


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


До захисту допустити
Завідувач кафедри
Олена СТУЛІКА 
«21» грудня 2022 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТНОГО ПРИЙНЯТТЯ
ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Буяльської Юлії Ярославівни

Науковий керівник:
Стуліка Олена Борисівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри практичної
психології

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

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою ЄКТС 91 А
Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА 
«21» грудня 2022 р.

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ПСИХОЛОГІЇ.....	7
1.1. Дослідження проблеми прийняття рішень в психологічній науці.....	7
1.2. Психологічний зміст стратегічно значущих життєвих рішень	15
1.3. Ситуація невизначеності як чинник прийняття особистістю життєво важливих рішень.....	20
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2 СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ.....	29
2.1. Етапи та механізми прийняття особистістю життєво важливих рішень.....	29
2.2. Структура особистісної готовності до прийняття життєво важливих рішень.....	43
2.3. Життєстійкість як умова прийняття життєво важливих рішень.....	48
Висновки до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ.....	54
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	54
3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження.....	58

3.3. Тренінгова програма з усвідомлення особистістю власних якостей, що сприяють прийняттю життєво важливих рішень.....	67
Висновки до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Характерною особливістю людини є її унікальна здатність приймати рішення в важких умовах (ситуація невизначеності, наявність багатьох критеріїв і альтернатив, жорсткий дефіцит часу, висока відповідальність та багато інших). Однак саме в процесах прийняття рішень найвиразніше виявляються і властиві суб'єкту специфічні особливості переробки інформації. Це – і нереалізованість строго раціоналістичних процедур рішення у зв'язку з обмеженістю можливостей оперативної переробки інформації та обмежені можливості обліку імовірнісних характеристик ситуацій, і вплив емоційних факторів, і деформація вибору під впливом соціально-психологічних детермінантів. Тому проблема прийняття рішень, будучи органічно взаємопов'язаною з багатьма фундаментальними психологічними проблемами, відіграє важливу роль у їх розвитку.

Прийняття рішень у психології розглядається як центральний етап переробки інформації на всіх рівнях психічної регуляції у системі цілеспрямованої діяльності людини й найбільш узагальнено визначається як формування дій та операцій, що знижують вихідну невизначеність проблемної ситуації.

Успішність власного життєвого шляху людина оцінює, як правило, наприкінці, коли може підвести підсумки та визначити правильність чи неправильність прийнятих рішень. Саме тоді вона пригадує як вчинила і як могла вчинити, зважає альтернативи і намагається зрозуміти причини та механізми здійснених життєвих виборів. Правильність чи невірність прийнятих рішень ми, найчастіше, оцінюємо за їх наслідками, які не просто змінити. Чи можливо не припуститися помилок в найважливіших рішеннях? Чи можливо завчасно спрогнозувати наслідки дій і вчинків, зумовлених рішеннями?

Для цього необхідно, щонайменше, розуміти себе, знати особливості та психологічні механізми прийняття рішень, мати розвинену рефлексію та

зважати на фактори, які впливають на наш вибір. Нажаль, цьому мистецтву не навчають у школах, вищих навчальних закладах, а сучасне суспільство надає молоді протилежні зразки, адже численні економічні та політичні перетворення своєю стрімкістю та хаотичністю, призводить до того, що недалекоглядність, життя сьогоднішнім днем, безвідповідальність стають, значною мірою, типовою суспільною ознакою. Стратегічна невизначеність як на загальнодержавному, так і на особистісному рівні негативно позначається на розвитку молоді, здатності юнаків і дівчат до прийняття найважливіших життєвих рішень, від яких залежить не тільки сьогоднішнє, але й майбутнє. Тому ми вважаємо, що тема дослідження **«Психологічні особливості суб'єктного прийняття особистістю життєво важливих рішень»** є актуальною.

Мета дослідження – розробити тренінгову програму з усвідомлення особистістю власних якостей, що сприяють прийняттю життєво важливих рішень.

Об'єкт дослідження – процес прийняття життєво важливих рішень.

Предмет дослідження – суб'єктивні особливості прийняття особистістю життєво важливих рішень.

Гіпотезою нашого дослідження виступає припущення, що прийняття особистістю життєво важливих рішень залежить від її особистісних якостей.

Об'єкт, предмет та мета дослідження визначають постановку наступних завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи щодо проблеми прийняття рішень в психологічній науці.

2. Охарактеризувати ситуацію невизначеності як чинник прийняття особистістю життєво важливих рішень.

3. Дослідити структуру особистісної готовності до прийняття життєво важливих рішень.

4. Надати характеристику життєстійкості як умови прийняття життєво важливих рішень.

5. Запропонувати програму з усвідомлення особистістю власних якостей, що сприяють прийняттю життєво важливих рішень.

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: метод аналізу - для наукової літератури за проблемою дослідження; метод узагальнення - для узагальнення теоретичного та експериментального матеріалу та формування висновків; гіпотетичний метод – для розробки гіпотези та її підтвердження або спростування в ході дослідницької роботи; методики: морфологічний тест життєвих цінностей (В.Ф. Сопов, Л.В.Карпушина); методика «Життєві завдання особистості» (Т.М.Титаренко); методика «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж.Роттер).

Теоретико-методологічні основи дослідження: концептуальні підходи до вивчення процесу прийняття рішення (К.О.Абульханова-Славська, Г.О.Балл, М.М.Бахтін, А.В.Брушлинський, О.Д.Леонт'єв, В.О.Моляко, В.В.Рибалка, В.А.Роменець, С.Л.Рубінштейн, В.О.Татенко, В.М.Чернобровкін та ін.); проблеми формування життєвої позиції особистості у різних аспектах (К.О.Абульханова-Славська, Б.Г.Анан'єв, Е.Берн, Л.І.Божович, Р.М.Грановська, І.М.Макаров, В.М.Маркін, В.Г.Панок, С.А.Прядко, С.Л.Рубінштейн, Л.В.Сохань, Т.М.Титаренко та ін)

В кваліфікаційній роботі узагальнено та проаналізовано теоретичні підходи щодо проблеми прийняття рішень в психологічній науці; досліджено структуру особистісної готовності до прийняття життєво важливих рішень; визначено роль життєстійкості як умови прийняття життєво важливих рішень; розроблено тренінгову програму з усвідомлення особистістю власних якостей, що сприяють прийняттю життєво важливих рішень .

Практична значущість: розроблена тренінгова програма може бути використана практичними психологами при роботі із особами, що опинилися в складних життєвих обставинах або тими, хто переживає фрустрованість за необхідністю прийняти життєво важливе рішення..

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження надані в публікаціях:

Буяльська Ю.Я. Суб'єктивні особливості прийняття особистістю життєво важливих рішень. Дебют: збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету за результатами участі в Декаді студентської науки – 2023 / за заг. ред. к. політ. н., проф. М. В. Трофименка, д. е. н., проф. О.В. Булатової. Київ: Маріупольський державний університет, 2023.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний зміст роботи викладено на 79 сторінках. У тексті вміщено 4 таблиці, 6 рисунки. Додатки викладено на 86 сторінці. У списку використаних джерел 70 найменувань, що охоплюють 7 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Дослідження проблеми прийняття рішень в психологічній науці

Розглядаючи процес прийняття рішень, звернемося до теоретичних концепцій розв'язання проблеми прийняття рішень у психології.

Значну увагу процесу прийняття рішення як моделі вибору приділяв В.Джеймс. Вчений вважав, що вибір детермінується розумом, волею, випадковим імпульсом та страхом, виділяючи п'ять видів рішень: розумне рішення; вольове рішення; дрейфуюче рішення; імпульсивне рішення; рішення, зумовлене зміною кута зору [5].

Прийняття рішень у процесі вибору відображено у психологічній теорії поля К.Левіна, яка розкриває метод аналізу життєвого простору як однієї людини, так і групи [48]. Життєвий простір є ключовим поняттям цієї теорії і включає множину реальних і нереальних, актуальних, минулих і майбутніх подій, які формують до себе певне ставлення індивіда. Це можуть бути очікування, цілі, образи привабливих чи відразних людей, реальні чи уявні перешкоди на шляху досягнення бажаного, діяльність людини тощо. Все це зумовлює поведінку людини в даний момент часу.

Один із найбільших внесків у розвиток концепції життєвих цілей, життєвого стилю і необхідності прийняття особистісних рішень зробив А.Адлер [4]. Вчений проголосив ідею, за якою особистість виробляє специфічну життєву мету, використовуючи її як орієнтир. На життєву мету людини впливають її особистий досвід, її цінності, схильності та особисті якості. Життєва мета не завжди є усвідомленою.

Таким чином, наявність волі, свободи та інтенціональності є необхідними особистісними детермінантами у процесі прийняття рішень.

У вітчизняній психології детермінованість прийняття рішень особистісними характеристиками досліджував у своїх працях М.Я.Грот [8], провідні ідеї якого стали основою теорій багатьох західних дослідників та

головною парадигмою світової психології ХХ століття. Основним механізмом душевного життя людини, основною одиницею психічної діяльності М.Я.Грот виділив «психічний оберт», який визначається єдністю чуттєвого, перетворювального та рухового компонентів і починається із зовнішніх рухів і вражень, котрі перетворюються у внутрішні враження або почуття, які, зі свого боку, породжують почуття внутрішніх вольових прагнень, котрі завершуються зовнішніми рухами і діями [24].

Значний внесок у дослідження проблеми прийняття рішень зробив Г.С.Костюк [32]. Вчений глибоко дослідив природу вольового акту особистості та виділив певні етапи, стадії та фази його перебігу. Слід зазначити, що у випадках, коли у людини виникає одночасно декілька бажань, відбувається вибір і прийняття певного рішення, що є змістом другої фази вольового акту [32].

Досліджуючи природу прийняття рішень, слід навести принципові наукові положення щодо прийняття творчих рішень, які були розроблені В.О. Моляко. Звертаючись до поняття «стратегія», вчений підкреслює, що у психології поняття стратегія вивчається у трьох основних аспектах: стратегія життя; стратегія поведінки; стратегія діяльності. Вчений глибоко дослідив психологію творчості людини, зокрема описав структуру та стратегію процесу розв'язання творчих задач [23].

Аналіз закономірностей прийняття рішення немає тривалої історії, але вже має підстави систематизації підходів та ідей. Основними підходами до загальнонаукового формування уявлень про прийняття рішення є нормативний та дескриптивний підходи.

Нормативний підхід поєднує формальні моделі (теорії оптимальних рішень) можливих ситуацій, що потребують прийняття рішення та сценаріїв, що дозволяють вирішувати проблеми стандартним способом. У найзагальнішому сенсі теорія прийняття раціональних рішень — сукупність математичних і чисельних методів, зорієнтованих перебування найкращих варіантів їх повного перебору. Підставами побудови моделей є математичні

теорії операцій, теорія ігор та кібернетичні уявлення, що забезпечило розробку ефективних методів прийняття рішення [18]. При цьому можливості підходу обмежені класом ситуацій (раціонально-логічні підстави вибору), неможливістю формалізації внутрішніх змінних ухвалення рішення та обліку великої кількості факторів, що впливають. У міру розвитку математичного апарату, що описує раціональне досягнення мети, все більш очевидним і набуваючим все більшої значущості стає облік суб'єктивних факторів і змінних прийняття рішення [9].

Дескриптивний (описовий) підхід до прийняття рішень поєднує теоретичні уявлення, спрямовані на пояснення закономірностей та факторів процесу прийняття рішення людиною. Цей підхід представлений здебільшого психологічними дослідженнями, результати яких дозволили систематизувати типи ситуацій, рішень та психічні чинники, що детермінують закономірності прийняття рішення.

Взаємне звернення та використання результатів досліджень нормативного та дескриптивного підходів дозволили (до певної міри) надати формальним моделям психологічного змісту, а психологічним описам — строгість формально-логічних підстав.

Іноді інтеграцію зазначених підходів на основі системного аналізу та математичних методів дослідження операцій визначають як прескриптивний підхід (етап інтеграції). Розрахований на людину з нормальним інтелектом цей підхід не гарантує оптимального рішення, але забезпечує несуперечливе рішення.

Навряд чи варто розглядати зазначені підходи як етапи чи стадії становлення теорій прийняття рішень, хоча очевидно, що умовою прескриптивного підходу є результати досліджень як нормативного, так і дескриптивного підходів.

Основні уявлення про прийняття рішення були розроблені в рамках нормативного підходу, що базується на низці аксіом раціональності та спрямованого на опис моделей, відповідно до яких ухвалення рішення

забезпечує досягнення мети. При описі прийняття рішення константними елементами визнаються особа, яка приймає рішення, і мета - уявлення про результат дій, що розглядаються як умови і не включаються до його аналізу.

Прийняття рішення у найзагальнішому вигляді сприймається як вибір найкращого варіанта дій. У дослідженні прийняття рішення до аналізу підлягають зв'язки та характеристики компонентного складу прийняття рішення — необхідних та достатніх компонентів, які забезпечують вибір: альтернатив, результатів, критеріїв та правил оцінки альтернатив.

Альтернативи - можливі варіанти дій, з яких тільки одна може бути здійснена. Вибір із альтернатив — процес скорочення кількості варіантів до одного, який і приймається для виконання. Формальні моделі нормативного підходу базуються на аксіомі повноти інформації та заданих альтернатив, хоча в реальних умовах суб'єкт часто змушений шукати інформацію і виробляти альтернативи. Прийнято розрізняти закриті завдання вибору при фіксованому числі альтернатив та відкриті завдання, у яких до 90% часу займає пошук варіантів. Це обмеження нормативного підходу було поштовхом до становлення конструктивістського підходу та розробки моделей, що описують додаткову процедуру створення альтернатив для прийняття рішення.

Поняття альтернативи є множинним (не менше двох), альтернативами є ті варіанти, які суб'єкт без попереднього аналізу оцінює як еквівалентні по відношенню до мети [14]. Якщо варіант дії не може призвести до бажаного результату, такий варіант не є альтернативою. Тільки варіанти, які потенційно можуть призвести до позитивного результату, вважаються альтернативами.

Кожна з альтернатив незалежно від її змісту має свій результат (наслідок), який визначається у формальних моделях як результат. Вибір із альтернатив здійснюється як оцінка результатів. Характеристики результатів - показники якості альтернатив, які використовуються для їх оцінки та порівняння, визначаються як критерії ПР.

Загальними характеристиками результатів чи критеріями вибору є досяжність та перевагу. Показник досяжності – ймовірність отримання бажаного результату, показники переваги – корисність та цінність. Корисність відображає ступінь переваги, яка віддається людиною результату (наслідку вибору альтернативи), у формальних моделях розуміється як будь-яка об'єктивна перевага однієї з альтернатив. Цінність - перевага, значущість однієї з характеристик результату для суб'єкта.

Щодо критеріїв аксіоми раціональності формальних моделей припускають, що:

- 1) будь-який результат (предмет, «річ») має корисність та «ціну»;
- 2) гранична корисність зменшується - кожен наступний результат менш цінний;
- 3) відношення корисності до ціни для суб'єкта прагне константи (чим корисніший результат чи предмет, тим паче він цінний).

Слід зазначити, що альтернативи щодо їх корисності переважно характеризуються транзитивністю відносин: результат А краще результату В, результат В краще результату С, результат переважно кращого результату Д що було продемонстровано в експериментальних дослідженнях. Транзитивність не є постійною характеристикою відносин альтернатив, а залежить від значущості вибору для суб'єкта та пов'язаних з ним кількістю критеріїв вибору: байдужість до ситуації вибору обмежує кількість критеріїв (до одиничного) і перетворює відносини альтернатив на нетранзитивні.

Ухвалення рішення (вибір) може здійснюватися на основі одиничного критерію, множинного фіксованого критерію (ситуація багатокритеріального вибору) або множинного нефіксованого критерію. Останній випадок передбачає додаткові операції збирання інформації, аналізу характеристик ситуації та вибору критеріїв оцінки альтернатив.

В умовах фіксованих критеріїв та багатокритеріального вибору оцінка результатів потребує спеціальних процедур інтеграції, оскільки перевага тієї чи іншої альтернативи за одним критерієм може супроводжуватися її

неприйнятністю чи низькими значеннями за іншим критерієм. Процедури інтеграції показників результатів за умов багатокритеріального вибору, щоб забезпечити вибір кращого варіанта дій, визначаються як правила прийняття рішення. Оцінка альтернатив в умовах множинності альтернатив та критеріїв є окремим випадком оптимізаційної задачі і може бути вирішена відповідними методами. Зокрема, може бути застосоване правило (метод) аналітичної ієрархії, що передбачає зважування цінності критеріїв та обчислення відповідних коефіцієнтів, оцінку альтернатив за кожним критерієм з використанням кількісної міри властивості, інтегрування значень критеріальних властивостей кожної альтернативи, що робить відносини альтернатив нетранзитивними та забезпечує вибір найкращого варіанта за інтегральним (поодиноким) критерієм.

Психологічні дослідження прийняття рішення тією чи іншою мірою розвивають та конкретизують нормативні моделі раціональної поведінки. Ряд дослідників доповнюють компонентний склад прийняття рішення такими компонентами, як гіпотези та стратегія [7; 16], ресурси [22], і дуже часто - компонентом «інформація про ситуацію, середовище або стан системи». Введення додаткових компонентів принципово не змінює уявлення про зміст прийняття рішення, але розмиває межу досліджуваного явища прийняття рішення та умов його існування (інформаційне забезпечення, ресурси), не забезпечує дослідження прийняття рішення як специфічного процесу по відношенню до мислення (гіпотези), а уявлення про стратегію, що склалися, припускають часто її вибір, тобто. включають прийняття рішення про стратегію.

Якщо нормативні моделі спрямовані визначення того, як треба діяти, щоб забезпечити вибір найкращого варіанту, то дескриптивні моделі орієнтовані опис реального процесу прийняття рішення людиною, виявлення психологічних особливостей, закономірностей і чинників, які у ситуаціях прийняття рішення.

Однією з перших робіт, які систематизували дослідження прийняття рішення була книга Ю. Козелецького «Психологічна теорія прийняття рішень» [7]. Аналіз та систематизація результатів досліджень прийняття рішення у різних галузях знань забезпечили можливість логічно обґрунтувати та описати умови, фактори, головні закономірності та характеристики прийняття рішення, його зв'язки з основними психічними процесами. Широта аналізованих даних та обґрунтованість узагальнень дозволили не лише визначити межі проблематики та описати психологічну теорію прийняття рішення, а й намітити напрями подальших досліджень прийняття рішення.

Книга американського вченого І. Джаніса, яку він написав разом з австралійським ученим Л. Манном, — «Теорія психологічного конфлікту вибору та зобов'язання» (1977) типовою для дескриптивного підходу формою визначає опис деяких особливостей прийняття рішення, таких як «емоційний фон», «мотиваційний конфлікт», соціально-психологічна детермінація та особистісна відповідальність [12]. Автори наводять опис типів поведінки у проблемних ситуаціях, зумовлених конфліктом, які лише умовно можна віднести до ситуацій прийняття рішення. За всієї значущості представлених результатів їх систематизація та опис мовою порівнянь і метафор не сприяють концептуалізації прийняття рішень. Зокрема, ухвалення рішення, яке розглядається як «гарячий когнітивний процес», що протікає на «яскравому емоційному фоні», та подальший опис поведінки у проблемних ситуаціях свідчать швидше про змішування понять прийняття рішення та вирішенні проблем, чим дають підстави для аналізу власне прийняття рішення.

Хорошим прикладом реалізації дескриптивного підходу є систематизація феноменів прийняття рішення, виконана Д. Канеманом, П. Словиком та А. Тверські [3]. Розглядаються такі проблеми, як прогнозування результатів та суб'єктивні змінні причинності, досвід та правила оцінки альтернатив, суб'єктивні фактори оцінки ймовірності, евристики та інтуїція,

соціальна обумовленість прийняття рішення. Базуючись на уявленні, що склалося, про прийняття рішення як вибір з альтернатив, автори розглядають психологічні закономірності, що пояснюють відхилення від раціональної поведінки, що приписується нормативними моделями. Для пояснення залучаються дані різних галузей психології від психофізіології та когнітивної психології до соціальної психології та психології особистості, що сприймається як цілісність, обґрунтованість та повнота опису закономірностей прийняття рішення.

Виявлення та пояснення особливостей прийняття рішення людиною в дескриптивному підході можуть бути представлені як етап пізнання – аналіз явища та його зв'язків із психічними складовими людської активності. Результати аналітичного етапу та приватних інтерпретацій вимагають подальшого синтезу (інтеграції) виявлених особливостей у цілісній системі психічної реальності. Результати дескриптивного підходу є основою включення прийняття рішення до системних уявлень про діяльність.

Системна методологія передбачає визначення функцій, умов та місця прийняття рішення у структурі діяльності при збереженні однозначності визначення прийняття рішення (як у нормативних моделях) та широти охоплення психологічних закономірностей, представлених у дескриптивному підході. Структурно-функціональне уявлення про діяльність, що забезпечує інтеграцію даних дескриптивного підходу та формальних моделей, є варіантом реалізації прескриптивного підходу до аналізу психологічних закономірностей ухвалення рішення.

1.2. Психологічний зміст стратегічно значущих життєвих рішень

Стратегічні життєві рішення утворювати окрему психологічну категорію. У масштабі людського життєвого шляху стратегія співвідноситься з послідовним довгостроковим плануванням дій, спрямованих на самостійну побудову власного життя, усвідомлене його регулювання у відповідності з кардинальним напрямком. Стратегічні життєві рішення безпосередньо пов'язані з реальним людським життям, життєвим стилем та життєвою позицією особистості.

