

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет ім. Петра Могили

**Я. В. Васильєв, В. І. Каневський**

**Психокорекція  
позицій цільової  
спрямованості особистості**

*Навчальний посібник*

Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили  
Миколаїв – 2018

УДК 159.92  
В 19

*Рекомендовано до друку вченою радою Чорноморського національного університету імені Петра Могили (протокол № 10, від 17.05.2018).*

**Рецензенти:**

*Євдокимова Наталя Олексіївна*, доктор психологічних наук, професор;

*Мороз Руслана Анатоліївна*, кандидат психологічних наук.

**В 19**

Васильєв Я. В. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості : навчальний посібник / Я. В. Васильєв, В. І. Каневський. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – 88 с.

**ISBN 978-966-336-398-1**

Навчальний посібник із психокорекції спрямований на формування певних особистісних позицій, або їх зміну в бік покращення поведінки та станів. В основні зміни особистісної позиції лежать ідеї футурреальної психології, які реалізуються у авторській методиці «Цільової спрямованості особистості», тому що цілі особи завжди направлені у майбутній час. Безпосередньо у цьому навчальному посібнику пропонується корекція процесу саморозвитку особистості, що впливає на зменшення емоційної напруги, підвищення впевненості у собі з виходом до виникнення потреби у самоактуалізації.

Посібник розрахований на психологів, психотерапевтів, педагогів, спортсменів та усіх хто займається самовдосконаленням.

УДК 159.92

ISBN 978-966-336-398-1

© Я. В. Васильєв, В. І. Каневський, 2018

© ЧНУ ім. Петра Могили, 2018

# ЗМІСТ

---

<b>Вступ .....</b>	<b>4</b>
<b>Розділ 1. Психологічні аспекти перетворень особистості.....</b>	<b>7</b>
1.1. Ваша головна мета життя.....	7
1.2. Щастя – як мета життя .....	8
1.3. Цілі, які ми обираємо.....	13
1.4. Саморозвиток – це шлях, який веде до сильної особистості .....	18
1.5. Любов до життя .....	25
1.6. Самоактуалізована особистість за А. Маслоу .....	31
<b>Розділ 2. Твій життєвий шлях .....</b>	<b>39</b>
Вступ.....	39
2.1. Перший макроцикл – дитинство .....	40
2.1.1. Перший мікроцикл – немовля.....	40
2.1.2. Другий мікроцикл – раннього дитинства .....	42
2.1.3. Третій мікроцикл – дошкільника.....	44
2.2. Другий макроцикл – юність.....	46
2.2.1. Четвертий мікроцикл – молодшого школяра .....	47
2.2.2. П'ятий мікроцикл – підлітка .....	48
2.2.3. Шостий мікроцикл – юності .....	50
2.3. Третій макроцикл – дорослість.....	54
2.3.1. Сьомий мікроцикл – молодість.....	54
2.3.2. Восьмий мікроцикл – дорослішання .....	56
2.3.3. Дев'ятий мікроцикл – дорослість .....	57
2.4. Четвертий макроцикл – зрілість .....	60
2.4.1. Десятий мікроцикл – зрілість.....	60
2.4.2. Одинадцятий мікроцикл – літній вік.....	62
2.4.3. Дванадцятий мікроцикл – старість.....	63
<b>Розділ 3. Формування цільової спрямованості особистості .....</b>	<b>66</b>
Вступ.....	66
3.1. Психопатія – активність та незалежність особистості.....	67
3.1.1. Психокорекція егоцентричної позиції .....	71
Робоча карта формування психокорекції егоцентричної позиції особистості .....	71
3.2. Успіх діяльності – в інтернальності особистості .....	75
Робоча карта формування раціональної позиції особистості.....	78
3.3. Вершина незалежності – самоповага .....	81
Робоча карта формування альтруїстичної позиції особистості .....	85

# Вступ

---

Навчальний посібник призначений для проведення психокорекційної роботи, пов'язаної зі зміною особистісної позиції суб'єкта діяльності, за допомогою розробленої нами методики цільової спрямованості особистості (ЦСО). Основна ідея нашого підходу полягає в тому, що звичайна людина живе майбутнім і для цього майбутнього, тому ми розглядаємо наш напрямок як футурреальний підхід в психології. Під час проведення психокорекційної роботи ми орієнтуватимемося на гуманістичну теорію А. Маслоу, яка даватиме нам правильний напрямок стратегічного розвитку особистості в бік саморозвитку і самоактуалізації. Головна ідея А. Маслоу, про те, що людина має стати такою, якою вона може стати, значною мірою пов'язана з проблемами майбутнього часу, оскільки у його теорії акцентується увага на перспективі розвитку особистості, що характерно і для нашого футурреального підходу.

