебное пособие. - М.: ПСТГУ, 2013. - 360 с.
59. Субетто, А.И. Управление качеством и выживаемость человека // Стандарты и качество. - 2011. - № 1,2,3. – С. 39-48.
60. Ткачук І. І. Теоретичні засади дослідження проблеми успіху особистості в діяльності Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. Інту проблем виховання НАПН України. – Кам'янець-Подільський : Вид. Зволейко Д.Г., 2011. – Вип. 15, кн. 1. – С. 139-147.
61. Тодоров А.С. Качество жизни: критический анализ буржуазных концепций. – М.: Прогресс, 1995. – 164с.
62. Федосеева А.М. Проблема життєвої успішності та шляхи її дослідження / Людина в контексті епохи: мат-ли регіон. науч. конференції, присвяченій 85- річчю М.Є. Бударіна (30 листопада 2005) / Відп. ред. І.І. Кроттен [и др.].– Омськ: ОмГПУ, 2005. – С. 235-240.
63. Франкл В. Человек в поисках смысла. / В. Франкл. – М.: Смысл, 1990.– 366 с



64. Хащенко В.А. Модель субъективного экономического благополучия / В. А. Хащенко // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 3. – С. 38-50.
65. Чабан О.С. Якість життя пацієнта з позицій медичної психології / О.С. Чабан. // Мистецтво лікування. – 2008. – № 5 (51). – С. 40-43.
66. Шамянов, Р. М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамянов. – Саратов : Изд-во Саратов. Ун-та, 2004. - 180 с.
67. Швалб Ю.М. Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства: монографія / Ю.М. Швалб. – Кіровоград: «Емекс – ЛТД», 2013. – 208 с.
68. Швалб Ю.М. Эколого-психологические измерения образа жизни / Ю.М. Швалб // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. – 2005. – Вип. 5. – С. 294-301
69. Эльконин Д. Б. Психология развития человека. / Д.Б. Эльконин. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 460 с.
70. Эриксон Е.Х. Восемь возрастов человека / Детство и Общество. – Изд. 2-е, переработанное и дополненное / Пер. Алексеева А.А. – СПб.: «Речь». – 2002. – 235-259 с.
71. Эриксон Э. Идентичность. Психология самосознания / Э. Эриксон / хрестоматия по социальной психологии личности. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007. — 533 с.
72. Abbey A., Andrews F. M. Modeling the psychological determinants of Life Quality // Research of the Quality of Life / by F. M. Andrews. Ann Arbor, 1986. P. 85–118.
73. Allardt E. Having, loving, being: an Alternative to Swedish Model of Welfare Research // The Quality of Life. Oxford, 1993. P. 73–94.
74. Inglehart R., Rabier J.-R. Aspiration Adapt to Situation // Research of the Quality of Life / by F. M. Andrews. Ann Arbor, 1986. P. 1–56.
75. McKennell A. C. Cognition and effect in perception of well-being // Social indicators research. 1978. Vol. 5, № 4. P. 389–426.

76. Terhune K. W. Probing Policy Relevant Questions of the Quality of Life // The Quality of Life Concept. Environmental Protection Agency. Washington, 1973. P. 11–22.
77. Diener E. Most people are happy / E. Diener, C. Diener // Psychological Science. – 1996. – Vol. 7. – P. 181-185.
78. George L.K. Quality of life in older persons: meaning and measurement / L.K. George & L.B. Bearon. – New York: Human Sciences Press, 1980. – 297 p.
79. How Are Canadians Really Doing: Canadian Index of Well-Being [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ciw.ca/reports/en/Reports%20and%20FAQs/CIWHowAreCanadiansReallyDoing-FINAL.pdf>
68. Hughes B. Quality of life / B. Hughes // Researching social gerontology. – 1990. – P. 46-58.
80. Kelley-Gillespie N. An Integrated Conceptual Model of Quality of Life for Older Adults Based on a Synthesis of the Literature / N. Kelley-Gillespie // Applied Research Quality Life. – 2009. – № 3. – P. 259-282.
81. Spirduzo W. W. Physical Dimensions of Aging / W.W. Spirduzo, K.L. Francis, P.G. MacRae // Human Kinetics. – 2005. – P. 131-155

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Шкала оцінки потреби у досягненні успіху (Ю.М. Орлов)

**Інструкція** Вам пропонується низка тверджень. Якщо Ви згодні з висловом, то поруч із його номером напишіть "так" або поставте знак "+", якщо не згодні - "ні" ("-").