А.Адлер вказував, що життєвий стиль – це унікальний спосіб досягнення життєвих цілей, який обирає сама особистість. Це комплекс засобів, який дозволяє пристосуватися до навколишньої дійсності [4]. Згідно з поглядами А.Адлера, ключ до розуміння поведінки людини знаходиться у прихованих цілях, якими вона керується. Як частину життєвого стилю, особистість виробляє уявлення про себе і про світ. А.Адлер назвав ці уявлення схемою аперцепції. Він підкреслював, що це особиста концепція світу, яка визначає поведінку людини. Формування життєвої цілі, життєвого стилю і схеми аперцепції, по суті, є творчим актом. Творча сила індивідуума організує і спрямовує його реакцію на навколишній світ.

Згідно з концепцією самоактуалізованої особистості А. Маслоу, людина знаходить сенс життя завдяки наступному: здійсненню вчинків (а отже й постійному прийняттю рішень), плеканню гуманістичних цінностей, переживанню любові та єдності з іншими людьми, переживанню страждання. Вчений вбачав в основі зростання особистості здійснення життєво значущих вчинків, які відбуваються на основі прийняття відповідних рішень, детермінують постійний саморозвиток [21].

К.О. Абульханова-Славська, досліджуючи життєву стратегію особистості, визначала її як здатність будувати життя у відповідності з власною індивідуальністю, типом особистості, і як засіб розв'язання протиріч між зовнішніми та внутрішніми умовами реального життя, у якому зовнішні

умови не завжди відповідають і сприяють потребам, здібностям та інтересам людини [1]. Дослідниця вважала, що тільки тоді, коли людина зуміє усвідомити свої цілі, цілі оточуючих її людей, причини і наслідки своїх дій, вона перестане жити автоматично, зможе виробляти стратегію особистого життя. Під особистим життям мається на увазі не лише сфера сім'ї, побуту чи відпочинку, а саме життя з точки зору усвідомлення, побудови, організації особистістю свого життєвого шляху [1, с.259].

Глибокий аналіз проблеми вибору та прийняття стратегічних життєвих рішень здійснений у працях Г.О. Балла, який досліджував феномен вибору в контексті соціальної поведінки особистості. Стратегічні життєві рішення дослідник інтерпретував як ті, що пов'язані з особливою відповідальністю. Розглядаючи психологічний зміст тактичних життєвих виборів, Г.О. Балл акцентує увагу на тому, що вони не завжди є усвідомленими, а можуть носити характер автоматичної дії [5].

Узагальнення наведеного матеріалу дозволяє зробити висновок про доцільність розгляду стратегічних життєвих рішень у контексті їх спрямованості на визначення власної життєвої позиції особистості.

Прийняття рішення з визначення життєвої позиції є важливою складовою особистісного розвитку і має досліджуватися в контексті поєднання акмеологічних ідей з ідеями гуманістичної психології. Категорія «життєва позиція особистості» є предметом дослідження у психології, педагогіці, філософії та соціології. В узагальненому вигляді життєва позиція – це ідеали, переконання і цінності особистості, які концентрують у собі основоположні принципи її поведінки і діяльності.

Уперше термін «життєва позиція особистості» запропонував А. Адлер, який визначав її як головну рушійну силу і умову психічного та соціального розвитку людини [5]. Вчений розглядав людину не тільки як щось центральне саме по собі, але і як частину більшої цілісності – сім'ї, спільноти друзів і знайомих, суспільства, людства. Особливості життєвої позиції визначають мотиви діяльності, поведінки, рівень активності, а найголовніше

– спрямованість людини. Життєва позиція додає визначений соціальний і особистісний зміст тому, як і з якою ефективністю людина використовує свої здібності, знання та уміння.

Проблеми формування життєвої позиції особистості у різних аспектах досліджували К.О.Абульханова-Славська, Б.Г.Ананьєв, Е.Берн, Л.І.Божович, Р.М.Грановська, І.М.Макаров, В.М.Маркін, В.Г.Панок, С.А.Прядко, С.Л.Рубінштейн, Л.В.Сохань, Т.М.Титаренко та ін. Вчені розглядали життєву позицію як внутрішнє настанову, орієнтацію на певну лінію поведінки, що базується на світоглядних, моральних і психологічних якостях особистості та відображає її суб'єктивне ставлення до суспільства. Це, передусім, спрямованість інтересів особистості у провідних сферах життєдіяльності – у праці, спілкуванні, пізнанні.

Життєва позиція визначається вченими як соціально-психологічна характеристика, що окреслює суб'єктивний (активний, діяльнісний) бік становища особистості в структурі суспільства. С.Л. Рубінштейн справедливо відмічав, що особистістю є людина, у якої є своя позиція, своє яскраво виражене свідоме ставлення до життя, світогляд, до якого вона прийшла у результаті великої свідомої роботи [33].

Розглянемо основні координати, у яких може знаходитися життєва позиція особистості. Вчені зазначають, що життєва позиція може бути активною і пасивною (В.Т. Єфімов, В.М. Маркін, І.П. Хобта), конструктивною і деструктивною (Е. Берн) стосовно суспільних цінностей, явищ і проблем, духовною і бездуховною (Е.О. Помиткін), віртуальною і маніпулятивною (С.А. Прядко), негативною і позитивною, егоїстичною і колективістською, гуманістичною і функціональною, моральною і аморальною тощо [11; 21; 41; 33; 27; 31].

Особистість з активною та конструктивною життєвою позицією живе в гармонії з навколишнім світом, для неї характерні продуктивне співробітництво, позитивні стосунки з людьми. Становлення активної і конструктивної життєвої позиції особистості може відбуватися завдяки

активізації психологічних чинників у соціальному, професійному та в особистісно-сімейному середовищі. Пасивна (конформна) життєва позиція особистості спрямована на підкорення оточуючому світу і формується в силу різних обставин: неприйняття, відштовхування, презирство, байдужість з боку батьків та значущих дорослих. Деструктивна життєва позиція проявляється у невпевненості у собі, у знеціненні своєї особистості, зневірі у близьких та оточуючих людях, призводить до психологічної дезадаптованості та неуспішності.

Значний внесок у дослідження життєвої позиції особистості зробив Е.Берн, який глибоко розглядав цей феномен не лише на теоретичному, а й на практичному рівні. Зокрема, розроблений ним опитувальник життєвої позиції особистості визначає чотири типи життєвих позицій, а саме: конструктивну, оборонну, депресивну та безплідну [31].

Слід зазначити, що у класифікації життєвих позицій особистості дослідники не дійшли одностайної думки. Так, досліджуючи життєву позицію особистості у контексті соціалізації, С.А.Прядко виокремив такі її види як свідомо пасивна життєва позиція, конформістська, віртуальна та маніпулятивна життєва позиція [32]. На думку дослідника, життєва позиція особистості є специфічним соціальним утворенням, що призводить до формування сталого внутрішнього імперативу, відповідно до якого вибудовується та корегується життєва стратегія. В узагальненому вигляді основні диференційовані види життєвої позиції особистості подані на рис.1.2.1.

Незважаючи на різні погляди вчених щодо процесу становлення життєвої позиції особистості, всі вони підкреслюють, що відповідальність за свідоме визначення власної позиції залишається за самою людиною та потребує розвитку свідомості. Дослідники вказують, що кожна доросла людина не перебуває на своїй базовій екзистенціальній позиції постійно. Найчастіше вона приховує її під різними масками, але екзистенціальна позиція завжди проявляється у важких життєвих обставинах, при вирішенні

психологічних проблем, у нових, несподіваних ситуаціях, у стані внутрішнього конфлікту, напруги, фрустрації.



Рис.1.2.1. Основні диференційовані види життєвої позиції особистості.

Таким чином, прийняття стратегічного життєвого рішення з визначення життєвої позиції відбувається як свідомий акт самопізнання та самоконституювання на основі ціннісної орієнтації особистості у навколишньому світі, у тому числі й ціннісного ставлення до себе та до інших людей, результат засвоєння соціальних норм та під впливом культурного середовища. Зазвичай формування життєвої позиції особистості включає в себе великий комплекс об'єктивних і суб'єктивних умов і процесів, серед яких – засвоєння певного світогляду, знань, вироблення переконань, соціальних і професійних навичок, розвиток особистісних відносин, залучення до трудової та громадсько політичної діяльності.

1. 3. Ситуація невизначеності як чинник прийняття особою життєво важливих рішень

Проведений аналіз наукових досліджень із зазначеної проблеми вказує на різноманітність тлумачення невизначеності. Так, Д. Леонт'єв [6] трактує невизначеність як ситуацію з невідомими змінними або відносною невідомістю того, що відбувається. Невизначеність розглядається і як ситуація, яка в суб'єктивному усвідомленні індивіда суворо не детермінована ні в засобах рішення, ні в кінцевому результаті. Як ситуацію подвійності, суперечливості і незв'язності інформації, що надходить, невизначеність трактує Р. Халлман [11].

Серед українських дослідників вказаної проблеми слід насамперед виокремити роботи С. Максименка [19], де автор розглядає невизначеність як стан (процес), що виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох і більше психічних явищ; П. Лушина [18], який ситуації невизначеності розглядає як перехідні стани, що спонукають людину переживати позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що кидають виклик; А. Гусєва [8], що вбачає в ситуаціях невизначеності резерв різноманітних шляхів розвитку особистості та становлення нової ідентичності. Щодо критеріїв класифікації ситуацій невизначеності, то слід зазначити, що в психологічній науці є роботи з різних аспектів дослідження, зокрема: визначення типів ситуацій невизначеності в професійній діяльності педагога (Є. Кригер [14]), типи ситуацій невизначеності в психології мислення і ризику (Т. Корнілова [15], С. Максименко [19]) та ін.

Для включення прийняття рішення у системне уявлення про діяльність необхідне уточнення питання про умови діяльності чи характеристики ситуацій, у яких виникає необхідність прийняття рішення. Для будь-якої живої системи зовнішні об'єктивні умови надають широкі можливості організації доцільної активності, тобто об'єктивно одній ситуації

відповідають безліч варіантів реалізації життєвих функцій. Однак поведінка завжди реалізує один варіант із безлічі можливих. Скорочення варіативності поведінки складає основи різних схем, заданих генетичними механізмами чи сформованих під час пристосувальної поведінки. Багато форм людської поведінки, хоч би якими складними не вони були, також здійснюються відповідно до схем – перцептивних еталонів, логічних операцій тощо.

У детермінованих умовах (коли відомі всі змінні, які потребують обліку задля досягнення мети) необхідне підключення розумових процесів, які забезпечують встановлення закономірних зв'язків змінних щодо цільової функції, і навіть актуалізація з досвіду чи формування схеми дій. Ефективність діяльності визначається в цих випадках характеристиками розумових процесів. У недетермінованих умовах (дії випадкових факторів) ефективність діяльності визначається ситуацією та досвідом (наявністю схем) дій у подібних ситуаціях.

Інша класифікація ситуацій [7] передбачає виділення таких характеристик, як складність (кількість значущих елементів), динамічність (мінливість параметрів) та невизначеність. Невизначеність характеризує наявність більше одного варіанта дій при константності мети, можливі результати яких оцінюються як суперечливі з різних підстав та прогнозуються лише ймовірно. Якщо зі складністю та динамічністю ситуації суб'єкт може впоратися, використовуючи інтелект та досвід, то невизначеність потребує додаткових зусиль – аналізу альтернатив та вибору. Прийняття рішення передбачає перехід від багатьох можливостей (альтернатив) до одиничності дії (рішення) – усунення невизначеності. Рівень невизначеності залежить від кількості альтернатив, ймовірності прогнозованого результату кожної альтернативи, кількості критеріїв оцінки результатів. Рівень невизначеності підвищується за умов, коли альтернативи не задані і очевидні, потрібен їх пошук і оцінка прийнятності. Іноді під невизначеністю розуміється суб'єктивний стан невпевненості у настанні події чи можливості здійснення дії [17]. Така інтерпретація невизначеності мало

відрізняється від опису проблемної ситуації, передбачає швидше активацію процесів мислення її вирішення, ніж вибір з альтернатив.

Об'єктивними джерелами невизначеності є інформація та час. Інформаційна невизначеність виникає при дефіциті та надлишку інформації. Інформаційний дефіцит характеризує ситуації відсутності, спотворення чи суперечливості інформації. Надлишок інформації виникає за великої кількості об'єктів та її характеристик, за умов "шуму". Тимчасова невизначеність визначається динамічними параметрами ситуації – часом надходження інформації (сигналу) та інтервалом її оновлення.

Слід зазначити, що навіть за умов об'єктивної визначеності (детермінуванні ситуації) суб'єкт може вимушено оцінювати можливі варіанти дій та її результати, приймати рішення як усунення невизначеності, джерело якої лежить у внутрішньої суб'єктивної сфері. Якщо досягнуто об'єктивних умов інформаційної та тимчасової визначеності, то ситуація може залишитися невизначеною для суб'єкта, оскільки можуть бути не сформовані способи отримання інформації, неоднозначні оцінки семантичної та прагматичної складових інформації та динамічних характеристик ситуації. Можливі також ситуації, коли ступінь невизначеності за об'єктивними характеристиками високий, проте суб'єкт у силу його уявлень про ситуацію як стандартну, здатний діяти, не вдаючись до аналізу альтернатив та прийняття рішення. Неоднозначність зв'язку об'єктивної невизначеності ситуації та необхідності прийняття рішення передбачає, що основне джерело невизначеності лежить у внутрішній психічній сфері чинного суб'єкта, у самій діяльності.

Додатковим аргументом на користь думки про внутрішні джерела невизначеності є уявлення про зміст поняття "ситуація", що поєднує не лише сукупність зовнішніх умов, а й внутрішні можливості досягнення мети. Внутрішні умови визначаються характеристиками пізнавальних процесів, особливостями мотивації, досвіду, емоційного та особистісного (значення та зміст) ставлення до предмета та результату діяльності. Саме внутрішні

умови, а не зовнішні обставини забезпечують підтримку активності до моменту досягнення результату, наскільки тривалим не був би процес діяльності і які б перешкоди не виникали.

Таке розуміння ситуації діяльності передбачає, що прийняття рішення є специфічною активністю подолання невизначеності своєї діяльності. Зміст та процедури прийняття рішення можуть виявитися різними залежно від того, які внутрішні елементи характеризуються невизначеністю та визначають ситуацію. Виявлення внутрішніх джерел невизначеності та аналіз закономірностей їх подолання є конструктивною ідеєю дослідження прийняття рішення. Перелік внутрішніх джерел невизначеності та класифікація ситуацій та завдань прийняття рішення визначаються загальними концептуальними уявленнями про структуру діяльності.

Однією з перших робіт, у якій особливості прийняття рішення розглядалися як функція джерел невизначеності, було дослідження Д. Н. Завалішина [21]. Концептуальною основою дослідження було загальнонаукове (що розвивається у філософії) уявлення про структуру діяльності. Відповідно до цього подання основними компонентами діяльності є мета, засіб та результат. Кожен із цих компонентів може бути джерелом невизначеності, що передбачає різні за змістом, але ідентичні за процедурою способи прийняття рішення – усунення невизначеності.

Д. Н. Завалішин аргументує класифікацію завдань прийняття рішення за джерелами невизначеності: інформаційні завдання за невизначеності характеристик результату; оперативні – за невизначеності коштів; організаційні – за невизначеності мети. Класифікація може бути розширена за рахунок поєднань джерел невизначеності аж до ситуації тотальної невизначеності, яка відрізняється неоднозначністю мети («навіщо треба щось робити?»), засоби («як це зробити?») та результату («що буде після реалізації дій?»).

Ухвалення рішення як усунення невизначеності може базуватися на іншій концептуальній схемі діяльності. Психологічне уявлення про

функціональну структуру діяльності включає чотири компоненти – когнітивний, інтенціональний, операційний та компонент досвіду, кожен з яких і діяльність загалом функціонують на трьох рівнях. Регуляція діяльності здійснюється двома механізмами – емоціями і свідомістю (значенням і змістом), причому чим вищий рівень свідомої регуляції, тим більше частка смислової і менше частка емоційної регуляції. Трирівнева чотири компонентна модель діяльності [15] передбачає, що будь-який з компонентів структури регулювання діяльності на будь-якому рівні може стати джерелом невизначеності. Кількість варіантів поєднань джерел невизначеності досить велике, але не нескінченне, чому відповідають межі варіативності ситуацій та типів прийняття рішення. Тільки за досягненні визначеності змісту кожного з компонентів у системі їх взаємозв'язків можливі реалізація діяльності та досягнення бажаного результату.

Уявлення про прийняття рішення як усунення невизначеності змісту структурних елементів діяльності передбачає два наслідки. Перше стосується твердження, що прийняття рішення здійснюється на стадії актуалгенезу - організації актуальної, відповідної ситуації діяльності, друге - обраний варіант (рішення про дії) виконує функцію регулювання діяльності на стадії її реалізації. Немає необхідності аргументувати перше слідство, оскільки досягнення певного (єдиного) результату у конкретній ситуації обумовлено необхідністю скорочення варіативності можливих дій. Традиційно у психології процес, що передує реалізації діяльності, описується як формування актуальної структури (актуалгенез) діяльності, а в контексті обговорюваних проблем – як досягнення визначеності (усунення невизначеності) змісту структурних компонентів діяльності в їх взаємозв'язках та цілісності. У разі неможливості досягнення узгодженості (визначеності) змісту структурних компонентів діяльності суб'єкт або відмовляється від прийняття рішення та дій, або здійснює дії як пробні (випадковий вибір) або за раніше сформованими схемами.

Обговоренню підлягають лише питання про механізми і процеси організації психічної активності. Організація та усунення невизначеності характеризують будь-який генез актуальної діяльності, але не всі усунення невизначеності пов'язані з прийняттям рішення. У стандартних ситуаціях, тобто ситуаціях відомих суб'єкту (представлених у досвіді) достатньо діяти випробуваним шляхом, щоб забезпечити результат, аналогічний тому, що був отриманий раніше. У нестандартних ситуаціях можливі варіанти дій, та їх результати мають бути оцінені та зіставлені. Питання полягає в тому, які специфічні психічні процеси забезпечують вибір альтернатив, чи обмежується прийняття рішення розумовими процесами та емоційним регулюванням.

Вихідним у розумінні толерантності до невизначеності є ознаковий простір ситуації невизначеності, і, в першу чергу, прийняття факту її суб'єктивного відбиття. При аналізі можливих ознак ситуації невизначеності більшість дослідників відзначають істотну перевагу латентних, «внутрішніх» параметрів, що відбивають саме суб'єктивну невизначеність.

По-друге, до вимірюваних параметрів невизначеності традиційно відносять лише ті, одержання яких потенційно можливо за допомогою суб'єктивної самооцінки. До виділених ученими параметрів, що відбивають основні характеристики й сутність невизначеності, необхідно віднести: множинність виборів і аналізованих варіантів рішень; принципова неможливість здійснення контролю; складність, новизна й суперечливість параметрів ситуації, а також пов'язану з ними високий ступінь ризику [4].

Нарешті, по-третє, суб'єктивна кваліфікація ситуації як невизначеної може ґрунтуватися як на мотиваційні (неусвідомлюваної або усвідомлюваної потреби у визначеності), так і когнітивних особливостях особистості (гнучкість-ригідність).

У четвертих, толерантність до невизначеності може бути інтерпретована спектром можливих особистісних наслідків переживання ситуації невизначеності одночасно в трьох взаємозалежних аспектах: на рівні

поведінки, у формі властиво емоційного переживання, у формі реагування когнітивних структур.

У п'ятих, оцінка простору характеристик суб'єктивної невизначеності повинна включати, у якості основних: непередбачуваність ситуації та її наслідків (неможливість контрольованого прогнозу динаміки розвитку й зміни ознак, невизначеність імовірності виникнення самої події, відсутність очевидних причинно-наслідкових закономірностей); не контрольованість (неможливість із боку особистості протистояти несподіванкам розвитку ситуації, або вгадувати напрям їх розвитку); їхня множинність (суб'єктивна оцінка ситуації містить у собі не тільки безліч можливостей, але й допускає варіативність виборів, аналіз і оцінку безлічі припустимих рішень і їх інтерпретації) [4].

Сучасні дослідження показують, що саме прийняття рішення багато в чому визначає змістовні, процесуальні та результативні параметри життєдіяльності особистості. Відповідно, «ціна помилки» за неадекватний вибір особистості, можливі неправильні рішення, надзвичайно висока. В силу цього прикладні дослідження раціоналізації складних видів діяльності, оптимізації життєвого шляху особистості, також повинні враховувати закономірності прийняття рішення й у цьому безпосередня практична значущість вивчення як особистості в цілому, так і безпосередньо того, що забезпечує прийняття рішень особистістю.

Параметри рішень, що приймаються, у багатьох випадках вже не просто в більшій чи меншій мірі залежати від особистості, а й прямо нею визначаються. Настільки ж значимою є роль подібних досліджень в удосконаленні професійного навчання, у психології професійного й життєвого самовизначення, в організації професійного відбору, у розвитку психологічної теорії прийняття рішень [7;18].

Толерантність до невизначеності представляється стабільною в часі рисою особистості, яка міняється під впливом нового досвіду або власної цілеспрямованої активності. Особистість бере активну участь у динамічних

процесах, пов'язаних з подоланням або «зняттям» невизначеності шляхом зміни системи уявлень про об'єкти й ситуації невизначеності. Особистість, що володіє високим рівнем інтолерантності до невизначеності, характеризується імперативною формою прийняття рішень (за принципом усе або нічого), прагненням до поспішних висновків без належного аналізу й урахуванню значимих факторів, небажанням оцінки реального стану справ, до безумовного прийняття або відкидання у відносинах з іншими людьми.