З методологічної точки зору ми також спираємося на теорію планомірного формування розумових дій і понять П. Я. Гальперіна, яка пояснює підходи до розуміння процесу формування дій і понять особистості, при вирішенні поставлених перед нею завдань або ситуацій. Разом з тим, і ця теорія не обходить стороною проблеми футурреальності, так як формувати повну орієнтовну основу дій заздалегідь неможливо без передбачення структури майбутніх дій. Ми вважаємо, що існує кілька шляхів вирішення будь-яких завдань, точніше – досягнення цілей в певних умовах, але способи виконання дій залежать від схеми орієнтовної основи дій (ООД по Гальперіну), тобто тієї карти, яка знаходиться у внутрішніх умовах кожної людини. Зміна цієї робочої карти в сторону її трансформації – знаходження більш раціональних шляхів досягнення поставленої мети – у цьому полягає завдання психокорекції.

Що стосується проблем психотерапії, то ми дотримуємося поглядів, які орієнтовані на гуманістичну й екзистенційну психотерапію, і безпосередньо на ідеї А. Маслоу і К. Роджерса. Однак психокорекція це не лікування, а спосіб становлення і розширення самоусвідомлення і поведінки при переході від самовизначення до самореалізації та самоактуалізації.

Структура навчального посібника відповідає тим цілям, які ми поставили перед собою. Він має практичну спрямованість, але при необхідності вводиться теоретичне обґрунтування. Навчальний

## **Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості**

посібник складається з п'яти розділів, які відповідають етапам проведення психокорекційної роботи. У першому розділі розглядаються питання, пов'язані з цільовою спрямованістю особистості, оскільки цілі завжди спрямовані в майбутнє, – вони футурреальні. Наводяться приклади для розуміння відмінностей головної мети від підцілей, наводяться результати констатуючого психодіагностичного експерименту, а також відмінності різних за віддаленістю цілей і вплив особистісних факторів при їх постановці. Вказуються і описуються фактори самоактуалізованої особистості, як на матеріалі А. Маслоу, так і на результатах наших власних досліджень. У кожному з шести підрозділів розглядається проблемна ситуація, теоретичне обґрунтування, хід роботи з вирішення завдань, і висновки, а також список літератури.

У другому розділі розглядаються питання життєвого шляху особистості, для того, щоб показати перспективи розвитку і саморозвитку. Пропонується власна періодизація психічного розвитку особистості від народження до смерті. В основу періодизації покладено дві основні ідеї – роль металюбві в процесі розвитку особистості і безпосередньо процеси саморозвитку особистості протягом всього життя, з акцентом на становлення самоактуалізованої особистості і ролі вікових криз. Періодизація складається з чотирьох макроциклів і 12 мікроциклів. До кожного мікроциклу пропонуються теоретичне обґрунтування і висновки, а до чотирьох макроциклів ще додається рішення задач. Таким чином, особистість може зрозуміти свій життєвий шлях, який вже пройдено, і що чекає її попереду, в чому проявляється футурреальний підхід.

У третьому розділі здійснюється формуючий експеримент, якому передували два дослідження. Перше було проведено протягом більше десяти років і спрямовано на дослідження цільової спрямованості особистості, яке опубліковано в монографії «Футурреальна психологія особистості», а друге розпочато у минулому році і продовжується до тепер. У цьому році була захищена кандидатська дисертація Н. І. Шилової, яка вперше в експерименті під нашим керівництвом сформулировала цільову спрямованість особистості підлітків на двох особистісних позиціях – раціональної та альтруїстичної. У дисертації наводяться результати констатуючого експерименту, після якого була побудована схема ООД у вигляді робочої карти для проведення формуючого експерименту зі зміни позицій особистості за допомогою зміни цільової спрямованості.

У четвертому розділі наводиться розроблена нами методика для самокорекції цільової спрямованості особистості, яка може бути

корисною для психолога-консультанта, а також здійснюватися людиною самостійно. Першим етапом цієї методики є виявлення чинників особистості, які мають бути сформовані для того чи іншого виду діяльності. Так, у нашому першому дослідженні були виявлені особистісні фактори самоактуалізованої особистості за допомогою відомих особистісних методик світового рівня. У другому дослідженні була розроблена анкета «Саморозвитку особистості», яка включала питання з методик виявлених раніше провідних чинників. У результаті такого дослідження тестуючим вказуються ті проблеми, які потрібно коригувати. Такий підхід корекції особистісних проблем можна використовувати в різних видах діяльності людини.