**Стимульний матеріал.**

1. Думаю, що успіх у житті швидше залежить від випадку, ніж від розрахунку.
2. Якщо я втрачу улюбленого заняття, життя для мене втратить всякий сенс.
3. Для мене у будь-якій справі важливіше не його виконання, а кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин із близькими.
5. На мою думку, більшість людей живуть далекими цілями, а не близькими.
6. У житті я мав більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичайній роботі я намагаюся вдосконалити деякі її елементи.
9. Поглинений думками про успіх, я можу забути про запобіжні заходи.
10. Мої близькі вважають мене лінивим.
11. Думаю, що в моїх невдачах винні, скоріше, обставини, ніж я сам.
12. Терпіння в мені більше, ніж здібностей.
13. Мої батьки надто суворо контролювали мене.
14. Лінь, а не сумнів в успіху, змушує мене часто відмовлятися від своїх намірів.
15. Думаю, що я впевнена в собі людина.
16. Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси невеликі.
17. Я старанна людина.
18. Коли все йде гладко, моя енергія посилюється.
19. Якби я був журналістом, я писав би, скоріше, про оригінальні винаходи людей, ніж про події.
20. Мої близькі зазвичай не поділяють моїх планів.
21. Рівень моїх вимог до життя є нижчим, ніж у моїх товаришів.
22. Мені здається, що наполегливості в мені більше, ніж здібностей.
23. Я міг би досягти більшого, звільнившись від справ.

**Ключ до тесту – опитувальнику.**

відповіді "Так" ("+") на запитання: 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23;

відповіді "Ні" ("-") на запитання: 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

**Обробка результатів.** За кожну відповідь збігаються з ключем ставиться 1 бал, відповіді підсумовуються.

**Інтерпретація .**

- 0 - 6 балів - низька потреба у досягненнях.
- 7 - 9 балів - знижена потреба у досягненнях.
- 10 – 15 балів – середня потреба у досягненнях.
- 16 – 18 балів – підвищена потреба у досягненнях.
- 19 - 23 бали - висока потреба у досягненнях.

Особи з високим рівнем потреби у досягненнях відрізняються такими рисами: наполегливістю у досягненні своїх цілей; незадоволеністю досягнутим; постійним прагненням зробити справу краще, ніж раніше; схильністю сильно захоплюватися роботою; прагненням у будь-якому разі пережити задоволення успіху; нездатністю погано працювати; потребою винаходити нові прийоми роботи у виконанні звичайнісіньких справ; відсутністю духу суперництва, бажанням, щоб інші разом з ними пережили успіх і досягнення результату; незадоволеністю легким успіхом та несподіваною легкістю завдання; готовністю прийняти допомогу та допомагати іншим при вирішенні важких завдань, щоб спільно випробувати радість успіху.

## Додаток 2

### «Ступень задоволеності власним життям» (О.А. Лепієва, О.А. Тимошко)

Інструкція. Оцініть ступінь задоволеності вашим життям за кожним пунктом. Оцінка не може бути вірною чи ні, - вона тільки ваша. Шкала допоможе вам визначити явні та приховані життєві стреси. В кожному питанні закресліть ту кількість балів, що найточніше відображає ваш стан. Відповідайте швидко.