Прийняття рішення особистістю розуміється нами як особистісний вибір з можливих, рівно вірогідних варіантів, детермінований психологічною організацією особистості, за участю різнорівневих її характеристик, котрі відбивають цілісність. Прийняття рішення – специфічний, життєво важливий прояв активності особистості, що забезпечує вибір варіанта розв'язку, найкращого з можливих, або тих, що суб'єктивно сприймається особистістю як такі для вирішення життєвої ситуації [19]. При виникненні необхідності прийняття рішень у невизначеній ситуації, особистість проявляє до неї толерантне (інтолерантне) відношення, що допускає або блокує прояв багатоваріантності рішення та його реалізації.

Висновки до розділу 1

Вивчення теоретико-методологічних підходів до проблеми прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень дозволило встановити, що у зарубіжній психології процес прийняття рішення досліджувався у контексті детермінації розумом, волею, випадковим імпульсом та страхом; як вибір між декількома валентностями у психологічній теорії поля; як фрагмент циклу досвіду у психології особистісних конструктів, як проекція життєвого стилю у концепції життєвих цілей; як прояв свободи волі та інтенціональності.

У вітчизняній психології прийняття рішень вивчалось як циклічний процес у теорії психічного оберту; як найістотніша фаза вольового акту; як процес постановки особистісних цілей; як елемент стратегії життя, поведінки та творчої конструкторської діяльності; у зв'язку з особистісними нормами та цінностями у теорії стратегічних життєвих виборів.

Стратегічні життєві рішення розглядаються вченими як такі, що носять визначний, доленосний характер, пов'язані з особливою відповідальністю, мають провідне значення у життєвому процесі людини та впливають на формування життєвого шляху особистості. Стратегічне життєве рішення може бути актом особистісного вибору, а може детермінуватися зовнішніми обставинами. Прийняття стратегічних життєвих рішень, по-перше, є процесом особливої відповідальності; по-друге здійснює проекцію на великі часові відрізки людського життя; по-третє, в їх прийнятті особливої ваги набувають цінності, почуття та емоції.

РОЗДІЛ 2 СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ

2.1. Етапи та механізми прийняття особистістю життєво важливих рішень

Прийняття рішень – психічне явище отримання відповіді на питання, що виникло на основі домінування різних форм психічного відображення та ієрархії видів прийняття рішення [29]. Прийняття рішення на основі умовиводів – результат процесу мислення, який здійснюється, зазвичай, за етапами: усвідомлення проблеми, поява асоціації, відкидання асоціацій, поява пропозиції, її перевірка, підтвердження, рішення. На етапі перевірки виникають як уточнення, так і нові мисленнєві дії за цією ж схемою.

Прийняти рішення означає відділити одне бажання від інших і в такий спосіб створити ідеальний образ мети. Прийняття рішення ґрунтується на оцінці суб'єктом певної ситуації, поставленого завдання, можливостей самого суб'єкта і передбачає появу нових психологічних утворень у вигляді цілей, мотивів, оцінок, установок тощо. За Б.Г.Мещеряковим і В.П.Зінченко прийняття рішення у психології традиційно розглядається як етап вольового акту, пов'язаний із вибором цілі і способу дії [41]. Продуктивний процес прийняття рішення включає в себе появу нових цілей, оцінок, мотивів, установок, смислів.

Будь-яка цілеспрямована діяльність бере початок у прийнятті рішення. Процес прийняття рішення починається із добору або виокремлення необхідної для рішення інформації, потім розглядаються, порівнюються різні альтернативи рішення, і здійснюється суб'єктивний вибір найбільш оптимальної із них, далі вибудовується ідеальна гіпотеза способів досягнення цілей або створюється програма конкретних дій.

Для визначення психологічного змісту поняття «прийняття рішення» доцільно також розглянути його у контексті загальної структури дії. Термін «дія» вживається у науковому обігу, нерідко, для позначення подій, які

розуміються як впливи та операції. Прийняття рішення – це компонент (етап) у розв’язанні певної задачі, у здійсненні певної дії. Прийняття рішення як детермінанта дії має спонукальну функцію, яка знаходить відображення як в ініціації дії, так і в підтримці її перебігу аж до досягнення потрібного результату (цільова установка в теорії А.Г.Асмолова). Усвідомлювані цілі, які мають спонукальну функцію, описуються як наміри. Отже, це перша особливість дії у прийнятті рішення, що стосується її детермінації.

Друга особливість стосується способу дії, тобто процедури її здійснення. Спосіб дії (Г.О. Балл) може відбуватися за наступними послідовними операціями: «запуск», «орієнтування» (пізнавальна та спонукальна фази), «завершення» та «реалізація» [2]. Таке трактування вченого є дуже важливим для нашого випадку стосовно прийняття стратегічних життєвих рішень, оскільки ми передбачаємо, що «правильне» (оптимальне) стратегічне життєве рішення може відбутися за умови відповідної підготовки особистості. Ця підготовка може відбуватися самостійно у процесі соціалізації людини (за умови високого рівня свідомості суб’єкта) або за умови створення певних сприятливих психолого-педагогічних ситуацій у процесі навчання молоді в ВНЗ, але у будь-якому випадку вона буде пов’язана з розвитком особистісної готовності суб’єкта.

Аналіз літератури свідчить, що структура прийняття рішення включає в себе ціль, результат і способи його досягнення, правила вибору і критерії оцінки. Структура прийняття рішення може видозмінюватися в залежності від рівня психічного відображення. Частіше за все, прийняття рішення є частиною мисленнєвого процесу в рішенні будь-яких задач, або може бути і самостійною мисленнєвою діяльністю, наприклад, прийняття управлінського рішення [40, с.348].

Узагальнюючи різні підходи, можемо констатувати, що в наукових джерелах прийняття рішення розглядається як акт вибору з певної кількості альтернатив однієї за окремим критерієм; психічне явище отримання відповіді на питання; результат процесу мислення; як етап або фаза

вольового акту, пов'язаний із вибором цілі і способу дії; процес відокремлення одного бажання від інших; як акт волі, спрямований на створення у невизначеній ситуації ряду послідовних дій для досягнення мети. Важливо, що всі наведені позиції презентують прийняття рішення в контексті часової перспективи, визначаючи не одномоментність, а тривалість цього процесу, його розподіл на певні етапи.

При цьому кількість етапів та критерії розподілу також не є однаковими. Зокрема, І.Джаніс і Л.Манн пов'язують прийняття рішення з оцінкою ризику та обов'язком і визначають наступні п'ять етапів [9]:

1. Оцінка проблеми. – Чи велика втрата, якщо взагалі нічого не зроблю?

2. Огляд варіантів. – Чи дозволить обраний варіант дії сам по собі вирішити проблему? Чи достатньо я розглянув варіантів?

3. Оцінка варіантів. – Який варіант найкращий? З якими вимогами він пов'язаний?

4. Повідомлення оточуючим про обрану дію. Прийняття обов'язку. – Чи потрібно повідомляти іншим?

5. Прийняття рішення, не зважаючи на ризик. – Чи великим є ризик, якщо я нічого не зміню?

Наведений перелік етапів-питань вказує на соціально опосередкований контекст прийняття рішень, що передбачає їх виконання під тиском прийнятих обов'язків і в присутності інших людей. Однак не про кожне рішення людина прагне повідомити іншим; деякі рішення (особливо стратегічні життєві) людина може тримати в таємниці навіть від близьких людей, доки не реалізує їх на практиці.

Емоційний стан суб'єкта у процесі аналізу ситуації і прийняття рішення І.Джаніс та Л.Манн характеризують, переважно, як негативний, в якому можуть домінувати сумніви щодо можливості знайти найкращий засіб уникнути небезпеки, або прояви надмірної тривоги. Ефективне прийняття рішення здійснюється у стані уважності, зібраності у небезпечній і складній

ситуації. Отже, умовами прийняття оптимального рішення є: повнота списку варіантів і їх всебічний аналіз; точна і детальна оцінка кожного з них; увага до будь-яких, у тому числі й негативних висловлювань оточуючих людей з приводу кожного можливого варіанту.

Зазначимо, що наведені етапи не мають чіткого взаємозв'язку зі спрямованістю і видом певних рішень. Вони, скоріше, носять узагальнений характер, хоча й застосовуються авторами до конфліктологічних проблем.

У працях Г.О.Балла відстоюється думка щодо того, що «процес прийняття й реалізації особою рішень (зокрема, стратегічних життєвих рішень) не зводиться тільки до актів вибору, хоча ці акти посідають у структурі вказаного процесу істотне місце. Соціальні норми, котрі регулюють людську поведінку, прив'язані, як правило, до «решіток» з дискретних альтернатив, між якими треба робити вибір. Такі «решітки», будучи необхідними для структурування і впорядкування соціальної поведінки особи, постають для неї і джерелом певних обмежень. Найчіткіше це виявляється у разі норм, що встановлюють її правовий статус. Є очевидною суперечність між жорсткістю правової «решітки» і принциповою незводимістю людської свободи до виборів між фіксованими альтернативами. Цю суперечність люди долають або неправовим, у принципі шкідливим для суспільства шляхом або вибудовуючи й реалізуючи у правовому полі оптимальний поведінковий «маршрут» [29].

Отже, процес прийняття рішень може не зводитись лише до вибору між фіксованими альтернативами, а здійснюється у напрямі подолання обмеженості вихідної ситуації. Г.О. Балл звертає увагу на те, що роль і значущість актів прийняття рішень, відповідальність, яку має виявити суб'єкт при їх здійсненні, істотно залежать від типу виконуваної діяльності [29].

У просторі реального життя кожний акт вибору є більш відповідальним, бо «переграти» його вже неможливо; у кращому разі вдається виправити більшою чи меншою мірою його негативні наслідки. Це

особливою мірою має відношення до стратегічних життєвих рішень, оскільки саме вони, нерідко, приймаються «раз і назавжди». Виправлення життєвих помилок може здійснюватися протягом років, а іноді й десятиліть, а може й не завершитися успіхом

Таким чином в залежності від психологічних умов і зовнішніх факторів процес прийняття рішення є пролонгованим у часі і може коригуватися з урахуванням оновленої інформації.

Розглядаючи етапи прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень, не можна обминути аспект їх реалізації, оскільки саме він є відносно кінцевим, підсумковим, таким, що дозволяє надалі оцінити ефективність прийнятого рішення, спроможність подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод на цьому шляху, пов'язану з вольовими зусиллями особистості.

Г.С.Костюк у власне вольовому акті виділяв певні етапи або фази. Перша початкова фаза вольового акту полягає в попередній постановці мети, необхідною передумовою якого є прагнення, що, в залежності від характеру його усвідомлення, виражається в формі потягу, бажання і хотіння. У випадках, коли у людини виникає одночасно декілька бажань, відбувається вибір мети або вибір засобів її досягнення і прийняття певного рішення, що є змістом другої фази вольового акту. Обговорення і осмислення накресленої мети супроводжується напруженою роботою мислення і є вольовим прийняттям рішення. Обговорення і боротьба мотивів закінчується прийняттям рішення, що означає остаточну постановку свідомої мети. Але й після цього не завжди відбувається перехід до дій, тому що рішення можуть стосуватися не близької, а віддаленої у часі мети. Такі рішення, які мають на увазі цілу програму дій протягом певного часу чи усього життя, називають намірами [32].

Наступна фаза вольового акту відбувається при переході до виконання і супроводжується справжньою боротьбою з реальними зовнішніми і внутрішніми перешкодами, які стоять на шляху до досягнення поставленої мети. Тому виконання рішень і намірів слід розглядати як найістотнішу фазу

вольового акту, без наявності якої він позбавляється своїх специфічних рис [45]. Слід при цьому зазначити, що вольові зусилля особистості проявляються і в процесі прийняття попереднього, і в процесі прийняття остаточного стратегічного життєвого рішення. Аналіз наведеного матеріалу дозволяє зробити висновок про те, що етапи прийняття рішення не мають чіткої залежності від його спрямованості. Тому прийняття стратегічного життєвого рішення Помиткіна Л.В [45] розглядає надалі в узагальненому вигляді, поданому на рис. 2.1.1.

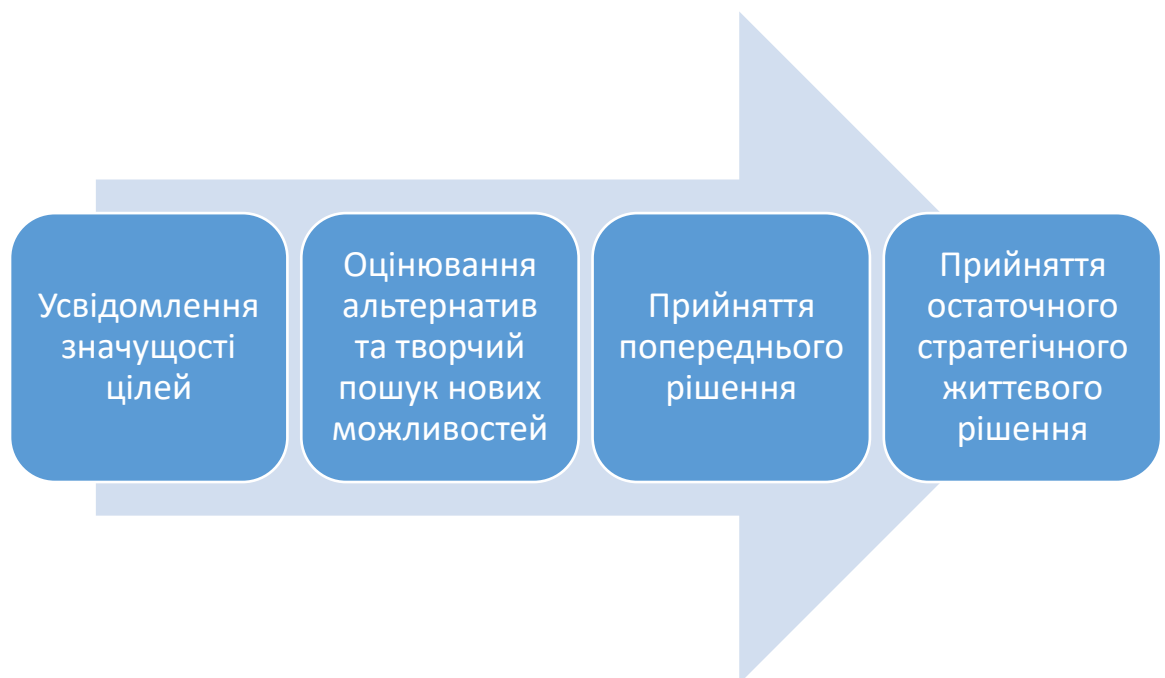


Рис. 2.1.1. Основні етапи прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень

Розглянемо визначені етапи детальніше. На першому з них усвідомлення значущості цілей передбачає оцінку проблеми та визначення її особистісної значущості для себе, формування образу майбутнього результату дій. Отже на першому етапі у процесі прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень здійснюється усвідомлення власної життєвої позиції та потреби її удосконалення як перспективної мети.

Сформоване усвідомлення значущості цілей призводить до другого етапу прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень – з’ясування життєвих альтернатив і креативного пошуку можливостей подолання їх

обмежень. На цьому етапі визначається цінність кожної альтернативи та найадекватніші критерії її оцінки, оцінюється здатність кожної альтернативи сприяти досягненню значущих цілей

На третьому етапі відбувається прийняття попереднього рішення, яке не є остаточним і залишає можливість уточнень. На цьому етапі відбувається прийняття попереднього рішення щодо вибору власної життєвої позиції та пошук шляхів його реалізації.

На четвертому етапі у процесі прийняття остаточного стратегічного життєвого рішення відбувається обробка нової альтернативної інформації про можливості вибору власної життєвої позиції та прийняття відповідного остаточного життєвого рішення.

Таким чином, у часовому вимірі процес прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень здійснюється послідовно, у декілька етапів – від усвідомлення значущості мети, накреслення цілей, оцінки можливих альтернативних рішень і створення нових альтернатив, прийняття попереднього, не остаточного рішення, що залишає можливість уточнень – до кінцевого етапу – прийняття остаточного стратегічного життєвого рішення.

Стратегічні життєві рішення відрізняє їх особистісна детермінованість, залежність від характеру людини, її емоційного стану, поглядів, переконань, ідеалів, смислів, цінностей, нарешті, від життєвого досвіду. Всі наведені характеристики можуть мати більшу вагомість у процесі прийняття стратегічного життєвого рішення, ніж сукупність раціональних характеристик, таких як «здоровий глузд», матеріальний зиск, ставлення колег тощо.

Закономірно, що процес прийняття рішень здійснюється в особистісному вимірі через актуалізацію певних психологічних механізмів, під якими у загальному вигляді дослідники розуміють процес, сукупність дій і операцій, або ряд процесів, а також взаємодію структури та процесу [11]. І.С.Булах визначає психологічні механізми як закріплені у психологічній

структурі особистості перетворення, в результаті яких з'являються різні особистісні новоутворення, підвищується або знижується рівень організованості структурних компонентів, змінюється режим їх функціонування [9].

Враховуючи це, психологічні механізми прийняття стратегічних життєвих рішень особистістю слід розглядати як низку психічних функцій, що актуалізуються в часі послідовно або діють одночасно, зумовлюючи виникнення особистісних новоутворень, які в сукупності зумовлюють прийняття означених рішень. Вчені розглядають різні психологічні механізми, які зумовлюють прийняття рішень особистістю. Зокрема, у психологічному словнику А.В.Петровського та М.Г.Ярошевського вказується, що існують вольові, інтелектуальні, емоційні механізми [32].

Прийняття стратегічних життєвих рішень, по-перше, є процесом особливої відповідальності; по-друге здійснює проєкцію на великі часові відрізки людського життя; по-третє – має активізувати окрім інтелектуальних механізмів, психологічні механізми свідомості, які й здійснюють моральну саморегуляцію. Прийняття рішення завершується тоді, коли зникає, ліквідується боротьба мотивів, свідомість фокусується і альтернатива обертається на мету, якої треба досягти за допомогою засобу.

Л.В.Сохань вказувала, що у технології життєздійснення (у програмуванні, плануванні людиною свого життя, прийнятті життєвих рішень та у виборі засобів для вирішення життєвих задач) особливу роль відіграють смисложиттєві орієнтири і цінності – особливі форми сприйняття, переживань, оцінок, індивідуальних життєвих прагнень і дій, які цілеспрямовують і цілеорганізують весь життєвий процес людини, бо є результатом індивідуального вибору, з одного боку, і об'єктивних можливостей, з іншого[57].

Прагнення особистості до життєвого успіху вписується в загальну стратегію життя, яка є продуктом її саморефлексії, роздумами над головними цілями і смислом, ключовими життєвими задачами і прийняттям рішень по

цим позиціям. Відсутність такої стратегії, розмитість життєвих цілей і орієнтирів, як правило, негативно впливає на сам життєвий процес, його перебіг і результати. Підвищується рівень ризику, соціальна й індивідуально-особистісна поведінка людини набуває ситуативного характеру.

Виокремлюючи психологічні механізми прийняття життєво значущих рішень, Т.М.Титаренко зазначає [60], що здатність наскрізного бачення власного життєвого шляху, здатність відчуття тієї головної мелодії, яка і складає особистість, є тим психологічним механізмом, котрий регулює плин суб'єктивного часу, допомагаючи визначити нові життєві траєкторії та шляхи вирішення проблем.

Крім психологічних механізмів прийняття життєво значущих рішень, вчені відмічають існування протилежних за своєю дією психологічних механізмів. Зокрема, К.О. Абульханова-Славська вказує на особливий особистісний механізм «перекладення відповідальності». Інший механізм полягає в тому, що людина в усьому наслідує оточуючих і при цьому вона глибоко впевнена у власній індивідуальності, неповторності, навіть оригінальності. Ці механізми самообману, які повільно призводять до втрати людиною свого істинного «Я» [1], перешкоджають прийняттю життєво значущих рішень. Зазначимо, що перекладання відповідальності є проявом зовнішнього локусу контролю особистості та нестачі вольових якостей, а отже - нерозвиненості відповідних ціннісно-мотиваційних і вольових психологічних механізмів.

Узагальнюючи наведений матеріал, можемо констатувати, що вчені наводять значну кількість психологічних механізмів, які забезпечують процес прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень. Їх групування дозволяє розглядати прийняття стратегічних життєвих рішень у загальному вигляді як складний особистісно детермінований процес, що актуалізує ціннісно-мотиваційні, емоційно-почуттєві, інтелектуальні та вольові психологічні механізми і призводить до життєвого самовизначення, зменшення невизначеності вихідної ситуації вибору.

Розглянемо виокремлені психологічні механізми детальніше, з огляду на специфіку стратегічних життєвих рішень особистості. Серед ціннісно-мотиваційних механізмів С.С.Занюк, А.Маслоу, М.А.Чумакова та інші визначають провідними світогляд, потреби, мотиви, ідеали, смисли, цінності, переконання, принципи та інтереси. Під час прийняття стратегічних життєвих рішень невизначеність і нестійкість світогляду породжує у людини сумніви у правильності власних дій і вагання.

Мотивація у прийнятті стратегічних життєвих рішень відіграє роль спонукального фактору, що визначає активність особистості. До мотиваційних факторів, як правило, включають мотиви, потреби, стимули та ситуативні фактори [11]. Мотиви зумовлюють активізацію прийняття рішень особистістю, а мотиваційна активність – один із важливих факторів, який забезпечує успішність цього процесу. У випадку відсутності сформованих мотивів прийняття стратегічних життєвих рішень може здійснюватися лише під примусом або тиском зовнішніх обставин

Смисли розглядаються вченими (А.Біне, Л.С.Виготський, О.М.Леонтьєв та ін.) як ставлення суб'єкта до явищ об'єктивної дійсності, як результат відображення суб'єктом відносин, існуючих між ним і тим, на що його дії спрямовані [41]. Саме відношення мотиву до цілі, за О.М.Леонтьєвим, породжує особистісний смисл. Відсутність смислу робить недоцільним прийняття особистісного рішення, позбавляє його логічної підстави, а отже робить неможливим обґрунтування прийнятого рішення [41].