# Розділ 1.

## Психологічні аспекти перетворень особистості

---

### 1.1. Ваша головна мета життя

*Дорогий співрозмовнику!*

**Проблемна ситуація.** Чи замислювалися Ви коли-небудь над тим, заради чого Ви живете у цьому світі, яким Ви бачите сенс Вашого життя, яка його головна мета – це головне питання цього завдання. Тому Вам пропонується звернутися до Вашого зошита, який додається до цього навчального посібника та виконати **завдання 1.** на тему: «Методика цільової спрямованості особистості». Відповідь запишіть у Вашому зошиті.

**Завдання 2.** Для того, щоб вирішити задачу, ми пропонуємо визначити Ваші основні мотиви, представлені у таблиці, для чого їх треба пронумерувати за рангом. Якщо серед чотирьох запропонованих мотивів, того що Вас спонукає в житті, немає в списку, то впишіть його у пункт 5, та включіть його в нумерацію мотивів за значимістю для Вас. **Головні мотиви життя:** дайте відповіді у Вашому зошиті, де вказані ці чотири мотиви, доведіть їх важливість за рангом та значенням для Вас.

**Хід роботи.** Нами запропоновані до обговорення тільки чотири основних життєвих мотиви, які спонукають людину до виконання певних дій за для досягнення мети. При цьому мета – це ідеальний образ потрібного майбутнього, яка є визначальною в кожні моменти нашого свідомого життя. Ідеальний образ – відбитий образ реального предмета, який особистість бажає досягти.

**Пропонуємо до обговорення відповіді на головне питання задачі 2.**

**Відповідь на перший мотив.** Це один з важливих мотивів всього життя, який пов'язаний з виробничою сферою людини, якій вона віддає третину свого життя, а отримує від неї матеріальні статки, зростання і розвиток особистості за рахунок інтересу до обраної в процесі самовизначення професії. Таке самовизначення може здійснюватися за допомогою психологічних тестів світового рівня, або у процесі емпіричного пошуку методом «спроб і помилок». При науковому профвідборі, в основному вирішується проблема здібностей,

нахилів та інтересів, а при емпіричному – людині доводиться спиратися на інтерес, та вести тривалий внутрішній діалог, постійно задаючи собі питання: «Це моє покликання чи ні?». На такий пошук може піти багато років, але «гра варту свічок», якщо буде визначено Ваше призначення і буде сформована потреба в самоактуалізації.

**Відповідь на другий мотив.** Це благородний мотив – присвятити своє життя сім'ї, але якщо Ви чоловік, то необхідно забезпечити сім'ю матеріально і мати кар'єрний ріст, щоб Ваші діти й онуки могли пишатися Вами та брали з Вас приклад.

**Відповідь на третій мотив.** Мати матеріальні статки – це похвально, якщо вони отримані в результаті самостійної творчої діяльності. В інших випадках Ви станете обмеженою людиною з вузькими меркантильними інтересами.

**Відповідь на четвертий мотив.** Цей мотив найбільш ефективний для життя, тому що більш універсальний, а ніж три попередні, так як кожен з них має свої цілі і способи дій для їх досягнення. Якщо людина цілеспрямована і стане самоактуалізованою особистістю, то це означає, що вона буде займатися цікавою, самостійною і творчою справою, яка приносить їй задоволення і радість, без якої вона вже не зможе існувати. Зазвичай така людина, яка знаходиться на «своєму місці», отримує хорошу платню за свою працю, її поважають інші люди та нею пишається родина.

**Завдання 3.** Виберіть визначення, яке відповідає поняттю *мета*, та запишіть у Вашому зошиті.

- а) ідеальний образ потрібного майбутнього;
- б) мета, що дана в певних умовах;
- в) предмет, який спонукає людину до дій;
- г) система операцій, яка спрямована на досягнення цілей.

Ознайомтеся з висновками цього завдання.

### **Висновки:**

1. Людина у своєму житті завжди ставить цілі;
2. Мета завжди спрямована на майбутнє;
3. Предмет, який спонукає людину до дії – є її мотивом.

### **1.2. Щастя – як мета життя**

**Проблемна ситуація.** Багато психологів, у тому числі і лідер гуманістичного спрямування А. Маслоу, батьки якого жили на Заході України, а потім переїхали до США, де народився їх видатний син, вважав і заявляв про це привселюдно, що головним сенсом життя і головною його метою є щастя людини. Що таке щастя – це головне питання цього завдання.