1. Робота (кар'єра)

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Особисті прагнення та досягнення

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Здоров'я задовільне

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Обставини, що змінюються, не викликають переживання самотності

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Стосунки з дітьми (своїми або чужими) радують

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Стосунки на роботі гармонійні

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Стосунки з друзями іскрені

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Духовна та релігійна підтримка суттєва

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Настрій залежить від самоволодіння

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Вміння організувати свій простір продуктивне  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Навколишнє середовище безпасне та комфортне  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Фізичний стан відмінний  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Фінансовий стан стабільний  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14. Кількість та драматизм життєвих криз за останні два роки відсутній  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15. Ділова (професійна) кар'єра перспективна  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16. Фізична активність регулярна  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17. Сон повноцінний  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18. Фізична форма відмінна  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19. Самоконтроль високий  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20. Прийняття рішень легке  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21. Обов'язковість висока  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22. Почуття провини або сорому не відчуваю  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23. При зміні ситуації або планів завжди нервую  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24. Багато речей сприймаю з легкістю, не злюсь  
Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25. Самоповага на високому рівні

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26. Життєві цінності й принципи завжди зрозумілі та стабільні

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27. Моральна та емоційна підтримка близьких суттєва та сильна

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28. Переживання емоційного «підйому» не відчуваю

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29. Інтимно-сексуальне життя гармонійне та регулярне

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30. Розуміння та повага в професійному середовищі високі

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31.. Страх та тривога відсутні

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

32. Професійна підтримка висока

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

33. Відчуваю обиду та гнів на інших

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

34. Настрій завжди життєрадісний

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

35. У важких життєвих ситуаціях завжди відчуваю безвихіддя

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

36. Внутрішні (особистісні) ресурси нескінченні

Повністю не відповідає – повністю відповідає інтересам та очікуванням

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Додаток 3

**Опитувальник оцінки якості життя (В.Л. Козловський)**

Інструкція. Оцініть ступінь задоволеності вашим життям за кожним пунктом. Оцінка не може бути вірною чи ні, - вона тільки ваша. Шкала допоможе вам визначити явні та приховані життєві стреси. В кожному питанні закресліть ту кількість балів, що найточніше відображає ваш стан. Відповідайте швидко.

## 1. Гроші, матеріальний статок

## 1.1. Задоволені ви матеріальним статком вашої родини

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

## 1.2. Задоволені ви своїм особистим заробітком

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

## 2. Квартира, житлові умови

## 2.1. Задоволені ви розміром житлової площі

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

## 2.2. Задоволені ви благоустроєм квартири

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

## 3. Екологія в районі проживання

## 3.1. Задоволені ви кліматичними умовами в місці проживання

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

## 3.2. Задоволені ви екологічними умовами в місці проживання

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

## 3.3. Задоволені ви побутовими умовами в місці проживання

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

## 4. Сім'я

## 4.1. Наскільки ви вважаєте ваше сімейне життя щасливим

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

## 5. Харчування

## 5.1. Задоволені ви різноманіттям вживаних продуктів харчування

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

## 5.2. задоволені ви кількістю їжі за добу

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

## 6. Любов, сексуальні почуття

6.1. Задоволені ви своїм сексуальним життям

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

7. Розваги, відпочинок, спорт

7.1. Задоволені ви своїм сном за добу

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

7.2. Задоволені ви своєю фізичною активністю

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

8. Місце в суспільстві

8.1. Задоволені ви своїм місцем в суспільстві

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

9. Робота

9.1. Відношення з керівництвом відмінні

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

9.2. Відношення з колегами по роботі відмінні

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

9.3. Перспектива професійного зростання

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

9.4. Задоволеність роботою

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

10. Духовні потреби

10.1. Вважаєте ви своє життя духовно багатим

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

11. Соціальна підтримка

11.1. Чи можете ви розраховувати на підтримку сім'ї, близьких, друзів?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

12. здоров'я, благополуччя рідних

12.1. Здоров'я дітей відмінне

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

12.2. Здоров'я дружини / чоловіка відмінне

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

13. Ваше здоров'я відмінне

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так



14. Ваш душевний стан в останній час відмінний

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

15. Ваше життя складається на відмінно

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Зовсім ні - абсолютно так

#### Додаток 4

##### Методика «Дерево з чоловічками» (Л.А. Карпова)

Методика може бути використана в загальному контексті методик для будь-якої вікової категорії, як для дітей так і для дорослих. Результати – на батьківських зборах, педагогічних консилиумах, консультаціях, співбесідах, в процесі психолого-педагогічного супроводу.