У процесі прийняття рішень переконання надають особистості впевненості, зумовлюють вольову активність і можуть виникати на підставі життєвого досвіду, а можуть бути результатом впливу референтного оточення. У процесі прийняття стратегічних життєвих рішень принципи можуть виступати етичними підставами вибору. Надмірна принциповість, як і безпринципність, як правило, призводять до помилковості прийнятих рішень. До ціннісно-мотиваційних механізмів відносять також інтереси –

потребнісне ставлення чи мотиваційний стан, який спрямовує особистість до пізнавальної діяльності, що розгортається, переважно, на внутрішньому плані. Зміст інтересу може весь час збагачуватися, охоплюючи нові зв'язки предметного світу. Розглядаючи наведені ціннісно-мотиваційні механізми у контексті проблеми прийняття стратегічних життєвих рішень, зазначимо, що найбільшою мірою вони актуалізуються у під час визначення особистістю власної життєвої позиції.

До емоційних механізмів вчені (К.Е.Ізард, Г.С.Костюк та ін.) відносять емоції, почуття, афекти, бажання та переконання. Емоції та почуття можуть виступати провідними чинниками у процесі прийняття тих рішень, без яких неможливо чи недоцільно зважувати аргументи та виокремлювати альтернативи, тобто здійснювати, переважно, логічні операції. Прийняття стратегічних життєвих рішень під впливом афекту позбавляє його особистісного змісту, оскільки в цьому стані особистість не контролює всіх станів свідомості.

Людські бажання у процесі прийняття стратегічних життєвих рішень мають визначальну роль на відміну від рішень іншої спрямованості. Безумовно, що відсутність бажань і прагнень може стати найбільшою внутрішньою перешкодою у процесі прийняття особистісних рішень. Саме тому усвідомленість власних бажань і прагнень, відокремлення їх від бажань інших (батьків, родичів, викладачів, друзів) є важливою умовою прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень. Зазначимо, що емоційні психологічні механізми є особливо актуальними тоді, коли при здійсненні стратегічного життєво рішення головним є не розум, а почуття.

Інтелектуальними психологічними механізмами вчені (С.Д.Максименко, О.К.Тихомиров, В.М.Чернобровкін та ін.) вважають проблематизацію, цілепокладання, продукування гіпотез, аргументацію, вибір, антиципацію та інтуїцію. При цьому проблематизація розглядається як уміння людини знаходити і ставити проблему (К.О.Абульханова-Славська) [1]. Цілепокладання може бути мимовільним і довільним, виступати як

процес, дія або діяльність. Процес цілеутворення у контексті прийняття рішень глибоко досліджував О.К.Тихомиров. Вчений дослідив та виділив наступні механізми цілеутворення [60]:

а) перетворення побічного результату дій у ціль на основі його усвідомлення й зв'язку з мотивом;

б) перетворення неусвідомлених очікувань у ціль на стадії підготовки практичної дії;

в) зміна (переформулювання) цілей при недосягненні попереднього очікуваного результату; г) засвоєння заданої цілі шляхом зв'язку її з мотивом;

д) вибір однієї із множини заданих цілей;

е) перетворення мотиву в мотив-ціль;

ж) виділення проміжних цілей як функції перепони, спільної практичної діяльності, співвіднесення предмету з декількома потребами, часткового задоволення потреби предметом;

з) перехід від попередніх до остаточних цілей; и) утворення ієрархії та часової послідовності цілей.

Отже, сутність процесу цілеутворення полягає в формуванні образу майбутнього результату дій. Бажано, щоб цей образ був пов'язаний з усвідомленням людиною своїх реальних потреб, інтересів, бажань, прагнень, можливостей та перспектив їх розвитку.

Психологічний механізм аргументації набуває важливості зважаючи на те, що за його актуалізованістю можливо оцінити рівень готовності до прийняття стратегічно важливого рішення у людини, яка ще не має досвіду реалізації прийнятого рішення та не може проаналізувати правильність або помилковість здійсненого вибору. Психологічний механізм антиципації визначають як уявлення у свідомості людини схеми рішення проблеми ще до того, як вона буде реально вирішена (П.К.Анохін, Г.Уолтер та ін.) [45].

Як психологічний механізм прийняття стратегічного життєвого рішення антиципація зумовлює можливість передбачення ймовірних

наслідків вибору тих чи інших альтернатив. Відсутність здатності до антиципації позбавляє особистість спроможності планувати події власного життя, прогнозувати наслідки рішень, вчинків і дій в цілому. Успішність прийняття стратегічного життєвого рішення на основі інтуїції залежить не від виділення якоїсь однієї інформативної ознаки, а від тієї мозаїки ознак, які склалися у ході пошуку. Слід зазначити, що інтелектуальні психологічні механізми актуалізуються найбільшою мірою тоді, коли особистість потребує логічного обґрунтування власних життєво значущих рішень, особливо під час професійного самовизначення.

Вольовими механізмами вчені (Л.С.Виготський, Г.С.Костюк, О.Р.Лурія та ін.) вважають, перш за все, силу волі, яка набувається особистістю за умови наявності чи розвитку певних якостей. Успішне здійснення людиною її рішень і намірів залежить від цілого ряду умов. Першою необхідною умовою, від якої залежить здійснення вольових дій у прийнятті рішень, є наявність знань, умінь і навичок в тій галузі діяльності, в якій відбувається даний вольовий акт. Другою важливою умовою є опанування людиною власне вольових умінь, тобто певних прийомів керування власною поведінкою, серед яких - декомпозиція загальної і далекої мети на ряд конкретних і близьких цілей, які даються в наочній формі [32].

До вольових якостей особистості належать також її самостійність та ініціативність. Ці вольові якості характеризують силу волі і теж виявляються на всіх стадіях вольового акту. Самостійність під час прийняття стратегічних життєвих рішень людини полягає в умінні обходитись без чужої допомоги, а також в умінні критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань.

Ініціативність у процесі прийняття стратегічних життєвих рішень характеризується умінням знаходити нові, нешаблонні альтернативи та засоби їх реалізації. Самостійність і ініціативність волі відрізняються від відповідних якостей мислення наявністю дійового прагнення людини реалізувати свої рішення та задуми в житті. Несамостійність і

безініціативність волі під час прийняття стратегічних життєвих рішень особливо виразно проявляються у навіюваності та негативізмі, що зумовлюють схильність людини легко піддаватися чужим впливам, пропозиціям, або ж схильність ігнорувати думку інших, діяти всупереч, незважаючи на відсутність достатніх об'єктивних підстав для цього.

Важливою вольовою якістю особистості у процесі прийняття життєвих рішень, пролонгованих у часі, є її витримка. Однією з важливих вольових якостей людини є також її рішучість, яка характеризується особливостями перебігу процесу приймання рішення як певної стадії вольового акту. До вольових якостей людини, необхідних у процесі прийняття та реалізації стратегічних життєвих рішень належить також наполегливість, що полягає в умінні активно викликати дії, потрібні для подолання труднощів, енергійно діяти й досягати мети.

Воля особистості характеризується також її організованістю, яка виявляється, головним чином, у процесі виконання прийнятого рішення та полягає в умінні людини керуватися твердо накресленим планом. Важливою складовою сили волі є відповідальність, яка у процесі прийняття стратегічних життєвих рішень характеризує здатності і можливості людини виступати у якості суб'єкта, свідомо накреслювати мету та виконувати прийняті рішення, здійснювати правильний вибір.

Сукупність усіх наведених позитивних вольових якостей особистості утворює силу волі, необхідну не тільки для прийняття, але й для реалізації прийняття стратегічних життєвих рішень. Вольові психологічні механізми забезпечують процес реалізації особистістю стратегічних життєвих рішень як щодо визначення життєвої позиції, вибору професії, так і щодо вибору шлюбного партнера. Зазначимо, що в сукупності розглянуті вище психологічні механізми (ціннісно-мотиваційні, емоційно-почуттєві, інтелектуальні, вольові) зумовлюють здатність особистості до прийняття стратегічних життєвих рішень, розв'язання життєвих задач. Але вони носять узагальнений характер і не пов'язані з такими детермінуючими ознаками як

вік, провідні потреби, соціальне положення особистості та інші. Кожний із них актуалізується в більшій чи меншій мірі в залежності від змісту стратегічних життєвих рішень.

2.2. Структура особистісної готовності до прийняття життєво важливих рішень

Успішність прийняття стратегічних життєвих рішень, безумовно, залежить від готовності до цього процесу. Зважаючи на це, доцільно розглянути зміст поняття «готовність», виокремити структурні компоненти та розглянути специфіку особистісної готовності особистості до прийняття стратегічних життєвих рішень.

Передусім, зазначимо, що в контексті загальної психології, яка вивчає психічні процеси, психічні стани та психічні властивості особистості, готовність розглядається, переважно, як психофізіологічний стан, необхідний для дії. У психологічному словнику термін «готовність» розглядається в контексті «готовності до дії» і визначається як «стан мобілізації усіх психофізіологічних систем людини, що забезпечують ефективне виконання визначених дій» [41]. Психофізіологічну готовність вчені визначають як оптимальний стан здатності до певної діяльності, праці, котрий характеризує фізичний та психологічний розвиток людини, наявність необхідних резервних фізичних і психічних можливостей організму для своєчасної адаптації до умов професійного середовища, об'єму та інтенсивності праці, здатність до певної праці у визначених умовах (обмеженому ліміті часу тощо), що ґрунтується на фізичних та психічних якостях людини [34].

Особистісна готовність як властивість особистості є більш стійким утворенням, яке вимагає спеціального тривалого формування. Серед різних видів вчені розрізняють готовність науково-теоретичну, практичну, психофізіологічну (М.Є.Введенський, В.Ф.Сафін), завчасну і тимчасову, інтуїтивну (М.І.Дяченко, Л.О.Кандибович), психологічну і практичну (Ю.А.Васильєва), загальну і спеціальну (Б.Г.Ананьєв), професійну (С.Е.Воробйова, К.М.Дурай-Новакова, Л.І.Нечаєва, К.К.Платонов) та ін. Розглянемо деякі з підходів до визначення цього поняття.

Аналіз наукової літератури свідчить, що у психологічних дослідженнях найчастіше використовується термін «психологічна готовність» і рідше – «особистісна готовність». У межах особистісного підходу психологічна готовність розглядається як результат підготовленості до певної діяльності.

Психологічну готовність до вправної поведінки, як складову психологічної культури особи в ситуаціях вибору, розглядає Г.О. Балл. Вчений зазначав, що реалії життя можуть ставити й високорозвинену особистість із сформованими ціннісними орієнтирами перед необхідністю вибору, часом трагічного, (але не стільки «між добром і злом», як між різними значущими для неї цінностями (наприклад, громадянськими, професійними, сімейними, цінностями дружби й кохання), одночасно реалізувати які не вдається. Проте, не слід нехтувати можливістю творчого трансцендування ситуації вибору, виходу за межі начебто вичерпної сукупності альтернатив, що також може розглядатися як результат відповідної готовності [4].

У процесі розробки психологічної моделі особистості вчений виділив п'ять основних компонентів готовності у діяльнісному вимірі: потребнісно-мотиваційний, інформаційно-пізнавальний (прийом, пошук, переробка інформації), цілеутворюючий (прийняття рішення), результативний (виконання рішення, досягнення результату діяльності), емоційно-почуттєвий [33]. Актуалізація цих компонентів забезпечує процес як зовнішньої, соціально спрямованої, так і внутрішньої діяльності, в тому числі процес прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень.

Готовність особистості свідомо і творчо окреслювати і здійснювати свій життєвий шлях у ході самостійного та ефективного вирішення різноманітних життєвих завдань, які постають перед нею, пов'язується вченими з поняттям життєвої компетентності (І.Г.Єрмаков, В.В.Нечипоренко, Д.О.Пузіков). Вчені визначали, що життєва компетентність – це системна властивість особистості; цілісна, ієрархічна, динамічна система життєвих компетенцій, які визначають здатність

особистості не лише до необхідних життєвих вчинків у життєвих обставинах, створених (нав'язаних людині) культурними та суспільно-історичними умовами її життєдіяльності. Вона зумовлює спроможність особистості визначати, готувати (наближати) та здійснювати життєві події, які не могли б відбутися без її активності [10].

Готовність до побудови власного життєвого шляху є важливим аспектом психологічної компетентності особистості. Поняття «психологічна готовність» включає наявність відповідної психологічної установки на діяльність в ситуації вибору; мотивів, цілей і ціннісних орієнтацій; високого почуття відповідальності за виконання своїх професійних обов'язків; цілеспрямованості, активності й самостійності у прийнятті рішень.

Готовність до прийняття стратегічних життєвих рішень дослідники пов'язують з їх обґрунтованістю, наявністю життєвого плану. І.С.Кон зазначав, що «життєвий план в точному сенсі цього слова виникає лише тоді, коли предметом роздумів стає не тільки кінцевий результат, а й способи його досягнення, шлях, яким людина має намір наслідувати, і ті об'єктивні та суб'єктивні ресурси, які йому для цього знадобляться. Щоб побудувати його, людина повинна більш-менш чітко поставити перед собою, як мінімум, наступні питання:

1. У яких сферах життя сконцентрувати зусилля для досягнення успіху?
2. Що саме і в який період життя має бути досягнуто?
3. Якими засобами, і в які конкретні терміни можуть бути реалізовані поставлені цілі?» [16].

Отже, можемо зазначити, що особистісна готовність до прийняття стратегічних життєвих рішень має визначатися не лише знаннями та прагненнями, а й мірою обґрунтованості цього процесу: як він буде здійснюватися (періоди), де (сфери), якими засобами буде досягнута кінцева мета. При цьому певна специфіка прийняття рішень може залежати від таких чинників як стать і вік людини. Однак, розглядаючи вплив віку на процес планування, більшість дослідників мають на увазі, швидше, певний

досягнутий рівень психологічної зрілості, або психологічну готовність, яка, хоча й пов'язана з кількістю прожитих років, але не детермінується ними повністю.

Незважаючи на різні підходи в дослідженні проблеми готовності, вчені єдині у переконанні, що особистісна готовність як феномен – це складне цілісне утворення, яке включає в себе низку компонентів, адекватних вимогам, умовам та змісту діяльності. Л. В. Помиткіна визначає особистісну готовність до прийняття стратегічних життєвих рішень як складне ієрархізоване структурне утворення, що інтегрує у собі психологічну спрямованість та підготовленість до здійснення даного аспекту діяльності, забезпечує активність студента під час прийняття рішень. За своєю структурою вона складається із ціннісно-мотиваційного, емоційно-пізнавального, цілеутворювального та операціонального компонентів та забезпечує здатність особистості до успішного визначення власної життєвої позиції [39] (див.рис. 2.2.1)



Рис. 2.2.1. Структура особистісної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень (за Л. В. Помиткіною)

При її розробці Л. В. Помиткіна спирається на компоненти готовності, виокремлені В.В.Рибалкою у загально психологічній поетапно конкретизованій структурі особистості [33]. Однак, виходячи з аналізу психологічного змісту та специфіки означених рішень, «інформаційно-пізнавальний» компонент готовності був замінений на «емоційно-пізнавальний», оскільки у стратегічних життєвих рішеннях особливо важливим є емоційне ставлення, привабливість певної альтернативи для молоді людини.

Отже, особистісну готовність до прийняття стратегічних життєвих рішень щодо вибору власної життєвої позиції тоді доцільно розглядати у контексті сформованості ціннісних позицій і знань не тільки про себе, але й про суспільство, світ в цілому. Таким чином, особистісна готовність людини до прийняття стратегічного життєвого рішення стосовно визначення життєвої позиції особистості визначається сформованістю поглядів, суджень, системи оцінок, знань і переконань по відношенню до себе та світу в цілому, усвідомленням власної цінності та цінності оточуючих, мотивацією до побудови та вдосконалення власної життєвої позиції, обґрунтованістю прийнятого рішення щодо обраної життєвої позиції та шляхів його досягнення і залежить від успішності взаємодії з іншими.

2.3. Життестійкість як умова прийняття життєво важливих рішень

Психологія прийняття рішень дозволяє нам зрозуміти: як ми приймаємо рішення, що нами рухає в той момент, коли ми робимо вибір на користь однієї з альтернатив. Це дуже важливо розуміти, щоб бачити, на чому ґрунтуються наші рішення і до чого вони нас можуть привести. Проблеми прийняття рішень у науці включені в число найбільш актуальних і широко обговорюваних, оскільки включають людський фактор. Теорія прийняття рішень у науці виходить на перший план ще й тому, що сьогодні уявлення про можливість досягнення об'єктивного знання в науці проблематично. Про проблеми прийняття рішень писали Ж.-Ф. Ліотар, Ж. Лакан, В. Стьопін, Т. Корнілова, Ю. Козелецький, Л. Кузьміна, В. Дієв, М. Воробйов та ін. На основі робіт цих авторів сучасні українські дослідники (М. Бутко, І. Бутко, В. Мащенко, М. Мурашко, М. Негрей, К. Тужик, О. Тополенко та ін.) відзначають низку суттєвих ознак управлінських та інших рішень, їхні основні характеристики та фактори, що їх визначають [2; 4; 6; 8].

Життестійкість розглядається як переконання людини, які дозволяють їй залишатися активною і перешкоджають негативним наслідкам стресу. Як і мужність, життестійкість може не збігатися з реальністю. Людина може бути впевнена, що контролює своє життя, хоча події відбуваються поза її волею. Сучасне життя, як правило, називають екстремальним і таким, що спричиняє розвиток справжнього стресу. Це пов'язано із суспільно-політичними, інформаційними, соціально-економічними, екологічними, природними та іншими факторами. Тому сучасна психологія виявляє підвищений інтерес до такої інтегративної властивості особистості, як життестійкість. Вивченням цього феномену займалися А. Богданов, І. Шмальгаузен, К. Поппер, У. Єшбі, Н. Реймерс, С. Хобфолл, М. Унгар, К. Левін, С. Мадді, Д. Кошаба, Д. Леонтьєв, О. Рассказова, Т. Титаренко, Т. Ларіна та інші автори [7].

Вперше на цей феномен було звернуто увагу у 80-х роках ХХ століття, саме тоді було введено поняття "hardiness", що в перекладі з англійської

означало "витривалість", "стійкість", "фортеця". Авторами цього поняття стали американські психологи Сальвадор Мадді та Сьюзен Кобейс. Вони розглядали "hardiness" як особливу інтегративну якість, систему установок і переконань про мир і себе, що дозволяє особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи у своїй внутрішній баланс і гармонію. "Hardiness", з погляду авторів, полегшувало визнання людиною своїх реальних можливостей та прийняття їм власної вразливості [4]. Ця якість була своєрідною базою, що допомагала переробляти стресові впливи і трансформувати негативні враження в нові можливості.

Цей феномен привернув увагу багатьох дослідників, зокрема і відомого психолога Д.О. Леонт'єва. Поняття "hardiness" він переклав як життестійкість, що згодом надало даному терміну особливе емоційне забарвлення. В словнику А. Ребера під визначенням «стійкий» розуміється характеристика індивіда, поведінка якого є надійною і послідовною. Протилежністю стійкості слугує «нестійкість», тобто непередбачуваність і безладність поведінки й настрою, чи, зовсім його небезпека для оточуючих. Таким чином, поняття «життестійкість» включає емоційно насичене слово «життя» і психологічно актуальну властивість «стійкість».

З міждисциплінарного підходу до явища життестійкості людини, Д.О. Леонт'єв визначає життестійкість як межу, що характеризується мірою подолання особистості самої себе. Найбільш близьким до поняття життестійкості Д.О. Леонт'єв вважає термін "життєтворчість", тобто розширення людиною світу, своїх життєвих відносин. Основними складовими життестійкості, на його думку, є переконаність особистості в готовності впоратися з ситуацією, і відкритість усьому новому. Життестійкість впливає як на оцінку поточної ситуації, яка сприймається менш травматичною, так і на подальші дії людини, стимулюючи її до піклування про власне здоров'я та психологічний добробут [4].

Дещо інакше визначає життестійкість Л.А. Олександрова. З її погляду життестійкість – це особлива інтегральна здатність, що сприяє успішній

адаптації особистості. Основні її компоненти входять у два блоки: блок загальних здібностей включає базові особистісні установки, інтелект, самосвідомість, зміст та відповідальність; блок спеціальних здібностей, що включає навички взаємодії з людьми, а також навички подолання різних типів складних ситуацій [4].

Надалі, теоретичним фундаментом для розробки даного поняття стали положення екзистенційної психології. На думку психологів, що працюють у руслі цього напрямку, всі події нашого життя є результатом прийняття рішень. Будь-яке рішення – це вибір. Або вибір майбутнього – невідомості, або минулого – певності. При цьому вибір майбутнього, як часто трапляється, супроводжується онтологічною тривогою. І чим більше змін передбачається, тим вища тривога. Тому, щоб уникнути її, людина чинить звично, тобто обирає минуле. Однак надмірно частий вибір на користь минулого веде до застою, тим самим збільшуючи почуття безглуздості життя. Вибір же майбутнього, незважаючи на закономірну тривогу, приносить у життя людини новий досвід та можливості, стимулюючи її до подальшого особистісного розвитку.