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

**Умови завдання.** Щоб не було двоякого розуміння головної мети нашого діалогу, ми пропонуємо найбільш поширене визначення відчуття «щастя». Це слово має три значення: 1. Почуття і стан повного, вищого задоволення. 2. Успіх. 3. Везіння [1, с. 680]. Які мають таке визначення:

1) Щастя – це відчуття вищого задоволення, яке відчувається людиною;

2) Успіх – це хороші результати в роботі чи навчанні, які визнані іншими;

3) Везіння – це потрібний або бажаний результат справи.

**Теоретичне обґрунтування.** Проведіть порівняльний аналіз умов завдання. У першому смислового значенні уточняється емоційний зміст слова «щастя» – як почуття або стану, в другому – успіх, як кінцевий результат діяльності, пов'язаний з досягненням поставленої мети і в третьому – везіння, як надія на позитивний результат досягнення мети в майбутньому. Давайте проаналізуємо тепер ці умови задачі і з'ясуємо їх істотні ознаки, які дозволять зробити висновок, що об'єднує ці значення слова «щастя» і в чому їх відмінність. Це дасть нам можливість визначити зміст аналізованого поняття.

Перше значення вказує на предметний зміст цього слова, яке підкреслює, що це почуття або стан. Почуття означає емоційне ставлення до людей або навколишнього світу, а стан – тривалість відносин, або зв'язку. Одна людина перебуває у стані «щастя» все життя, а інша – тільки незначний час. Перші значною мірою відносяться до оптимістів, другі – до песимістів. Ось Вам приклад того, як за допомогою одного значення слова можна давати психологічну оцінку людини. Однак у першому значенні слова «щастя» є більш суттєва ознака – стан щастя характеризується не тільки горизонтальним виміром, тобто тривалістю в часі, але і вертикальним – це стан «повного вищого задоволення», яке доходить до меж можливого порога відчуттів для цієї людини. Давайте врахуємо цю ознаку умов, яка дуже важлива для характеристики стану щастя.

Друге значення слова щастя складається з двох слів «успіх» і «везіння». Ми розглянемо їх окремо, у зв'язку з тим, що їх сенси різні. Слово «успіх» вказує на те, що людина відчуває стан щастя як кінцевий результат його ефективної і позитивної діяльності в різних сферах, який визнається експертним оточенням і іншими людьми. Досягнення успіху можливо тільки в процесі тривалої цілеспрямованої праці, і найчастіше воно досягається в конкурентній боротьбі, через те, що один «встиг» домогтися успіху, а другий ні. Природно, що

переможець знав про свою перемогу в конкурентній боротьбі, тому що він уявляв себе в такому образі. Але такий кінцевий образ потрібного майбутнього і є далека, кінцева мета.

Кінцева мета називається далекою, в зв'язку з тим, що для її досягнення необхідно реалізувати ще багато дрібніших цілей, які як ланки одного ланцюга ведуть до кінцевої мети. Звідси можна зробити висновок – для того, щоб досягнути у житті успіху, необхідно бути цілеспрямованим – тобто, послідовно йти до кінцевої мети, долаючи на шляху проміжні ланки одного ланцюга до бажаного успіху і стану щастя.

Третє значення – це слово «везіння», яке розглядається як необхідний потрібний і бажаний результат справи. З контексту визначення цього слова можна зробити висновок про те, що мова йде про майбутній час, оскільки результат ще невідомий, він необхідний і бажаний, для того, щоб людина стала щасливою. Можна припустити, що автор словника С. І. Ожегов розглядав «везіння» як необхідну умову досягнення успіху в майбутньому, а разом з тим відчуття стану щастя. Тепер давайте зафіксуємо таку думку – зверніть увагу на те, по-перше, цілі завжди спрямовані в майбутнє. По-друге, досягнення мети може супроводжувати везіння, як елемент випадковості, хоча багато хто так не вважає, і з ними можна погодитися. Однак існує ще й теорія ймовірності, яку не можна ігнорувати.

### **Відповідь на підпункт 1.2.**

Тепер давайте на прикладі визначення відчуття щастя, як мету життя, підведемо деякі підсумки. Досягнення мети в будь-якій людській уяві починається з постановки та з орієнтації на майбутнє, для задоволення певної потреби. Коли людина ставить собі мету, вона створює її образ і прагне в кінцевому результаті отримати певний продукт, що відповідає цьому образу, який закладений в третьому визначенні. Про це свідчать орієнтовні ознаки умов завдань – «потрібний і бажаний».