*Вибір позицій інтерпретувався за такими критеріями:*

№ 1, 3, 6, 7 характеризує установку на подолання труднощів та перешкод, частіше працюючі, успішно проходять період адаптації, що не втрачають позитивного емоційного настрою, мотивовані на досягнення результатів;

№ 2, 19, 17, 18, 11, 12, – товариськість, доброзичлива підтримка, частіше мотивовані на спілкування, або – висока потреба в друзях, спілкуванні; важко переживають втрату дружніх відносин;

№ 16 – потреба в підтримці дорослих (батьків і вчителів), відчуває себе комфортно тільки коли в «полі зору» дорослих, мотивований на успіх за умови надання допомоги ззовні, частіше – роль того, ким керують, іноді нестійкість становища в колективі;

№ 4 – стійкість положення, відкритість, мотивований на успіх, не долаючи труднощів, високих навчальних результатів досягає рідко, необхідна підтримка в мотивації навчання і міжособистісних відносинах;

№ 5 – стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, астеничність, потребує допомоги і підтримки;

№ 9 – мотивація на розваги, але успішно проходить період адаптації, вимагає постійного контролю, завжди – позитивний;

№ 13, 21 – відособленість, замкнутість, тривожність, іноді – агресивність, частіше – дезадаптація, потребує допомоги та підтримки;

№ 8 – відособленість від навчального процесу, втеча у себе, частіше відкинутий колективом; дезадаптація, потребує постійного психологічного супроводу;

№ 10 – комфортний стан, мотивація на успіх, частіше – порушення уваги, неуважність, забудькуватість, бажання будь – яким способом бути в центрі уваги, нормальна адаптація;

15 – комфортний стан, успішна адаптація, частіше – високий інтелектуальний рівень, нормальна соціалізація, хороші організатори, позитивне ставлення до світу;

№ 14 – кризовий стан, «падіння у прірву», високий ступінь дезадаптації, потребує правильного спостереження, постійного психологічного супроводу;

№ 20 – завищена самооцінка, претендує на лідерство за всяку ціну, іноді можлива дезадаптація

### Корекційна програма

Мета: відпрацювати вміння поєднувати зміст- розуміння-дію

#### Вправа «Ім'я-характер»

Учасникам пропонується написати на бейджиках свої ім'я або варіант звернення до них під час занять.

*Завдання:* назвати своє ім'я та характерну рису своєї особистості, яка починається з першої літери власного імені.

Рефлексія: з якими проблемами стикнулися?

#### Вправа «Особистий герб та девіз»

Девіз і герб є такими символами, які дають можливість людині в гранично лаконічній формі відбити життєву позицію. Це один зі способів змусити людину замислитися, сформулювати, описати і представити іншим найголовніші стрижні своїх поглядів на життя. Ця вправа має сенс проводити після самопрезентацій.

Частина 1. Придумайте, яким міг би стати ваш девіз, відповідний характеристиці, яку ви давали собі раніше. В якості девізу може виступити все що завгодно - відомий афоризм, прислів'я, рядок з пісні або ваше власне висловлювання. Головне, щоб він якомога точніше відображав суть, закладену у вашій самохарактеристиці. Запишіть його на окремому аркуші. Наступне завдання: придумати два-три символи, що втілюють у формі знака внутрішній зміст самохарактеристики. Читати девізи і показувати свої символи поки не потрібно.

Давайте трохи пофантазуємо. Уявімо, що ми всі належимо до вельможних і древніх родів, і запрошені на святковий бал в середньовічний королівський замок. Шляхетні лицарі і прекрасні дами під'їжджають до воріт замку в золочених каретах, на дверцятах яких красуються герби і девізи, що підтверджують дворянське походження їх володарів. Нам же доведеться самим потрудитися над створенням своїх власних геральдичних знаків.

На великих аркушах паперу за допомогою фарб або фломастерів вам потрібно буде зобразити свій особистий герб, забезпечений девізом. Матеріал для його розробки у вас вже є. Але може бути, ви зумієте придумати щось, ще більш цікаве і точніше відображає суть ваших життєвих устремлень, позицій, розуміння себе. В ідеалі людина, який розібрався в символіці вашого герба і прочитав ваш девіз, зможе чітко зрозуміти, з ким він має справу.