Механізм дії життєстійкості тут полягає у впливі установок на оцінку поточної життєвої ситуації та готовності людини активно діяти на користь майбутнього. У той же час, за твердженням С. Мадді та Д. Фіске, спочатку склалося, що існують люди з високим і низьким рівнем активності, внаслідок тенденції ядра особистості, що прагне зберегти характерний для неї рівень активації. Однак багато в чому завдяки усвідомленню важливості власної активності, на протипагу пасивності, людина здатна зрозуміти, що саме через неї вона зможе впливати на своє власне життя, і саме воно виявляється ключовою змінною, що перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях. Таким чином, ми можемо стверджувати, що дана теорія повідомляє нам про звичні та потенційні рівні активації, а однією з головних підстав життєстійкості, на думку С. Мадді, є риса активності, на протипагу пасивності [2].

С. Мадді було встановлено, що характерна крива активації особистості формується на ранніх періодах життя, після чого вона мало змінюється. Сензитивним періодом формування та розвитку компонентів життєстійкості є дитинство та підлітковий вік, а вирішальним фактором тут виступають дитячо-батьківські відносини. Звичайно, надалі так само можливий розвиток життєстійкості, проте її темпи будуть не настільки високі як у ранні періоди.

Перейшовши до розгляду структури життєстійкості, знову звернемося до праць Сальвадора Мадді. Їм було виділено три компонента – це залучення, контроль та прийняття ризику. Далі представимо кожен із трьох компонентів окремо:

Першим складовим компонентом життєстійкості є "залучення". Залучення – це переконаність людини в тому, що участь у подіях, що відбуваються, дає їй можливість знайти в житті щось варте й цікаве. Люди з розвиненим компонентом залучення вміють отримувати щиру радість від своєї власної діяльності. За рахунок зануреності в робочий процес, а також активної творчої позиції вони знаходять у повсякденних справах багато всього цінного та цікавого, що дозволяє їм успішно долати актуальні та потенційні стреси. Відсутність у людини почуття залученості, навпаки, сприяє виникненню пригніченості і знедоленості, переконаності, що життя проходить повз неї.

Наступним компонентом у структурі життєстійкості є "контроль". Контроль – це своєрідна установка щодо прояву життєвої активності. Людині, наділеною високорозвиненим контролем, властива активна життєва позиція, переживання, що вона самостійно, незалежно не від кого обирає свій шлях, і що тільки вона сама може вплинути на результат того, що відбувається. На противагу цьому може формуватися почуття власної беспорядності, відчуття, що від вибору нічого не залежить, і що все вирішується кимось іншим, але ніяк не самою людиною.

І третій компонент життєстійкості - це "виклик", або як його ще називають - "прийняття ризику". Прийняття ризику є переконаність людини в

тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її особистісному розвитку, а з будь-якої життєвої події, позитивної чи негативної можна отримати корисний для себе досвід. Така людина може вважати прагнення до повсякденного комфорту та безпеки нудними, що збіднює життя, а дії всупереч труднощам, і без гарантованого успіху, вельми корисними. Навпаки, люди з низькими показниками прийняття ризику не вміють належним чином користуватися набутим досвідом, і воліють задовольнитися малим.

Таким чином, ми бачимо, що для збереження оптимальної працездатності, активності в стресогенних ситуаціях, і найголовніше, психологічного здоров'я особливо важливою є висока розвиненість кожного з трьох представлених компонентів життєстійкості.

Торкаючись питання визначення взаємозв'язків життєстійкості зі подібними поняттями та явищами, ми можемо сказати, що на цей час у вітчизняній та зарубіжній психології мають місце численні дослідження, що відображають сутнісні риси даного явища. Так, Д. Бенк та Л. Кеннон у своїх дослідженнях розглядали вплив "hardiness" на взаємозв'язок між стресорами та психосоматичною патологією. Вони з'ясували, що особи, які мають добре виражені якості "hardy", відчують стреси набагато рідше і сприймають дрібні неприємності як стресогенні. У свою чергу, С. Ханг встановив, що люди з високою вираженістю життєстійкості мають високу ймовірність залишатися здоровими та сприймати зміни, що відбуваються у житті як позитивні. Дослідження І. Солкової та П. Томанека виявили, що життєстійкість позитивно впливає на ресурси копіngu, підвищуючи загальну самоєфективність. Особи, що мають високі показники "hardiness", мають більш високу когнітивну оцінку та розвинені копінг-стратегії [42].

Таким чином, ми можемо констатувати, що життєстійкість є інтегративною особистісною якістю, що дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність і зберігаючи внутрішній баланс. Відбувається це завдяки орієнтації на майбутнє та прихованої в ній активності, що привносить у життя людини

новий досвід та можливості, що стимулює її до подальшого особистісного розвитку.

Висновки до розділу 2

Вчені наводять значну кількість психологічних механізмів, які забезпечують процес прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень. Їх групування дозволяє розглядати прийняття стратегічних життєвих рішень у загальному вигляді як складний особистісно детермінований процес, що актуалізує ціннісно-мотиваційні, емоційно-почуттєві, інтелектуальні та вольові психологічні механізми і призводить до життєвого самовизначення, зменшення невизначеності вихідної ситуації вибору.

Особистісна готовність людини до прийняття життєво важливого рішення стосовно визначення життєвої позиції особистості визначається сформованістю поглядів, суджень, системи оцінок, знань і переконань по відношенню до себе та світу в цілому, усвідомленням власної цінності та цінності оточуючих, мотивацією до побудови та вдосконалення власної життєвої позиції, обґрунтованістю прийнятого рішення щодо обраної життєвої позиції та шляхів його досягнення і залежить від успішності взаємодії з іншими.

Життестійкість є інтегративною особистісною якістю, що дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність і зберігаючи внутрішній баланс. Відбувається це завдяки орієнтації на майбутнє та прихованої в ній активності, що привносить у життя людини новий досвід та можливості, що стимулює її до подальшого особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ РІШЕНЬ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

Враховуючи положення теоретико-методологічного аналізу проблеми суб'єктивних чинників, що впливають на прийняття рішення, нами розроблено стратегію емпіричного дослідження специфіки даної проблеми. В якості референтної групи ми обрали студентську молодь. В дослідженні взяло участь 58 осіб – студентів Маріупольського державного університету віком 20-22 роки. Дослідження проводилося в режимі онлайн.

Мета дослідження – розробити тренінгову програму з усвідомлення особистістю власних якостей, що сприяють прийняттю життєво важливих рішень. Емпіричне дослідження особистісної готовності студентів до прийняття життєво важливого рішення відносно визначення власної життєвої позиції здійснювалося у відповідності з розробленими методичними засадами шляхом вивчення основних показників розвиненості компонентів особистісної готовності студентів та із врахуванням гіпотези нашого дослідження - прийняття особистістю життєво важливих рішень залежить від її особистісних якостей.

Були визначені наступні завдання констатувальної частини емпіричного дослідження:

1. Визначити домінуючі групи життєвих цінностей респондентів
2. Дослідити життєві завдання респондентів.
3. Дослідити рівень суб'єктивного контролю респондентів.
4. Створити та запропонувати тренінгову програму з розвитку рис особистості, які сприяють більш ефективному прийняттю особистістю життєво важливих рішень.

Задля вирішення поставлених задач ми використовували наступні методики: морфологічний тест життєвих цінностей (В.Ф. Сопов,

Л.В.Карпушина); методика «Життєві завдання особистості» (Т.М.Титаренко); методика «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж.Роттер). Надамо характеристику обраним методикам дослідження.

«*Морфологічний тест життєвих цінностей* (МТЖЦ)» (В.Ф.Сопов, Л.В.Карпушина) [50] спрямований на вивчення індивідуальної системи цінностей людини з метою кращого розуміння сенсу її дії чи вчинку. Вихідними теоретичними положеннями створення цієї методики стали ідеї залежності сили мотиву й ефективності діяльності людини від усвідомлення нею цілі та смислу діяльності, а також тлумачення цінностей як різновиду смислових утворень, які безпосередньо стосуються осмисленої мотивації діяльності. Самобутність людини виробляється щодо основних цінностей, визнаних у суспільстві, але особистісні цінності можуть і не відтворювати точну копію цінностей суспільних.

Основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності, а саме: розвиток себе; духовне задоволення; креативність; активні соціальні контакти; власний престиж; високе матеріальне становище; досягнення; збереження власної індивідуальності. Термінальні цінності реалізуються по різному в залежності від життєвої сфери: у сфері професійного життя, у сфері освіти, у сфері сімейного життя, сфері громадської активності, сфері захоплень, сфері фізичної активності. Під життєвою сферою розуміється соціальна площина, в якій реалізується діяльність людини. Як зауважують автори методики, значимість тієї чи іншої життєвої сфери для різних людей неоднакова.

Для здійснення емпіричного дослідження ціннісно-мотиваційного компоненту готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень щодо визначення життєвої позиції особистості ми використали також методику «*Життєві завдання особистості*» [55]. Тест розроблений колективом лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М.Титаренко. Методика охоплює 87 суджень, які стосуються різних

аспектів постановки молоддю життєвих завдань, що є доцільним у використанні для вивчення ціннісно-мотиваційного компоненту готовності.

Для нашого дослідження методика є досить інформативною завдяки наявності декількох шкал та підшкал, які дозволяють вивчити багато аспектів мотивації до постановки життєвих завдань, сформуванню цілісного уявлення про життєву стратегію та відповідно про особливості життєвого планування студентів. Як зазначає Т.М.Титаренко, людина ставить перед собою завдання, намагаючись планувати своє життя, конструювати себе в бажаному майбутньому. Зрозуміло що їй доводиться вибирати та приймати рішення у процесі розв'язання своїх завдань, які мають різний масштаб, різну значущість для особистісного зростання та охоплюють різні аспекти життя, а саме: навчання, професію, особистісно-сімейний простір.

За допомогою методики можна дослідити наступні показники: мотивацію самоконститування, яка характеризує потяг людини до самотворення, покращення себе та визначення свого місця у соціумі; мотивацію життєтворчості, яка характеризує духовно-практичну діяльність людини, спрямовану на творче проектування і здійснення власного життєвого проекту. За рівнем розвитку цих показників можна характеризувати мотивацію студентів до визначення власної життєвої позиції.

Методика *«Рівень суб'єктивного контролю»* (Дж.Роттер) [48]. За допомогою опитувальника можна оцінити рівень суб'єктивного контролю над різноманітними ситуаціями, тобто визначити ступінь відповідальності людини за свої вчинки, власне життя, за вибір та постановку глобальних цілей, а отже і за прийняття стратегічних життєвих рішень. Люди розрізняються по тому, як вони пояснюють причини значущих для себе подій і де локалізують контроль над ними.

Можливі два полярних типи такої локалізації: екстернальний (зовнішній локус) та інтернальний (внутрішній локус). Перший тип проявляється, коли людина вважає, що те, що відбувається з нею не залежить

від неї, а є результатом дії зовнішніх причин (наприклад, випадковості або втручання інших людей). У другому випадку людина інтерпретує значимі події як результат своїх власних зусиль. Розглядаючи два полярних типи локалізації, слід враховувати, що для кожної людини характерний свій рівень суб'єктивного контролю над значимими ситуаціями.

Локус контролю конкретної особистості більш-менш універсальний по відношенню до різних типів подій, з якими їй доводиться стикатися, як у випадку вдачі, так і в разі невдач. У цілому людям з екстернальним локусом контролю більшою мірою властива конформна і поступлива поведінка, вони воліють працювати у групі, частіше пасивні, залежні, тривожні та невпевнені в собі. Люди з інтернальним локусом більш активні, незалежні, самостійні у роботі, вони частіше мають позитивну самооцінку, що пов'язано з вираженою упевненістю в собі та терпимістю до інших людей. Таким чином, ступінь інтернальності кожної людини пов'язаний з її ставленням до свого розвитку й особистісного зростання.

Обрана методика дозволяє діагностувати загальну інтернальність та екстернальність студентів, інтернальність у сфері досягнень, інтернальність у сфері невдач, у сфері сімейних відносин, у сфері виробничих відносин, у сфері міжособистісних стосунків, у сфері здоров'я та хвороб.

3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження

Перший етап емпіричного дослідження полягав у визначенні провідних цінностей студентів з використанням морфологічного тесту життєвих цінностей (МТЖЦ) (автори В.Ф.Сопов, Л.В.Карпушина). Основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності, а саме: розвиток себе; духовне задоволення; креативність; активні соціальні контакти; власний престиж; високе матеріальне становище; досягнення; збереження власної індивідуальності. Термінальні цінності реалізуються по-різному в залежності від життєвої сфери: у сфері професійного життя, у сфері освіти, у сфері сімейного життя, сфері громадської активності, сфері захоплень, сфері фізичної активності. Під життєвою сферою розуміється соціальна площина, в якій реалізується діяльність людини. Як зауважують автори методики, значимість тієї чи іншої життєвої сфери для різних людей неоднакова. Результати емпіричного дослідження цінностей студентів надані в табл. 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Розподіл життєвих цінностей студентів

Життєві цінності	Респонденти, %			Вираженість показників		Ранг
	Вис.зн	Срд.зн.	Низ.зн	Срд.зн., бали	%	
Духовне задоволення	12	44	44	5,4	54	IV
Збереження власної індивідуальності	15	51	34	5,4	54	IV
Активні соціальні контакти	12	79	9	6,7	67	III
Власний престиж	0	67	33	5,2	52	V
Високе матеріальне	27	65	8	8,0	80	I

становище						
Досягнення	26	62	12	7,7	77	II
Розвиток себе	3	68	29	5,4	54	IV
Креативність	8	57	35	5,2	52	V

Як видно з табл. 3.2.1, для студентської молоді найбільшою цінністю (за рангом) є високе матеріальне становище, а на останньому місці (п'ятому) – власний престиж та креативність, тобто завоювання свого визнання в суспільстві та відповідність певним соціальним вимогам. Це означає, що високе матеріальне становище для більшості студентів є фактором матеріального благополуччя як головного сенсу існування.

На четвертому (також низькому) рівні у студентів виявилися цінності саморозвитку, збереження власної індивідуальності та власна індивідуальність. Отримані дані можуть характеризувати молодих людей як незацікавлених у пізнанні своїх індивідуальних особливостей, у постійному розвитку своїх здібностей та особистісних характеристик та реалізації своєї соціальної ролі. Цікавим є той факт, що на другому місці за рангом виявилися досягнення, тобто постановка та вирішення певних життєвих завдань як головних життєвих чинників. Однак, як видно з табл. 3.2.1, досягнення цікавлять студентів не за рахунок власного розвитку. Це означає, що студенти свої майбутні успіхи пов'язують не з прикладенням власних зусиль, а за рахунок втручання сторонніх осіб, або зміни певних обставин.

Також низьким за рангом є показник креативності (п'яте місце), що характеризує студентів як нездатних реалізувати свої творчі можливості та змінювати навколишню дійсність. Досить великий відсоток студентів мають низькі значення за цим показником. Показник духовного задоволення студентів, тобто керівництво морально-етичними принципами, перевага духовних потреб над матеріальними, опинився на червертому низькому рівні.

Надалі розглянемо розподіл життєвих цінностей студентської молоді у відповідності до основних життєвих сфер, визначених авторами тестової методики (рис. 3.2.1).

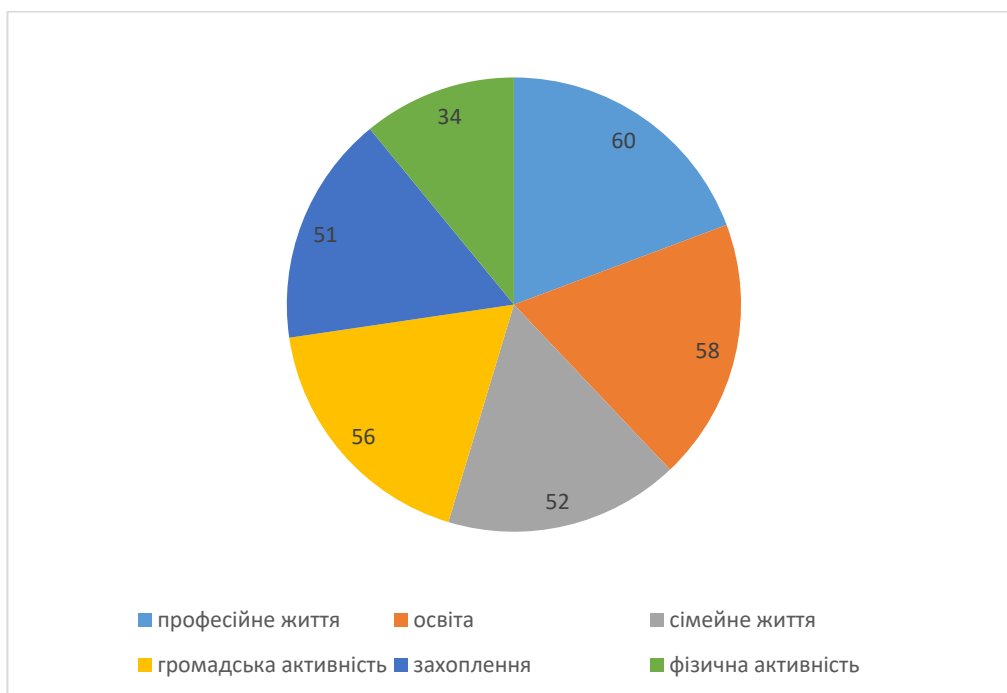


Рис. 3.2.1. Розподіл цінностей студентів за життєвими сферами

Цінності студентів за життєвими сферами розподілилися таким чином, що на першому і другому місці виявилися професійне життя та освіта. Високий ранг у цій сфері є характерною ознакою, оскільки професійне навчання для студентів – це їх провідна діяльність, яка займає досить велику частку часу, стає предметом роздумів, і вказує на прагнення до підвищення рівня своєї освіченості, розширення кругозору щодо професійного навчання.

На третьому місці – сфера громадської активності, що обумовлено ситуацією військової ескалації в Україні на цей момент. На останньому місці виявлено цінності сфери фізичного розвитку, і у нашому випадку характеризує життєву позицію особистості. Саме ці цінності вказують на рівень значущості для людини власних захоплень, проблем суспільного життя та власного здоров'я. Ідеали, цінності, переконання особистості визначають провідну роль у ставленні особи як до себе, так і до оточення, до її конструктивної чи деструктивної поведінки в соціумі. Як видно з результатів емпіричного дослідження, ця сфера життєво важливих цінностей поки що залишається на найнижчому рівні серед інших. Студенти неохоче залучаються та вважають, що фізична культура не потрібна, вони й так

здорові і красиві та, у більшості, не пов'язують своє життя зі здоровим способом життя, з фізкультурою та спортом. Однак для нашого дослідження цей показник є важливим, оскільки лише фізично здорова особистість здатна планувати, досягати та впроваджувати в життя свої стратегічні життєві рішення. Таким чином, особистісні життєві цінності студентської молоді можна вважати сформованими на середньому рівні значущості.

Для здійснення емпіричного дослідження ціннісно-мотиваційного компоненту готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень щодо визначення життєвої позиції особистості ми використали також методику «Життєві завдання особистості» Т.М.Титаренко. За допомогою методики було досліджено наступні показники: мотивацію самоконституювання, яка характеризує потяг студентів до самотворення, покращення себе та визначення свого місця у соціумі; мотивацію життєтворчості, яка характеризує духовно-практичну діяльність людини, спрямовану на творче проектування і здійснення власного життєвого проекту. За рівнем розвитку цих показників можна характеризувати мотивацію студентів до визначення власної життєвої позиції. Основні показники за методикою, що характеризують ціннісно-мотиваційне ставлення до визначення власної життєвої позиції, подані у табл. 3.2.2. та на рис.3.2.2

Таблиця 3.2.2.

Розподіл показників мотивації студентів

Шкали	Респонденти, %			Показники	
	Вис.зн.	Срд.зн.	Низ.зн.	Срд.зн., бали	%
Мотивація самоконституювання, мах 10 балів	28	22	50	1,25	25
Мотивація життєтворчості, мах 11 балів	0	22	78	4,13	38

Аналіз отриманих емпіричних даних дозволив встановити, що мотивація самоконституювання у студентів становить лише 25%; мотивація життєтворчості – 38%. Це досить низькі показники. Показник мотивації самоконституювання характеризує забезпечення професійного та особистісного саморозвитку, орієнтацію у виборі життєвої позиції особистості. Особливості психологічних механізмів самоконституювання особистості студента виявляються в оцінюванні, формуванні, ототожнюванні, пред'явленні та схвалення власної особистості, а також подальших перспектив її розвитку. У нашій вибірці переважна більшість студентів поки що не зацікавлена у професійному та особистісному саморозвитку, не мотивована на вироблення власної точки зору на усі події життя, а отже спрямованість на прийняття рішення щодо вибору життєвої позиції особистості сформована недостатньо.

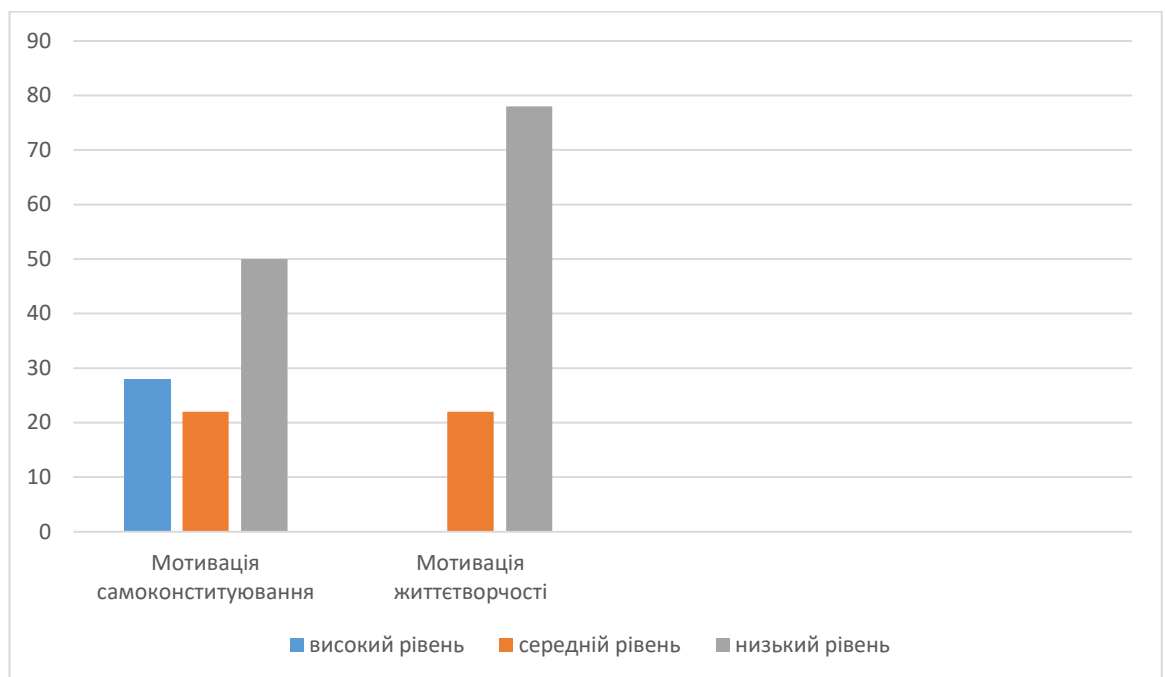


Рис.3.2.2. Розподіл показників мотивації студентів

Також низьким є показник життєтворчості – 38% як спрямованості на творче проектування і здійснення власного життєвого проекту, в основу якого покладено уявлення про життя людини як творчий процес, у якому вона сама повинна весь час приймати рішення. Мотивація життєтворчості – це система стійких мотивів, що відображає особистісну трансформацію

взаємодії соціальних та індивідуальних чинників у стійку творчу спрямованість особистості. Мотивація життєтворчості забезпечує постійну свідому та підсвідому, довільну та мимовільну складну мисленєву роботу, яка не завжди пов'язана з конкретною діяльністю, але має виражену пошуково-творчу спрямованість. У нашому випадку високого показника життєтворчості не було виявлено у жодного студента. Отже, низький показник життєтворчості означає, що студенти, в більшості, поки що не мають намірів покращувати світ, допомагати потребуючим, приймати участь у розбудові країни чи хоча б власного міста, а відтак, формувати конструктивну життєву позицію. Таким чином, ми визначили низький розвиток ціннісно-мотиваційного компоненту готовності студентів до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо визначення власної життєвої позиції.

На наступному етапі здійснювалося дослідження цілеутворювального компоненту готовності студентів до прийняття стратегічного життєвого рішення з визначення власної життєвої позиції. Основним критерієм розвиненості цього компоненту готовності було визначено міру відповідальності особистості, що й зумовило доцільність використання модифікованого варіанту опитувальника американського психолога Дж.Роттера «Рівень суб'єктивного контролю». За допомогою опитувальника можна оцінити рівень суб'єктивного контролю над різноманітними ситуаціями, тобто визначити ступінь відповідальності людини за свої вчинки, власне життя, за вибір та постановку глобальних цілей, а отже і за прийняття стратегічних життєвих рішень.

У табл. 3.2.3 надані отримані експериментальні дані за показниками: інтернальність у сфері досягнень, інтернальність у сфері невдач, інтернальність у відношенні до хвороби чи здоров'я, які в цілому можна розглядати як показник відповідальності студентів за свої вчинки і своє життя, за постановку перед собою відповідальних цілей, а отже і за

прийняття рішень щодо визначення власної життєвої позиції (див.табл.3.2.3. рис.3.2.3).

Таблиця 3.2.3

Розподіл рівня суб'єктивного контролю

Шкали РСК	Респонденти, %			показники	
	Вис. зн.	Срд. зн.	Низ. зн.	Срд.зн., бали	%
Інтернальність у сфері досягнень, Ід	42	40	18	4,0	36
Інтернальність у сфері невдач, Ін	25	41	34	6,0	54
Інтернальність у відношенні до хвороби чи здоров'я, Із	2	41	57	1,0	25

Як видно з таблиці за шкалою інтернальності в області досягнень (Ід) усереднений показник студентів дорівнює 4,0 балам, що відповідає низькому рівню (11 мах). Високий показник за цією шкалою мають 42% студентів, що свідчить про високий рівень суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями. Це ті студенти, які вважають, що найбільших досягнень у своєму житті вони домоглися самі, і що вони здатні з успіхом йти до накресленої мети в майбутньому.

Низький показник за шкалою Ід мають 18% студентів. Це молодь, яка пов'язує свої успіхи та досягнення із зовнішніми обставинами – везінням, щасливою долею або допомогою інших людей, що характеризує їх як екстерналів. 40% респондентів мають середній рівень інтернальності в області досягнень і це означає, що за різних обставин студенти поведуть себе і як інтернали, тобто відповідають за свої вчинки, і як екстернали – перекладають відповідальність за досягнуте на інших людей або на зовнішні обставини. Загалом рівень інтернальності студентів в області досягнень дорівнює 36%, що є показником нижче середнього і характеризує нашу вибірку як недостатньо відповідальну за свої дії і вчинки у сфері досягнень.

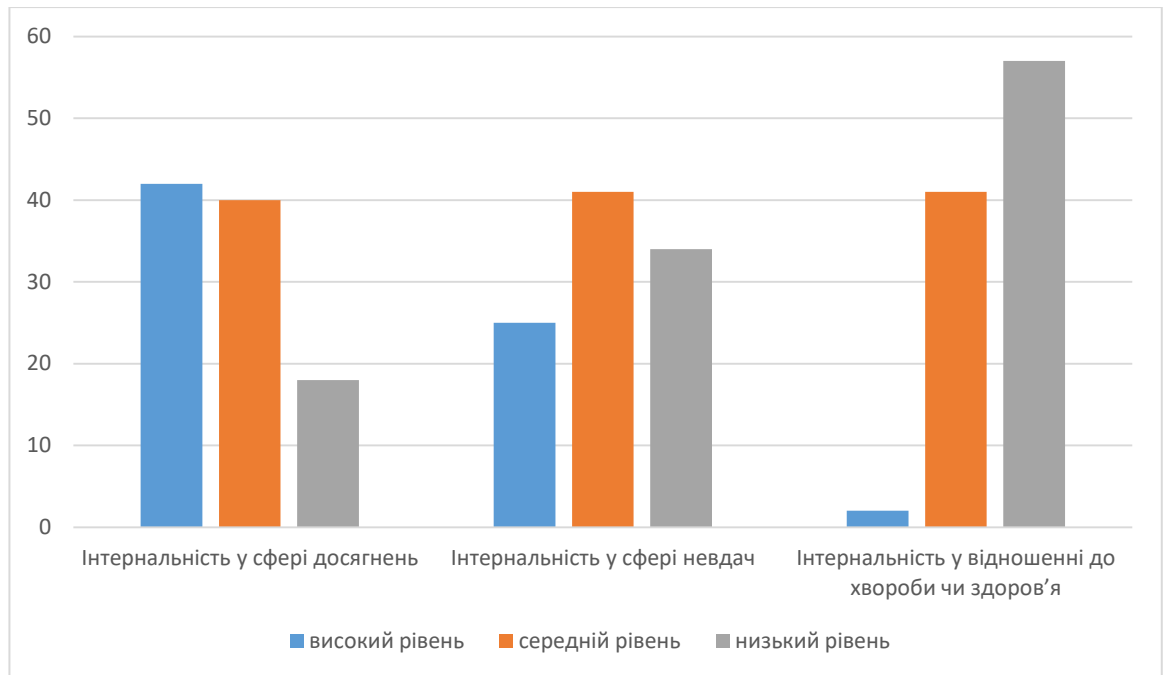


Рис.3.2.3. Розподіл рівня суб'єктивного контролю

За шкалою інтернальності у сфері невдач (Ін) усереднене значення суб'єктивного контролю дорівнює 6 балам (11 мах). Високий показник по цій шкалі мають 25% респондентів, що свідчить про розвинене почуття суб'єктивного контролю студентів по відношенню до негативних подій і ситуацій і виявляється у схильності звинувачувати себе у різноманітних неприємностях і невдачах. Середній показник мають 41% студентів, тобто майже половина з них проявляють себе і як екстернали, і як інтернали у відповідності до різних неприємних ситуацій. Низький показник виявлено у 34%, що свідчить про схильність приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатами невезіння. Загалом середній показник інтернальності у сфері невдач, що дорівнює 6,0 балам вказує на 54% відповідальності студентів у цій сфері. Це означає, що у разі невдач студенти, все ж, більше схильні до аналізу своїх проблем та прагнуть їх розв'язувати хоча і не з великим бажанням.

Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороб (Із) є особливо важливою, оскільки студенти повинні дбати про своє здоров'я більше, ніж вони сподіваються. Крім того, ми передбачаємо, що саме здорова особистість

здатна приймати адекватні стратегічні життєві рішення, зокрема й у визначенні власної життєвої позиції. Отримано показники щодо інтернальності у сфері здоров'я та хвороб (Із), який становить усього 1,0 бал (мах – 4,0), що відповідає лише 25%, тобто низький рівень інтернальності. Високий показник Із свідчить про те, що людина вважає себе багато в чому відповідальною за своє здоров'я і вважає, що необхідно постійно займатися спортом чи фізкультурою, вести здоровий спосіб життя. Людина з низьким Із вважає здоров'я і хвороби результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, насамперед лікарів. Як видно з табл. 3.3.3 здоровий спосіб життя підтримують ті студенти, які серйозно займаються спортом, але, нажаль, їх незначна кількість.

Для нашого дослідження цей показник також є дуже важливим, оскільки лише здорова молода людина здатна глобально мислити у побудові свого майбутнього та приймати стратегічні життєві рішення. Отже, можна констатувати, що за показниками інтернальності ми отримали переважно низький рівень суб'єктивного контролю студентів, що за критерієм відповідальності вказує на низький рівень розвитку цілеутворювального компоненту готовності студентів до прийняття стратегічного життєвого рішення з визначення власної життєвої позиції.

Таким чином, прийняття життєво важливих рішень студентами детермінується актуалізацією їх особистісних якостей, серед яких самостійність, рішучість, цілеспрямованість, прагнення прогнозувати майбутнє. Розвиток у студентів наведених якостей відповідає середньому та нижче середнього рівням, що свідчить про нерішучість, залежність від обставин, узгоджується з недостатнім усвідомленням студентами власних стратегічних життєвих цілей, невмінням обирати конструктивну стратегію їх досягнення. Це у свою чергу є суттєвою причиною недостатньої сформованості у студентів особистісної готовності до прийняття життєво важливих рішень.

3.3. Тренінгова програма з усвідомлення особистістю власних якостей, що сприяють прийняттю життєво важливих рішень

Враховуючи результати констатувального етапу дослідження ми дійшли висновку, що до факторів, які сприяють прийняттю особистістю життєво важливих рішень можна віднести самостійність, рішучість, цілеспрямованість, прагнення прогнозувати майбутнє. Саме тому нами запропоновано тренінгову програму з розвитку вищезазначених навичок.

Мета програми - підвищити рівень самостійності, рішучості, цілеспрямованості, прагнення прогнозувати майбутнє засобами тренінгової програми.

Гіпотезою дослідження виступає припущення, що прийняття особистістю життєво важливих рішень залежить від її особистісних якостей

Нами були поставлені наступні **задачі**:

- ✓ формувати та розвивати установки на самопізнання та саморозвиток особистості;
- ✓ формувати усвідомлення власної системи цінностей, навчати цілепокладанню, навичкам планування та досягнення поставленої мети, побудові життєвої перспективи;
- ✓ формувати та розвивати мотивацію досягнення успіху, підвищувати самооцінку.

Програма складається з 3 занять, які тривають до 3 годин. Зустрічі проводяться раз на тиждень. Програма ґрунтується на принципі поступовості, поетапності: кожен наступний етап має логічно впливати з попереднього. Структуру програми надано у таблиці 3.3.1.. Програма в повному обсязі надана в Додатку А.

Таблиця 3.3.1

Структура комплексної тренінгової програми

Заняття	Час проведення	Тема заняття	Мета	Структура
1	1,5-2 год	Шлях до себе чи хто я такий?	формування та розвиток установки на самопізнання та саморозвиток особистості	<p>Вправа «Ім'я та епітет» Мета: знайомство учасників тренінгової групи, зняття психологічної напруги.</p> <p>Вправа «Взаємні презентації» Мета: усвідомлення учасниками тренінгу власної ідентичності.</p> <p>Вправа «П'ять питань» Мета: розширення знань учасників про себе та інших членів групи.</p> <p>Вправа "Хто Я, який Я?" Мета: усвідомлення себе, визначення зони найближчого особистісного розвитку.</p> <p>Вправа «Самореклама» Мета: навчання навичок самопрезентації.</p> <p>Вправа «Без маски» Мета: зняття емоційної та поведінкової закріпаченості, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».</p> <p>Вправа «... але ти» Мета: створення позитивної атмосфери групи.</p> <p>Рефлексія</p>
2	2-3 год	Тренінг цілепокладання та побудови	усвідомлення власної системи цінностей, навчання	<p>Вправа «Досягнення мети» Мета: вироблення вміння грамотно формулювати свої цілі.</p> <p>Вправа «Зняття внутрішніх</p>

		життєвої перспективи	цілепокладання, навичок планування та досягнення поставленої мети, побудови життєвої перспективи.	<p>обмежень» Мета: усвідомлення своїх внутрішніх обмежувачів; оволодіння інструментом покрокового зняття внутрішніх обмежень</p> <p>Вправа «Життєві цілі» Мета: вироблення життєвих цілей.</p> <p>Вправа «Події мого життя» Мета: сформувані структурне бачення свого життя через значні події; допомогти усвідомити зв'язки (відносини) подій з оточуючими людьми та визначити характер цих зв'язків.</p> <p>Вправа «Майбутнє» Мета: усвідомлення учасниками своїх життєвих перспектив та можливостей впливу особистісних особливостей на свій життєвий шлях.</p> <p>Вправа «Життєві перспективи» Мета: відпрацювання умінь ставити цілі та планувати їх досягнення, розвиток здатності приймати рішення та бути відповідальним за свій вибір.</p> <p>Фінальна рефлексія</p>
3	2-3 год	Тренінг мотивації досягнення успіху	формування та розвиток мотивації досягнення успіху, підвищення самооцінки	<p>Вправа. Активізує уяву Мета: сформувані нове ставлення до вашої діяльності, зробити її більш цікавою і привабливою для вас.</p> <p>Вправа. Успіх у минулому Мета: Використання позитивних емоцій, пов'язані з успіхами у</p>

			<p>минулому, на формування нових мотиваційних відносин.</p> <p>Вправа. Емоційне насичення Мета: сформувати відповідне позитивне ставлення до предметів (об'єктів) діяльності</p> <p>Вправа. Нове ім'я Мета: змінити мотивацію суб'єкта.</p> <p>Вправа. Склади настанови іншим людям Мета: спонукаючи чи мотивувати я інших ми спонукаємо, мотивуємо і самого себе</p> <p>Вправа. Вказуючи помилки — визначте покращення Мета: підвищення впевненості в собі, самооцінки</p> <p>Вправа. Склади настанови іншим людям Мета: спонукаючи чи мотивувати я інших ми спонукаємо, мотивуємо і самого себе.</p> <p>Вправа. Вказуючи помилки — визначте покращення Мета: підвищення впевненості в собі, самооцінки</p> <p>Вправа. Сформувай позитивний образ "Я" Мета: формування мотивації до досягнення</p> <p>Вправа. Похвала самому собі Мета: Навчитися схвалювати, підбадьорювати та надихати самого себе</p> <p>Вправа. Джерело енергії</p>
--	--	--	---

				Мета: емоційне підкріплення Фінальна рефлексія
--	--	--	--	--

Заняття 1. «Шлях до себе чи хто я такий?»

Програма тренінгу розрахована на 1,5-2 години.

Мета заняття: формування та розвиток установки на самопізнання та саморозвиток особистості.

Вправа «Ім'я та епітет»

Мета: знайомство учасників тренінгової групи, зняття психологічної напруги.

Питання для обговорення:

1. Які епітети вразили?
2. Які імена важко запам'ятати?

Вправа «Взаємні презентації»

Мета: усвідомлення учасниками тренінгу власної ідентичності.

Питання для обговорення:

1. Що ти відчував, коли твій партнер не зумів укластися у відведений час (замовкнув раніше, ніж закінчилася хвилина)?
2. Чи вдалося твоєму партнеру правильно викласти відомості про тебе?
3. Чи вийшло у твого партнера стати твоїм двійником?
4. Чи погоджуєшся ти з відповідями, які давав партнер від твого імені?

Вправа «П'ять питань»

Мета: розширення знань учасників про себе та інших членів групи.

Питання для обговорення:

1. Якою є ваша перша реакція на такий несподіваний поворот у змісті інструкції?
2. Які почуття у вас виникали у процесі індивідуальної роботи та роботи у групі?

Вправа "Хто Я, який Я?"

Мета: усвідомлення себе, визначення зони найближчого особистісного розвитку.

Після виконання всіх кроків завдання пропонується розповісти, як виконувались усі 3 етапи вправи, які виникли почуття, думки. Слід звернути увагу учасників на кількість позитивних та негативних характеристик у першому списку рис як на показник прийняття себе, відзначити, які зміни намічені від Я-справжнього до Я-бажаного, обговорити реальність, оптимістичність бажаного образу «Я».

Вправа «Самореклама»

Мета: навчання навичок самопрезентації.

Проводиться обговорення листів у колі. Учасники кола намагаються вгадати автора.

Вправа «Без маски»

Мета: зняття емоційної та поведінкової закріпаченості, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».

Вправа «... але ти»

Мета: створення позитивної атмосфери групи.

Підбиваючи підсумок тренінгу група обговорює такі вопросы:

1. Що нового я дізнався під час занять групи?
2. Що нового я дізнався про інших?
3. Що хотів би змінити у собі за підсумками роботи у групі?
4. Як я це робитиму?

Заняття 2. «Тренінг цілепокладання та побудови життєвої перспективи»

Програма розрахована на 2-3 години.

Мета заняття: усвідомлення власної системи цінностей, навчання цілепокладання, навичок планування та досягнення поставленої мети, побудови життєвої перспективи.

Вправа «Досягнення мети»

Мета: вироблення вміння грамотно формулювати свої цілі.

Вправа «Зняття внутрішніх обмежень»

Мета: усвідомлення своїх внутрішніх обмежувачів; оволодіння інструментом покрокового зняття внутрішніх обмежень.

Вправа «Життєві цілі»

Мета: вироблення життєвих цілей. Інструкція учасникам: завдання виконується у 5 етапів.

Питання для обговорення:

1. Як ви себе відчуваєте після вправ?
2. Які цікаві висновки ви собі зробили?
3. Що було несподіваним вам?
4. Що було найважче? Чому?
5. Хто з учасників склав реалістичний план і готовий йому слідувати?

Вправа «Події мого життя»

Мета: сформувані структурне бачення свого життя через значні події; допомогти усвідомити зв'язки (відносини) подій з оточуючими людьми та визначити характер цих зв'язків.

По завершенню вправи відбувається обговорення групи.

Вправа «Майбутнє»

Мета: усвідомлення учасниками своїх життєвих перспектив та можливостей впливу особистісних особливостей на свій життєвий шлях.

Обговорення розпочинається з питань учасників групи щодо кліпів інших груп, якщо було щось незрозуміло. Потім кожен учасник групи розповідає про свої почуття щодо підготовки свого кліпу та перегляду кліпу інших груп.

Вправа «Життєві перспективи»

Мета: відпрацювання умінь ставити цілі та планувати їх досягнення, розвиток здатності приймати рішення та бути відповідальним за свій вибір.

Заняття 3. Тренінг мотивації досягнення успіху

Мета: формувати мотивацію досягнення успіху, підвищувати самооцінку

Вправа 1. Активізує уяву

Мета: сформувати нове ставлення до вашої діяльності, зробити її більш цікавою і привабливою для вас.

Вправа 2. Успіх у минулому

Мета: Використання позитивних емоцій, пов'язані з успіхами у минулому, на формування нових мотиваційних відносин.

Вправа 3. Емоційне насичення

Мета: сформувати відповідне позитивне ставлення до предметів (об'єктів) діяльності

Вправа 4. Нове ім'я

Мета: змінити мотивацію суб'єкта.

Вправа 5. Склади настанови іншим людям

Мета: спонукаючи чи мотивувати я інших ми спонукаємо, мотивуємо і самого себе.

Вправа 6. Вказуючи помилки — визначте покращення

Мета: підвищення впевненості в собі, самооцінки

Вправа 7. Сформуї позитивний образ "Я"

Мета: формування мотивації до досягнення

Вправа 8. Похвала самому собі

Мета: Навчитися схвалювати, підбадьорювати та надихати самого себе

Вправа 9. Джерело енергії

Мета: емоційне підкріплення

Фінальна рефлексія

Вважаємо, що використання запропонованої тренінгової програми сприятиме усвідомленню респондентами суб'єктивних особливостей прийняття ними життєво важливих рішень.

Висновки до розділу 3

За результатами теоретичного огляду проблеми прийняття особистістю життєво важливих рішень нами було розроблено стратегію емпіричного дослідження специфіки даної проблеми.