Ось приблизна форма герба. Це великий прямокутник, закруглений знизу. Він розділений на чотири області. Спочатку горизонтальній рисою відокремте нижню частину, приблизно на одну третину. Це місце, де пишеться головний девіз життя. Верхня частина ділиться на три рівні частини вертикальними лініями. Кожна ділянка герба символічно передає необхідну інформацію: ліва частина - мої головні досягнення в житті, середня - то, як я себе сприймаю, права частина - моя головна мета в житті.

На цю роботу потрібно виділити не менше півгодини. Буде непогано, якщо малювання супроводжується спокійною медитативною музикою.

Частина 2. По закінченні роботи учасники групи представляють свої герби і девізи. Ведучий просить, щоб кожен знайшов тих людей, чиї герби і девізи схожі і співзвучні їх власним. Під час представлення учасники можуть ставити уточнюючі питання один одному. Потім учасникам пропонується підійти до тієї людини, чиї герб і девіз

найбільшою мірою подібні з їх особистими. Оскільки вибори не завжди взаємні, можуть утворюватися як пари, так і більш численні підгрупи. -

А тепер, прекрасні дами і благородні кавалери, обговоріть у своїх гуртках, що саме вам здалося схожим і близьким у ваших гербах і девізах, що в них є найбільш важливим.

Через п'ятнадцять хвилин кожна підгрупа повинна буде представити всім іншим не тільки свої висновки, але і запропонувати спільні для членів підгрупи символ і об'єднуючий вас девіз. Звертаю увагу, що не потрібно малювати загальний герб - досить вказати один загальний для вас символ. Але, якщо вийде, можна створити і загальний герб (тобто три символи і девіз). Ті, хто не знайшов гербів, подібних зі своїм, можуть приєднатися до будь-якій групі (якщо група їх прийме) або просто спостерігати за роботою інших.

Рефлексія. Обговорення всієї вправи і окремого її етапу відбувається після подання кожною підгрупою своїх висновків про загальні риси гербів і девізів і нових вироблених ними колективних символів і девізів.

### **Вправа «5 кроків»**

Мета вправи - підвищити готовність учасників виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих та професійних перспектив, а також готовність співвідносити свої професійні цілі та можливості.

Гра може проводитися у колі (для 6-12 учасників). Середній час на гру – 30-40 хвилин. Процедура включає такі етапи:

1. Ведучий пропонує групі визначити якусь цікаву професійну мету. Ця мета, оскільки її сформулювала група, виписується на дошці (чи листку).

2. Ведучий пропонує групі визначити, що за уявна людина має досягти цієї мети. Учасники повинні назвати її основні (уявні) характеристики наступним позиціям: стать, вік (бажано, щоб ця людина була однолітком граючих), успішність у школі, матеріальне становище та соціальний статус батьків та близьких людей. Це також коротко виписується на дошці.

3. Кожен учасник на окремому листку повинен виділити основні п'ять етапів (п'ять кроків), які б забезпечили досягнення наміченої мети. На це приділяється приблизно 5 хвилин.

4. Далі всі діляться на мікрогрупи по 3-4 особи.

5. У кожній мікрогрупі організується обговорення, чий варіант етапів досягнення виділеної мети найбільш оптимальний та цікавий (з урахуванням особливостей зазначеної вище людини). У результаті обговорення кожна група на новому листочку має виписати найоптимальніші п'ять етапів. На все це приділяється 5-7 хвилин.

6. Представник від кожної групи коротко повідомляє про найважливіші п'ять етапів, виділених у груповому обговоренні. Інші учасники можуть ставити уточнюючі питання. Можлива невелика дискусія (за наявності часу).