Після проведення констатувального етапу дослідження ми дійшли висновку, що прийняття життєво важливих рішень студентами детермінується актуалізацією їх особистісних якостей, серед яких самостійність, рішучість, цілеспрямованість, прагнення прогнозувати майбутнє. Розвиток у студентів наведених якостей відповідає середньому та нижче середнього рівням, що свідчить про нерішучість, залежність від обставин, узгоджується з недостатнім усвідомленням студентами власних стратегічних життєвих цілей, невмінням обирати конструктивну стратегію їх досягнення. Це у свою чергу є суттєвою причиною недостатньої сформованості у студентів особистісної готовності до прийняття життєво важливих рішень.

ВИСНОВКИ

Вивчення теоретико-методологічних підходів до проблеми прийняття особистістю життєво важливих рішень дозволило встановити, що у зарубіжній психології процес прийняття рішення досліджувався у контексті детермінації розумом, волею, випадковим імпульсом та страхом; як вибір між декількома валентностями у психологічній теорії поля; як фрагмент циклу досвіду у психології особистісних конструктів, як проекція життєвого стилю у концепції життєвих цілей; як прояв свободи волі та інтенціональності.

У вітчизняній психології прийняття рішень вивчалось як циклічний процес у теорії психічного оберту; як найістотніша фаза вольового акту; як процес постановки особистісних цілей; як елемент стратегії життя, поведінки та творчої конструкторської діяльності; у зв'язку з особистісними нормами та цінностями у теорії стратегічних життєвих виборів.

Життєво важливі рішення носять визначний, доленосний характер, пов'язані з особливою відповідальністю, мають провідне значення у життєвому процесі людини та впливають на формування подальшого життєвого шляху особистості. Життєво важливе рішення може бути актом особистісного вибору чи детермінуватися зовнішніми обставинами (громадською думкою, соціальною ситуацією тощо). Спрямованість життєво важливих рішень охоплює рішення щодо визначення життєвої позиції особистості. Прийняття стратегічних життєвих рішень, по-перше, є процесом особливої відповідальності; по-друге здійснює проекцію на великі часові відрізки людського життя; по-третє, в їх прийнятті особливої ваги набувають цінності, почуття та емоції.

Прийняття життєво важливих рішень є складним особистісно детермінованим циклічним процесом, який відбувається на основі психічного оберту та актуалізує ціннісно-мотиваційні, емоційно-почуттєві, інтелектуальні та вольові психологічні механізми і призводить до життєвого

самовизначення, зменшення невизначеності вихідної ситуації вибору. Цей процес відбувається за етапами: 1) усвідомлення значущості цілей, 2) з'ясування життєвих альтернатив, 3) прийняття попереднього рішення, 4) прийняття стратегічного життєвого рішення.

Особистісна готовність людини до прийняття життєво важливих рішень є складним ієрархізованим структурним утворенням, що інтегрує у собі психологічну спрямованість та спроможність до здійснення даного аспекту діяльності, забезпечує активність під час прийняття рішень.

Життєстійкість є інтегративною особистісною якістю, що дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність і зберігаючи внутрішній баланс. Відбувається це завдяки орієнтації на майбутнє та прихованої в ній активності, що привносить у життя людини новий досвід та можливості, що стимулює її до подальшого особистісного розвитку.

Основними складовими життєстійкості є переконаність особистості в готовності впоратися із ситуацією та відкритість усьому новому. Життєстійкість включає три компоненти, а саме: залученість, що відповідає за отримання людиною радості від виконуваної діяльності; контроль, що дозволяє людині підтримувати активну життєву позицію та самостійно обирати свій життєвий шлях; прийняття ризику, що підштовхує до виправданого ризику і допомагає користуватися набутим досвідом.

Життєстійкість тісно взаємопов'язана із загальною самоефективністю, психологічним благополуччям, успішною адаптацією та життєтворчістю, а також позитивно корелює зі стратегіями подолання, спрямованими на активне вирішення проблем.

Було визначено, що найбільш важливими цінностями студентів за життєвими сферами виявилися професійне життя, освіта та сфера громадської активності. Найменш значуща - фізична активність. Сімейне життя та захоплення мають майже однаковий індекс значущості.

За результатами дослідження мотивації ми отримали досить низькі бали з мотивації само конституювання та мотивації життєтворчості. Таким чином, ми визначили низький розвиток ціннісно-мотиваційного компоненту готовності студентів до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо визначення власної життєвої позиції.

Результати дослідження рівню контролю за показниками інтернальності ми отримали переважно низький рівень суб'єктивного контролю студентів, що за критерієм відповідальності вказує на низький рівень розвитку цілеутворювального компоненту готовності студентів до прийняття стратегічного життєвого рішення з визначення власної життєвої позиції.

Після проведення констатувального етапу дослідження ми дійшли висновку, що прийняття життєво важливих рішень студентами детермінується актуалізацією їх особистісних якостей, серед яких самостійність, рішучість, цілеспрямованість, прагнення прогнозувати майбутнє. Розвиток у студентів наведених якостей відповідає середньому та нижче середнього рівням, що свідчить про нерішучість, залежність від обставин, узгоджується з недостатнім усвідомленням студентами власних стратегічних життєвих цілей, невмінням обирати конструктивну стратегію їх досягнення. Це у свою чергу є суттєвою причиною недостатньої сформованості у студентів особистісної готовності до прийняття життєво важливих рішень.

Враховуючи результати констатувального етапу дослідження ми дійшли висновку, що до факторів, які сприяють прийняттю особистістю життєво важливих рішень можна віднести самостійність, рішучість, цілеспрямованість, прагнення прогнозувати майбутнє. Саме тому нами запропоновано тренінгову програму з усвідомлення особистістю власних якостей, що сприяють прийняттю життєво важливих рішень.

Вважаємо, що гіпотезу дослідження підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. 299с
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Адлер А.; [пер. Боровиков А.]. – М.: Академический проект, 2007. – 232 с. – (Психологические технологии).
3. Алпатова О. В. Вікова психологія: Конспект лекцій. – К.: Книжкове вид-во НАУ, 2007. – 147 с.
4. Балл Г. О. До аналізу сутнісного змісту внутрішньої свободи особи // Актуальні проблеми сучасної української психології: Наук. записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Вип. 23. – К.: Нора Друк, 2003. – С. 35-47.
5. Балл Г. О. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки / Г. О. Балл // Соц. психологія. – 2005. – № 1. – С. 3 – 13.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Общ. ред. М. С. Мацковского; послесловие Л. Г. Ионина и М. С. Мацковского. – СПб.: Лениздат, 1992. – 400 с.
7. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності / І. Д. Бех // Наукове видання. – К.: Либідь, 2006. – 272 с
8. Бондар С.І. Когнітивний стиль як індивідуальна стратегія переробки інформації особистістю. Вісник Харківського Університету. Серія Психологія. 2000. № 498. С. 13–17.
9. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: (Учб. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів) / Худож. оформ. В. Б. Лопарева. – Харків : Фоліо, 1996. – 237 с.
10. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / Бондаренко А. Ф. – К.: Освіта України, 2007. – 332 с.
11. Борис І. М. Мотиваційна сфера як проблемний чинник поведінки // Психологія і суспільство. – 2002. – №2. – С.48-57.

12. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : РПА, 1998. – 263 с.
13. Бурлачук Л. Ф. К психологической теории ситуации / Л. Ф. Бурлачук, Н. Б. Михайлова // Вопр. психологии. – 2002. – Т. 23. – № 1. – С. 5 – 18.
14. Власова О. І., Никоненко Ю.В. Соціальна психологія організацій та управління. Підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 398 с.
15. Выготский Л. С. Психология развития человека / Выготский Л. С. – М.: Смысл, 2003. – С.172.
16. Галецька І. Критерії психологічного здоров'я // Вісник Львівського університету. Філософські науки. – 2007. – Вип. 10. – С. 317–328.
17. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
18. Голобородько Є.П., Малихіна О.В. Основні психологічні теорії мотивації та їх значення сьогодні // Наша школа. – 2002. – №3. – С.46-50
19. Долгих Л. М. Гендерні особливості кар'єрних стратегій студентської молоді // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2006. – Т. VIII, вип. 7. – С. 169-175
20. Евланов А. Г. Теория и практика принятия решений / А.Г. Евланов. – М.: Экономика, 2005. – 175 с.
21. Єрмаков І. Г., Нечипоренко В. В., Пузіков Д. О. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: Практико-зорієнтований посібник. – Запоріжжя: Вид-во Хортицького навчально-реабілітаційного багатопрофільного центру, 2011. – 436 с.
22. Життєва компетентність особистості : від теорії до практики : Науково-методичний посібник / За ред. І. Г. Єрмакова. — Запоріжжя : Центріон, 2005. – 640 с.
23. Життєві домагання особистості. Монографія. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 456 с.

24. Забродин Ю. М. Психология личности и управление человеческими ресурсами. – М.: Финстинформ, 2002. – 360 с
25. Зарецька О. О. Розуміння та інтерпретація конкретних життєвих ситуацій // Проблеми психологічної герменевтики. Монографія / За ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Міленіум, 2004. – С. 224-254
26. Канеман Д., Словик П., Тверски А. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения / Пер. с англ. – Х.: Изд-во Институт прикладной психологии «Гуманитарный центр», 2005. – 632с.
27. Катренко А.В. Теорія прийняття рішень. Підручник/ А.В. Катренко, В.В. Пасічник, В.П. Пасько. – К.: ВНУ, 2009. – 448с.
28. Карпов А. В. Психология принятия решения. – Институт психологии РАН, Яросл. Гос. Ун-т. Ярославль, 2003. – 240 с
29. Келли Г., Армстронг Р. Тренинг принятия решений / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2001. – 224 с
30. Кондратенко Ю. П. Оптимізація процесів прийняття рішень в умовах невизначеності: Навчальний посібник. – Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. Петра Могили, 2006. – 96 с
31. Корнилова Т. В. Мотивационная регуляция принятия решений: современные представления // Современная психология мотивации / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С.172-213
32. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в контексті здорового способу життя // Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. – 2011. – № 2. – С. 332–337
33. Кушлик-Дивульська О.І., Кушлик Б.Р. Основи теорії прийняття рішень. – К., 2014. – 94с.
34. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности. Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html>

35. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. 2016. С. 33–40.
36. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. Психологический журнал. 2005. № 6. Т. 26. С. 87–101.
37. Максименко С.Д. Теория неопределенности. URL: <http://professor-maksymenko.narod.ru/Tvory/Statya>
38. Мілютіна К. Л. Траєкторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі: монографія. – Ніжин: ТОВ «Видавництво «Аспект-Поліграф», 2012. – 298 с.
39. Моляко В. А. Проблемы психологии творчества и разработка подхода к изучению одаренности/ Творческая конструкторология (пролегомены). – К. : Освіта України, 2007. – 388 с
40. Негрей М., Тужик К. Теорія прийняття рішень. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 272 с.
41. Підлісний М. М., Шубін В. І. Цінності та буття особистості / Дніпропетровська держ. фінансова академія — Д. : ДДФА, 2005. — 128с
42. Прийняття управлінських рішень / Ю. Петруня та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 216 с.
43. Петров Е. Г., Новожилова М. В., Гребеннік І. В. Методи і засоби прийняття рішень у соціально-економічних системах. – Київ: Техніка, 2004.
44. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія.– К.: Кафедра, 2013. – 381 с.
45. Помиткіна Л.В., «Розвиток особистісної готовності студентів до прийняття стратегічного життєвого рішення з професійного самовизначення», Науковий вісник Миколаївського держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського: зб. наук. праць; С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової, Ред., Т. 2, вип 10(91), Психологічні науки, с. 258–262, 2013

46. Прядко С. А. Життєва позиція особистості в аспекті сучасного соціально-філософського осмислення / Мультиверсум. Філософський альманах. – К.: Центр духовної культури, 2004. – № 40.
47. Редько В. В. Психологічні механізми прийняття рішень у різних сферах побутової діяльності // Зб. наук. пр. “Психологія” НПУ імені М. П. Драгоманова. – Вип. 21. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. – С. 46.
48. Роттер Дж., Методика «Рівень суб’єктивного контролю». Електроний ресурс: Режим доступу http://psychologis.com.ua/oprosnik_rottera.htm
49. А. И. Санников, Психология жизненного выбора личности: монография. Одесса, Украина: Изд-во ВМВ, 2015.
50. Сопов В.Ф., Карпушина Л.В., Методика «Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ)»: електроний ресурс. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/morfologiceskij-test-ziznennyh-cennostej-23921.html>
51. Стилї життя: панорама змін / За ред. М. О. Шульги. – К. : Інститут соціології НАН України, 2008. – 416 с
52. Татенко В. О., Роменець В. А. Вчинок як принцип побудови теорії та історії психології // Основи психології / За ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. – К.: 1995. – С.161-194
53. Теорія прийняття рішень / М.П. Бутко та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 360 с.
54. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160
55. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Електроний ресурс. Режим доступу: URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf

56. В. М. Чернобровкін, Психологія прийняття педагогічних рішень: монографія. Луганськ, Україна: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010
57. Фрейд З. «Я» и «Оно». Труды разных лет: Пер. с нем. Книга 2. – Тбилиси: Мерани, 1991. – 427 с.
58. Фромм Э. Психоанализ и этика / Пер. с нем. – М.: Республика, 1993. – 415 с.
59. Цінності, соціальні цінності, ціннісні орієнтації: діагностичні методики: Метод. рекомендації / Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К.Д.Ушинського {Одеса} / Р.В. Костенко (уклад.). – О: ПДПУ ім.К.Д.Ушинського, 2005. – 64 с.
60. Чернобровкін В. М. Психологія прийняття педагогічних рішень. – Луганськ: Альма-матер, 2006. – 416 с
61. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. № 42. С. 211–231.
62. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник: Близько 2500 термінів. – Х. : Прапор, 2005. – 639 с
63. Швалб Ю.М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Соціальна робота. 2017. С. 28–31
64. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності: теорія та експеримент: Монографія. – Одеса: ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М. П., 2006. – 362 с
65. Яценко Т. С., Чобіт ько М. Г., Доцевич Т. І. Малюнок у психокорекційній роботі психолога-практика. – Черкаси: Брама, 2003. – 215 с.
66. Easterlin R. Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics and demography // Journal of Economic Psychology. – 2006. – Vol. 27, is. 4. – P. 463–482.

67. Lauer R. H. Social problems and the quality of life. – 7-th edition. – Boston: Mc Graw-Hill, 1998.
68. Melnyk Y.V. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. Psychological journal. 2019. № 5. 11. С. 191–202.
69. Post S. G. Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good // International Journal of Behavioral Medicine. – 2005. – Vol. 12. – № 2. – P. 66–77.
70. Smith R. B., Peterson M. F., Shwartz S. H., Karamushka L. M. and oth. Cultural values, sources of guidance, and their relevance to managerial behavior A Nation Study // Journal of cross-cultural psychology. Vol. 33. – №2. – March 2002. – P. 188-208.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тренінгова програма з усвідомлення особистістю власних якостей, що сприяють прийняттю життєво важливих рішень

Заняття 1. «Шлях до себе чи хто я такий?»

Програма тренінгу розрахована на 1,5-2 години.

Мета заняття: формування та розвиток установки на самопізнання та саморозвиток особистості.

Вправа «Ім'я та епітет»

Мета: знайомство учасників тренінгової групи, зняття психологічної напруги.

Інструкції учасникам: Група сідає по колу. Один із учасників представляється решті і підбирає по відношенню до себе якийсь епітет. Це прикметник має починатися з тієї ж літери, що й ім'я, позитивним чином характеризувати людину і по можливості утримувати перебільшення, наприклад: «Геніальний Геннадій, яскрава Яна, буйний Борис» тощо.

Другий учасник спочатку повторює ім'я та епітет попереднього учасника, потім додає власну комбінацію. Третій повторює обидва варіанти і потім представляється сам. Так далі по колу. Останньому учаснику найважче, проте має більше шансів запам'ятати імена всіх учасників. Наприкінці гри членам групи пропонується обмінятися враженнями.

Питання для обговорення:

1. Які епітети вразили?
2. Які імена важко запам'ятати?

Вправа «Взаємні презентації»

Мета: усвідомлення учасниками тренінгу власної ідентичності.

Інструкції учасникам:

1. Зараз ви розіб'єтесь на пари. Дається десять хвилин на те, щоб ви розповіли один одному про себе якомога докладніше - адже вам належить представляти свого партнера групи. Намагайтеся отримати якомога більше

різнобічної інформації про свого партнера. Хотілося б, щоб ви відобразили у самопрезентації такі найважливіші питання: - чого я чекаю від роботи у тренінгу; - що я ціную в самому собі; - предмет моєї гордості; - що я вмію робити найкраще.

2. Презентації відбуватимуться так: один із членів пари сидить на стільці, другий встає за його спиною, поклавши першому руки на плечі. Той, хто стоїть, буде говорити від імені сидячого, називаючи себе ім'ям свого партнера. Протягом однієї хвилини – лише однієї хвилини, не більше і менше! – учасник каже, граючи роль того, хто сидить. Рівно за хвилину ведучий перериває монолог; якщо хтось закінчить раніше, всі мовчать, доки не закінчиться відведена на виступ хвилинка.

Таким чином, завдання побудувати свою презентацію так, щоб вона тривала точно шістдесят секунд. Після цього будь-який член групи, у тому числі і ведучий, має право поставити промовцю будь-які питання, на які той повинен відповідати також від особи, що сидить. Зрозуміло, що ви можете і не знати справжньої відповіді на поставлене питання, тому вам потрібно зрозуміти, відчути, як відповів би ваш партнер. До речі, той, кого презентують, не може втручатися та змушений буде весь час мовчати. Запитання, які ставлять учасники групи та ведучий до виступаючого, починаються зі звернення до нього за ігровим ім'ям людини, яку він презентує, і можуть стосуватися найрізноманітніших тем, наприклад: Які якості ти найбільше цінуєш у людях? Що ти вважаєш найогиднішим? Чи є людина, яка сильно вплинула на твоє життя? Хто він? Назви твоє найзаповітніше бажання. Чого б тобі хотілося досягти в житті?

Вправа завершується обговоренням почуттів та думок учасників. При цьому важливо приділити увагу трьом аспектам: здатність враховувати час при презентації, здатність правильно і стисло передати отримані від партнера відомості про нього і здатність «вжитися» в іншу людину настільки, щоб домислити інформацію, що бракує. Оціни успішність твоєї презентації партнером.

Питання для обговорення:

1. Що ти відчував, коли твій партнер не зумів укластися у відведений час (замовкнув раніше, ніж закінчилася хвилина)?
2. Чи вдалося твоєму партнеру правильно викласти відомості про тебе?
3. Чи вийшло у твого партнера стати твоїм двійником?
4. Чи погоджуєшся ти з відповідями, які давав партнер від твого імені?

Вправа «П'ять питань»

Мета: розширення знань учасників про себе та інших членів групи.

Інструкція учасникам: «Напишіть на аркуші паперу 5 питань, на які хотілося б почути відповіді від когось із учасників групи. Намагайтеся уникнути формальних питань. (Надається час для запису). Тепер, зачитуючи запитання, дайте відповідь на них самі».

Питання для обговорення:

1. Якою є ваша перша реакція на такий несподіваний поворот у змісті інструкції?
2. Які почуття у вас виникали у процесі індивідуальної роботи та роботи у групі?

Вправа "Хто Я, який Я?"

Мета: усвідомлення себе, визначення зони найближчого особистісного розвитку.

Інструкція учасникам: завдання виконується у три етапи.

Етап 1. Інструкція: «Візьміть аркуш паперу та напишіть угорі 2 запитання: «Хто Я? Який Я?». Відповіді запишіть у стовпчик. Це може бути слова, фрази, речення. Не оцінюйте їх. Пишіть те, що спадає на думку. Таких характеристик-відповідей має бути не менше 15».

Етап 2. Інструкція: «Прочитайте ще раз те, що ви написали про себе, тепер із 15 визначень виберіть 5-6 найбільш важливих, тих, які найбільш

характерні для вас. Подумайте, можливо, деякі ваші характеристики ви зможете об'єднати в одну загальну. Запишіть їх».

Етап 3. Інструкція: «А тепер сядьте зручніше, розслабтеся, заплющте очі і уявіть, що настала чарівна ніч. Протягом цієї ночі зникли всі перешкоди на вашому шляху. Все стало можливим, досяжним. Якими ви бачите себе? Розплющте очі і запишіть 5-6 своїх характеристик з уявного майбутнього. Отже, якими ви стали б, якби все було можливо?»

Після виконання всіх кроків завдання пропонується розповісти, як виконувались усі 3 етапи вправи, які виникли почуття, думки. Слід звернути увагу учасників на кількість позитивних та негативних характеристик у першому списку рис як на показник прийняття себе, відзначити, які зміни намічені від Я-справжнього до Я-бажаного, обговорити реальність, оптимістичність бажаного образу «Я».

Вправа «Самореклама»

Мета: навчання навичок самопрезентації.

Інструкція учасникам: Всім членам групи дається 25-30 хвилин, щоб написати роботодавцю листа з пропозицією своїх послуг та описом своїх психологічних особливостей, здібностей, нахилів, успіхів. Автор підписує листа і здає його ведучому. Ведучий збирає всі листи, та був, не називаючи автора, читає листи вголос. Проводиться обговорення листів у колі. Учасники кола намагаються вгадати автора.

Вправа «Без маски»

Мета: зняття емоційної та поведінкової закріпаченості, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».

Інструкція учасникам: Усі учасники по черзі беруть картки, що лежать на столі, і, без підготовки, продовжують висловлювання, початок якого записано на картці. Група прислухається до інтонацій, голосу, оцінює міру щирості. Якщо визнано, що висловлювання було щирим, вправу продовжує

наступний учасник. Якщо ж група визнає, що вона була шаблонною, неширою, учасник робить ще одну спробу, але вже після всіх.

Зміст незакінчених речень: «Мені не подобається, коли...» «Мені знайоме гостре відчуття самотності. Пам'ятаю..." "Мені дуже хочеться забути, що..." "Бувало, що близькі люди викликали в мене майже ненависть. Одного разу, коли...» «Якось мене налякало те, що...» «У незнайомому суспільстві я відчуваю...» «Навіть близькі люди іноді не розуміють мене. Одного разу...» «Пам'ятаю випадок, якщо мені стало соромно, я...» «Особливо мене дратує те, що...»

Вправа «... але ти»

Мета: створення позитивної атмосфери групи.

Інструкція учасникам: Кожен із учасників підписує свій лист і пише на ньому один якийсь свій недолік, потім передає свій лист іншим учасникам. Вони пишуть на його аркуші «... зате ти...» і далі якась позитивна якість цієї людини: все, що завгодно (у тебе дуже гарні очі, ти найкраще розповідаєш анекдоти). Наприкінці виконання завдання кожному учаснику повертається його лист.

Підбиваючи підсумок тренінгу група обговорює такі питання:

1. Що нового я дізнався під час занять групи?
2. Що нового я дізнався про інших?
3. Що хотів би змінити у собі за підсумками роботи у групі?
4. Як я це робитиму?

Фінальна рефлексія

Заняття 2. «Тренінг цілепокладання та побудови життєвої перспективи»

Програма розрахована на 2-3 години.

Мета заняття: усвідомлення власної системи цінностей, навчання цілепокладання, навичок планування та досягнення поставленої мети, побудови життєвої перспективи.

Вправа «Досягнення мети»

Мета: вироблення вміння грамотно формулювати свої цілі.

Інструкція учасникам: Для того, щоб досягти мети, необхідно чітко її представляти, розуміти, до чого йдеш. Правильно ставити цілі – те, що потрібно успішної особистості. А щоб цілі були справді успішними, необхідна низка умов:

- Мета має бути конкретна, вимірна та реальна;
- Розбивайте цілі – «слони» (дуже великі та перспективні) на дрібніші та близькі в часі;
- Ставлячи цілі, спирайтеся на наявний потенціал, як свій, так і тих, хто готовий допомогти нам у досягненні цілей.

Після вступної частини, учасникам пропонується представити якусь свою мету та кроки, які необхідно зробити, щоб її досягти. Кожен із учасників має бланк, у якому необхідно заповнити графи:

- Що робити (мета).
- Коли (терміни).
- Що потрібне (засоби, дії).
- Хто може допомогти вам у досягненні мети.
- Які можливі перешкоди та як їх треба долати. Наприклад, отримати хорошу роботу у майбутньому. Допоможуть освіта, контакти із біржею праці, знайомими, реальний досвід роботи.

Вправа «Зняття внутрішніх обмежень»

Мета: усвідомлення своїх внутрішніх обмежувачів; оволодіння інструментом покрокового зняття внутрішніх обмежень.

Інструкція учасникам: Головне у проведенні цієї вправи – послідовність, неспішність та делікатність. Виконаємо такі дії:

1. «На шляху досягнення цілей нам трапляються різні перешкоди. Їх можна умовно поділити на зовнішні та внутрішні. Багато хто вважає, що з внутрішніми перешкодами (обмежувачами) впоратися часом буває складніше, ніж із зовнішніми. Як ми говоримо про внутрішні обмежувачі? Зазвичай ми починаємо зі слів: «Я не можу...». Зараз ми спробуємо по кроках подолати деякі наші внутрішні обмеження. Візьміть чистий аркуш і п'ять разів напишіть фразу «Я не можу...», залишаючи вільне місце, щоб її закінчити».

2. «Завершіть незакінчені пропозиції, тобто. продовжіть фразу та напишіть, що ви НЕ можете робити (зробити). Я дам вам цей час. Всі готові? Хто може прочитати деякі свої фрази вголос для всіх?»

3. «Тепер у всіх своїх фразах закресліть слово «можу», а натомість напишіть зверху слово «ХОЧУ». Що у вас вийшло? Прочитайте усі фрази з новими словами. Я хочу попросити тих самих учасників знову прочитати вголос уже виправлені фрази».

4. «Наступний крок. Скрізь закресліть частинку «НЕ». Прочитайте, що у вас вийшло. Зараз ви повинні поставити собі дуже важливе запитання: "Ви дійсно цього хочете?" Прочитайте ще раз свої фрази і наголосіть на слові «хочу».

5. «І нарешті завершальний крок. Допишіть після слова «хочу» словосполучення «І ЛЕГКО МОЖУ». У вас вийде "Я хочу і легко можу ..." - і далі за вашим текстом. Тепер давайте вимовимо наші нові фрази вголос. Я хочу знову попросити це зробити першими тих, хто вже говорив».

Вправа «Життєві цілі»

Мета: вироблення життєвих цілей.

Інструкція учасникам: завдання виконується у 5 етапів.

Етап 1. Інструкція: «Поговоримо про ваші життєві цілі. Візьміть ручку, папір. Протягом 15 хвилин подумайте над питанням "Що я дійсно хочу отримати від свого життя?" Довго не думайте, записуйте все, що спадає вам

на думку. Зверніть увагу всім сферам вашого життя. Фантазуйте. Чим більше тим краще. Відповідайте на запитання так, ніби ви маєте необмежений ресурс часу. Це допоможе згадати все, чого прагнете».

Етап 2. Інструкція: «Тепер, за дві хвилини вам потрібно вибрати те, чого ви хотіли б присвятити найближчі три роки. А після цього ще дві хвилини – щоб доповнити чи змінити список. Цілі мають бути реалістичні. Працюючи на цьому і на наступних кроках, на відміну від першого, пишіть так, якби це були ваші останні роки та місяці. Це дозволить сконцентруватися на справді важливих для вас речах».

Етап 3. Інструкція: "Зараз ми визначимо цілі на найближчі шість місяців - дві хвилини на складання списку і дві хвилини на його коригування".

Етап 4. Інструкція: «Приділіть дві хвилини роботі над аудитом своїх цілей. Наскільки вони конкретні, наскільки відповідають один одному, наскільки ваші цілі реалістичні у категоріях часу та наявних ресурсів. Можливо, вам слід запровадити нову мету – придбання нового ресурсу».

Етап 5. Інструкція: «Періодично переглядайте свої списки хоча б для того, щоб переконатися, що ви рухаєтеся у вибраному напрямку. Виконання цієї вправи схоже використання карти в поході. Періодично ви звертаєтеся до неї, коректуєте маршрут, можливо, навіть змінюєте напрямок, але головне, знаєте куди йдете».

Запитання для обговорення:

1. Як ви себе відчуваєте після вправ?
2. Які цікаві висновки ви собі зробили?
3. Що було несподіваним вам?
4. Що було найважче? Чому?
5. Хто з учасників склав реалістичний план і готовий йому слідувати?

Вправа «Події мого життя»

Мета: сформувати структурне бачення свого життя через значні події; допомогти усвідомити зв'язки (відносини) подій з оточуючими людьми та визначити характер цих зв'язків.

Інструкція учасникам: «Уявіть собі все своє життя: і минуле, і сьогодення, і можливе майбутнє, що очікується. Спробуйте знайти п'ять-сім найважливіших подій свого життя. Це можуть бути будь-які зміни: у природі та суспільстві; у ваших думках та почуттях; у сімейній; навчальній; діловій; особистого життя. Обов'язково враховуйте не лише минулі події, а й ті, що можуть статися у майбутньому.

Отже, випишіть на окремому аркуші паперу: подія А; подія Б; подія В; подія Г; подія Д. Тепер по кожній події спробуйте відповісти на деякі питання, що стосуються цих подій (на ті питання, які, на вашу думку, не мають відповіді, можете не відповідати): - хто більше за інших допомагав (або допоможе) нам у цьому ? - хто більше за інших заважав (або завадить)? - кого ви цим найсильніше порадували (або потішите)? - кого ви цим найсильніше засмутили (засмучуйте)?

Підрахуйте, як часто у своїх відповідях ви згадували ім'я тієї чи іншої людини? Це можуть бути: - родичі; - друзі; - сусіди; - колеги з навчання та роботи; - герої художніх творів; - історичні особистості; - представники попередніх та наступних поколінь». По завершенню справи відбувається обговорення групи.

Вправа «Майбутнє»

Мета: усвідомлення учасниками своїх життєвих перспектив та можливостей впливу особистісних особливостей на свій життєвий шлях.

Інструкція учасникам: «Заплющте очі. Уявіть себе у максимально далекому майбутньому, наскільки це можливо. Де ви знаходитесь? Чим займаєтесь? Який ви? Хто ще тут є, крім вас? Поступово розплющте очі і поверніться в коло». (Час 5-7 хвилин).

Після цього ведучий пропонує описати образи, що виникли. Далі учасники зі схожими уявленнями про майбутнє об'єднуються у мікрогрупи. Їм слід вигадати назву або девіз групи, за 10-15 хвилин зробити «відеокліп», що рекламує «дух і сутність» групи, її девіз і розіграти свій кліп на сцені. Обговорення розпочинається з питань учасників групи щодо кліпів інших груп, якщо було щось незрозуміло. Потім кожен учасник групи розповідає про свої почуття щодо підготовки свого кліпу та перегляду кліпу інших груп.

Вправа «Життєві перспективи»

Мета: відпрацювання умінь ставити цілі та планувати їх досягнення, розвиток здатності приймати рішення та бути відповідальним за свій вибір.

Інструкція учасникам: «У нашому житті найчастіше, щоб отримати бажане, необхідно ставити цілі, вміти їх упорядкувати, оцінити ступінь їх важливості, спланувати потрібні дії і зрозуміти, які особистісні ресурси для цього знадобляться. Візьміть аркуш паперу, розбийте його на 4 колонки та назвіть їх «Мої цілі», «Їхня важливість для мене», «Мої дії», «Мої ресурси». Послідовно заповніть колонки, почніть з першої та запишіть, чого ви хочете саме зараз, протягом тижня, місяця, півроку, року. Намітьте і більш далекі цілі, наприклад, чого ви хотіли б досягти через 5, 10 років.

У другій колонці оцініть список ваших цілей за ступенем важливості їх для вас, використовуючи шкалу від 10 (найбільш значущі) до 1 (найменш значущі). У третій колонці позначте ті дії, які необхідно виконати для реалізації кожної мети. У четверту колонку необхідно записати ваші особисті якості, здібності, ті ресурси, які вам необхідні для досягнення наміченого».

Далі організується робота в парах, де учасники групи допомагають один одному усвідомити та прийняти найважливішу мету. Підсумком роботи має стати формулювання твердження про найважливішу мету. Твердження – це коротка заява про те, чого хоче людина. Щоб бути ефективним, затвердження має бути:

- Конкретним;

- коротким;
- сформульованим позитивно;
- включати власні дії, власні якості, необхідні зміни у вас самих, а не в інших людях;
- написано зараз, як реально існуюче. Потім у колі кожен розповідає про свою найважливішу мету

Фінальна рефлексія

День 3. Тренінг мотивації досягнення успіху

Вправа 1. Активізуй уяву

Мета: сформувати нове ставлення до вашої діяльності, зробити її більш цікавою і привабливою для вас.

Завдання

1. Уявіть якомога яскравіше, що ви досягли своєї мети, що ваша мрія здійснилася, що успіх, слава, багатство та щасливе життя нарешті стали реальністю. Створіть картинку приємного майбутнього.

2. Уявіть, як ви наполегливо (але із задоволенням) багато працюєте заради вашої мети. Слід якомога яскравіше «прокрутити» в уяві картинку того, як ви з величезною насолодою займаєтеся певною діяльністю (наприклад, це може бути навчання або професійна діяльність). Іноді ця діяльність досить складна, ви відчуваєте труднощі, але вам цікаво і прагнете подолати перешкоди і досягти своєї мети.

3. Спробуйте ці дві картинки зв'язати один з одним. Наприклад, як результат тривалої роботи та значних зусиль – успіх, щастя, багатство та слава. Намагайтеся поєднати ці картинки у певній послідовності.

Вправа 2. Успіх у минулому

Мета: Використання позитивних емоцій, пов'язані з успіхами у минулому, на формування нових мотиваційних відносин.

Завдання

1. Згадайте випадок зі свого життя, коли ви переживали значний успіх. Заплющте очі і уявіть собі це яскраво. Створіть картинку в уяві. Зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картинки, рухи, звуки, переживання, які створюють або супроводжують її.

2. Далі поміркуйте про мету, яку ви прагнете досягти. Уявіть її чітко. Прокрутіть в уяві зображення досягнення мети.

3. Розмістіть в уяві цю картинку туди, де була й попередня. Ваше завдання полягає в тому, щоб ці дві картинки накласти один на одного. Прагніть пережити радість, задоволення від майбутнього успішного завершення справи (досягнення мети) так, як ви відчували це у минулому.

Вправа 3. Емоційне насичення

Мета: сформувати відповідне позитивне ставлення до предметів (об'єктів) діяльності

Завдання

1. Випишіть 20 слів, які вам найбільше подобаються, які викликають позитивні емоції.

2. Запишіть 15-20 прикметників (епітетів, якими ви наділяєте предмети, що вам подобаються (наприклад, «чудовий», «прекрасний»).

3. Запишіть 10 компонентів (структурних компонентів або параметрів) предмета (об'єкта, до якого ви хочете сформувати інтерес. Наприклад, якщо це автомобіль, то серед елементів можуть бути мотор, гальма, кермо, корпус, дизайн. А якщо ви прагнете розвинути свій інтерес до психології, то як компоненти можуть виступати психічні процеси та функції (пам'ять, увага, уява, мислення, мотивація тощо).

4. Кожен компонент (елемент) вашої діяльності (з десяти записаних) насичуйте позитивними (приємними для вас) епітетами. Охарактеризуйте кожен елемент (структурний компонент) із позитивного боку.

Вправа 4. Нове ім'я

Мета: змінити мотивацію суб'єкта.

Завдання

1. Придумайте собі відповідне ім'я, яке символізувало б наполегливість, цілеспрямованість, силу волі у досягненні мети та мало б мотиваційний вплив на вас.

2. Придумайте 4 варіанти імені (відповідно до завдань, які ви ставите перед собою). Декілька варіантів є необхідним, щоб уникнути небажаного автоматизму у використанні звичайних для вас штампів (адже буває, що слова, які часто вживаються, стають штампами і не викликають ні образів, ні емоцій).

3. Уявіть кілька ситуацій, пов'язаних із новим для вас ім'ям. Бажано, щоб слово чи характеристика викликало у вас конкретні образи (ситуації). Уникайте абстрактних понять, «порожніх слів», які не викликають жодних образів та емоцій. Запишіть кілька уявних (але цілком можливих) ситуацій, пов'язаних зі своїм новим ім'ям.

4. Називайте себе так протягом певного часу у внутрішньому діалозі, у зверненні до себе. Для того щоб ця вправа мала суттєвий психологічний вплив, має пройти тривалий час, протягом якого ви називатимете себе новим ім'ям і виконуватимете завдання, пов'язані з цим. Зафіксуйте скільки разів на день вдалося звертатися до себе по-новому і який вплив це мало на вашу мотивацію.

5. Використовуючи нове ім'я, напишіть кілька коротких розповідей про себе (реальних, з минулими чи теперішніми успіхами, або фантастичних, з мріями про досягнення у майбутньому). Приблизна тематика оповідань:

1. Як я (з новим ім'ям) наполегливо працюю та досягаю успіхів.
2. Я (з новим ім'ям) обов'язково досягну успіхів.

Вправа 5. Склади настанови іншим людям

Мета: спонукаючи чи мотивувати я інших ми спонукаємо, мотивуємо і самого себе.

Завдання

Ви повинні переконати іншого учасника групи (уявіть, що перед вами ваша підлегла або дитина, яка потребує ваших установок, що із завданням можна легко впоратися. Прагніть вселити впевненість в успіху. Запишіть свою промову. Приклад: Андрій, виконуючи цю вправу, вибрав кілька висловів, які йому найбільше подобалися і які мали найбільший впливом геть нього.

- Успіх приходить до того, хто вірить у нього, хто багато працює і не відхиляється від своєї мети.

Ти обов'язково досягнеш успіху, якщо всю енергію направиш на її досягнення.

- Виключи зі свого лексикону слово "неможливо". Якщо наполегливо працювати, крок за кроком наближаючись до мети, все можливо.

Спочатку він вибрав для девізу перший вислів. Згодом для різноманітності наніс на табличку ще один вислів.

Ти обов'язково досягнеш успіху, якщо всю свою енергію направиш на досягнення своєї мети.

Вибравши кілька девізів, Андрій завдав їх на табличку, яку розташував на своєму робочому столі. Така робота (у комплексі з іншими вправами мотиваційного тренінгу) сприяла помітному зростанню його мотивації досягнення.

Вправа 6. Вказуючи помилки — визначте покращення

Мета: підвищення впевненості в собі, самооцінки

1. Нехай помилок ще багато, але вони не такі серйозні, як ті, яких ти так часто припускався раніше.

2. Нехай труднощів ще чимало, але в цьому компоненті ти просунувся далеко вперед.

3. Нехай не все ще вдається, але зверни увагу, що над цим ти добре попрацював і вже видно позитивні зміни. Отже, є можливості розвитку та інших аспектах діяльності.

Завжди можна знайти та відзначити позитивні моменти, покращення певних аспектів діяльності. Деякі люди схильні вважати, що якщо дитині вказати на її помилки, то вона намагатиметься не повторювати їх. Але така стратегія часто викликає небажаний ефект: якщо вказувати людині лише на недоліки, не заохочуючи, не підбадьорюючи її, то згодом у неї з'являється відраза до такої діяльності (і негативне ставлення до суб'єкта виховного процесу: до вчителя, вихователя чи батьків). Для того, щоб спонукати людину до дії, слід обов'язково відзначити позитивні зміни, звертати увагу на те, що саме у людини виходить краще.

Завдання

Вкажіть на недоліки, помилки іншого, але водночас акцентуйте увагу на досягненнях, змінах на краще.

Вправа 7. Сформуї позитивний образ "Я"

Мета: формування мотивації до досягнення

Завдання

1. Поміркуйте та запишіть ваші позитивні риси характеру (5 варіантів, особливості особистості, які допомагають вам у роботі (навчанні) та в житті.

2. Згадайте та запишіть ваші успіхи (5 варіантів). Поміркуйте, які ваші особливості (здібності) зумовили ці досягнення.

3. Поміркуйте щодо перспектив, можливостей та методів розвитку деяких здібностей та навичок, важливих для вашої діяльності. Завжди є можливості для вдосконалення, а усвідомлення шляхів та методів розвитку надасть вам значний мотиваційний заряд.

4. Згадайте та запишіть позитивні висловлювання, схвалення на вашу адресу з боку друзів, батьків, вчителів, керівників (3 варіанти). Який мотиваційний вплив вони мали?

5. Виберіть людину з низькою самооцінкою, якій ви могли б допомогти набути позитивного образу «Я». Згадайте його позитивні риси та особливості. Поміркуйте та запишіть, яким чином, використовуючи їх, можна було б підтримати, підбадьорити людину, яка розчарувалася у своїй діяльності, та допомогти сформувати у неї позитивний образ «Я».

6. Поміркуйте, як можна було б удосконалити ваші методи роботи, що можна було б покращити, продумайте перспективи та можливості розвитку. Ви здатні вигадати багато нового, що може не тільки змінити вас, але й допомогти іншим (насамперед це стосується вашої професійної діяльності). Усвідомлення перспектив, можливостей удосконалення не лише істотним мотиваційним чинником, а й підвищує самооцінку і впливає позитивність образу «Я». Запишіть шість варіантів.

Вправа 8. Похвала самому собі

Мета: Навчитися схвалювати, підбадьорювати та надихати самого себе

Завдання

1. Згадайте подію, коли ви досягли успіху, виявивши наполегливість, цілеспрямованість, кмітливість і т. п. Згадайте емоційний стан (задоволення, підйом, в якому перебували в ситуації успіху та перемоги).

2. Похваліть себе. Скажіть собі кілька приємних слів. Наприклад: «Молодець! Чудова робота/ Так і далі тримати!»

3. Обяжіть себе й надалі так працювати (наприклад, виявити наполегливість тощо).

Вправа 9. Джерело енергії

Мета: емоційне підкріплення

Уявіть вашу діяльність (до якої прагнете розвинути інтерес) як джерело енергії. Конкретно, яскраво уявіть предмет вашої діяльності (конкретні теми, закони, закономірності тощо). Сконцентруйтеся на темі, що вам подобається, інтерес до якої ви хотіли б раз вжити.

Уявіть, як цей предмет вашої діяльності зігріває вас, дає енергію, надихає працювати. Намагайтеся уявити, як ця енергія впливає ваш мозок, стимулюючи його нервові клітини.

Вдихайте, сприймайте цю енергію. Уявіть, як енергія з підручника, формул і закономірностей вливається у ваш мозок. Уявіть, як легкі, приємні хвилі енергії накочуються на вас, пробуджуючи вашу активність.

Помістіть джерело енергії з правого боку (а потім із лівого). Відчуйте вплив енергії на праву півкулю вашого мозку.

Уявіть джерело енергії перед собою. Відчуйте, як енергія впливає на мозок зверху, як енергія легко, невимушено входить у ваш мозок.

Тепер уявіть, що цієї творчої енергії у вас так багато, що ви хочете поділитись нею з оточуючими (не з усіма, звичайно). Уявіть, як ви спрямовуєте цю енергію певній людині, яку хотіли б надихнути на діяльність та творчо підтримати.

Фінальна рефлексія