7. При загальному підбитті підсумків гри можна подивитися, наскільки збігаються варіанти, запропоновані різними мікрогрупами (нерідко збіг виявляється значним). Також у підсумковій дискусії можна оцінити спільними зусиллями, наскільки враховувалися особливості людини, для якої виділялися, п'ять етапів досягнення професійної мети. Важливо також визначити, наскільки виділені етапи (кроки) реалістичні відповідають конкретної соціально-економічної ситуації у країні, тобто, наскільки загальна ситуація у суспільстві дозволяє (або не дозволяє) здійснювати ті чи інші професійні та життєві мрії.

### **Вправа "Портрет успішної людини".**

Мета: створення образу успішної людини.

Ведучий пропонує представити (намалювати) портрет успішної людини. Можна намалювати свій портрет, свою сім'ю, друзів, якщо ви вважаєте їх успішними людьми. І за бажанням учасники презентують свої роботи. Обґрунтуйте свій вибір.

### **Вправа «На шляху до успіху»**

Ведучий пропонує учасникам заплющити очі розслабитися та уявити себе на березі моря.

Ведучий: Ви бачите, як величезні хвилі набігають на піщаний берег. Ви відчуваєте розкутість і силу морських хвиль. Вдихаєте свіже повітря... і відчуваєте, що вас наповнює сила та міць. Одночасно з'являється незрозуміле почуття радості. Ви знаєте, що успіх – поряд.

Успіх – ВАШ. Вам доведеться багато працювати, долати труднощі. І все одно радісно йти дорогою успіху. Ви обов'язково досягнете його. Відчуйте ще раз подих успіху – вашого успіху. Відчуйте знову почуття радості, впевненості та сили. що ви відчували, виконуючи цю вправу? - який у вас настрій?

### **Вправа «Дерево»**

Хлопчик заблукав у лісі. Він не знав, що йому робити і куди йти, тож збирався заплакати. Але потім, набравшись хоробрості, заліз на велике дерево і побачив свій шлях. Де нам знайти таке дерево, щоб не заблукати в житті? Таке дерево – наша велика мета. Але вона має бути дійсно великою, як це дерево.

Учасники стають у коло з відривом. Кожен учасник повинен стати, упираючись п'ятами в підлогу, Руки стискає в кулаки, міцно зчепивши зуби. Ведучий: ви – могутнє дерево з сильним корінням, яке не боїться жодних вітрів. У складних життєвих ситуаціях, коли на душі важко і хочеться плакати, згадайте, що ви – сильне і могутнє дерево, скажіть собі, що буря пройде, а після обов'язково вигляне сонечко зігріє вас своїм теплом – і все буде добре.

### **Вправа "Чарівна крамниця"**

Учасники можуть зосередитися на уявленні про себе, про свої особливості та їх аналіз, обмірковування, щоб їм хотілося змінити. Вправа дозволяє прийти до думки: щоб придбати щось нове нам завжди доводиться платити. Також учасники можуть задуматися про істотні для них життєві цілі.

- Я хочу запропонувати вам вправу, яка дасть вам можливість подивитися на себе. Влаштуйтеся зручніше. Декілька разів глибоко вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся. Уявіть собі, що ви йдете вузькою стежкою через ліс. Уявіть навколишню природу. Огляньтеся навколо. Похмуро чи світло в навколишньому лісі? Що ви чуєте? Які запахи ви відчуваєте? Що ви відчуваєте? Раптом стежка повертає і виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво і ви заходите всередину. Ви бачите полиці, ящики. Скрізь стоять судини, банки, коробки. Це – стара крамниця, причому чарівна. Тепер уявіть, що я – продавець цієї крамниці. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати щось, але не речі, а риси характеру, здібності – все, що забажаєте. Але є ще одне правило: за кожну якість, ваше бажання, ви повинні віддати будь-що, іншу якість або від чогось відмовитися. Той, хто забажає скористатися чарівною лавкою, може підійти до мене і сказати, чого хоче. Задам питання: «А що ти віддаси за це?», він повинен вирішити, що це буде. Обмін відбудеться, якщо хтось із групи захоче придбати цю якість, здатність, уміння, те, що віддається, або якщо мені, господареві крамниці, здасться цей обмін рівноцінним, сподобається ця здатність, уміння. Через деякий час до мене може підійти наступний член групи. На закінчення ми обговоримо, що кожен із нас пережив.