Потім здійснюється певна діяльність людини за для досягнення кінцевої мети. Будь-яка діяльність спрямована на задоволення потреби і складається з системи дій, які ведуть до досягнення цілей, визначених як підцілі, що спонукаються мотивами. Така діяльність може привести до успіху, якщо людина орієнтується на істотні ознаки умов завдань, що ведуть до досягнення кожної мети. Варто знати, що людина завжди вирішує завдання або ситуації, які розглядаються, як мета, що надана в певних умовах. Таким способом можна домогтися гарних результатів і досягти успіху. У такій діяльності проявляється цілеспрямованість особистості, яка характерна для другого визначення слова щастя.

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

Разом з тим, цілеспрямована організація діяльності з урахуванням істотних параметрів умов завдань, які ведуть до мети, забезпечує їх досягнення без очікування допомоги від вдалого збігу обставин.

Завершальним моментом такого успіху є емоційна оцінка, яка вказує на досягнення вищого і повного задоволення, тобто щастя. Цей стан є вершиною виконаної роботи. Таким чином, досягаючи кінцевої мети, людина не тільки задовольняє себе тим, що отримала продукт до якого прагнула у предметній сфері, але і емоційне задоволення як вершина переживання щастя і радості, підкріплює досягнутий успіх і викликає бажання його повторити.

**Завдання 4.** Рішення контрольних задач. *Відповіді у вигляді букв запишіть у Вашому зошиті за відповідним номером задачі.*

*Задача 1.* Оберіть визначення, яке відповідає поняттю **дія**, та запишіть у зошиті букву правильної відповіді у кожній з 7 задач.

- а) ідеальний образ потрібного майбутнього;
- б) мета, що дана в певних умовах;
- в) предмет, що спонукає людину до дій;
- г) система операцій, яка спрямована на досягнення цілей.

*Задача 2.* Оберіть визначення, яке відповідає поняттю **мотив**:

- а) ідеальний образ потрібного майбутнього;
- б) мета, що дана в певних умовах;
- в) предмет, що спонукає людину до дій;
- г) система операцій, яка спрямована на досягнення цілей.

*Задача 3.* Оберіть визначення, яке відповідає поняттю **завдання**:

- а) ідеальний образ потрібного майбутнього;
- б) мета, що дана в певних умовах;
- в) предмет, що спонукає людину до дій;
- г) система операцій, яка спрямована на досягнення цілей.

*Задача 4.* Оберіть визначення, яке відповідає поняттю **мета**:

- а) ідеальний образ потрібного майбутнього;
- б) мета, що дана в певних умовах;
- в) предмет, що спонукає людину до дій;
- г) система операцій, яка спрямована на досягнення цілей.

*Задача 5.* Оберіть істотні ознаки умов завдання, яке відповідає поняттю **щастя**:

- а) потрібний або бажаний результат справи;

- б) хороші результати в роботі;
- в) почуття вищого задоволення.

*Задача 6.* Оберіть істотні ознаки умов завдання, яке відповідає поняттю **везіння**:

- а) потрібний або бажаний результат справи;
- б) хороші результати в роботі;
- в) почуття вищого задоволення.

*Задача 7.* Оберіть істотні ознаки умов завдання, яке відповідає поняттю **успіх**:

- а) потрібний або бажаний результат справи;
- б) хороші результати в роботі;
- в) почуття вищого задоволення.

*Ознайомтеся з висновками цього завдання.*

**Висновки:**

1. Щастя людини можна розглядати як головну життєву мету, оскільки її досягнення дає вище задоволення і забезпечується успішною діяльністю.

2. Будь-яка людська діяльність спрямована на задоволення потреб, а потреба – це бажання людини чогось, що лежить поза нею.

3. Кожен вид діяльності складається з системи дій, спрямованих на досягнення мети, які спонукаються мотиВами.

4. Існує далека кінцева мета, в результаті якої створюється кінцевий продукт і підцілі, які входять до складу діяльності разом з діями становлять ланки одного ланцюга, що створює кінцевий продукт.

5. Мета дана в певних умовах – це завдання або проблемна ситуація, а досягнення успіху залежить від того наскільки Вам відомі істотні ознаки умов завдань, що ведуть до кінцевої мети.

6. Такий підхід дозволяє нам стверджувати, що життєдіяльність людини є послідовна зміна ситуацій, які слідують одна за одною.

7. Отже, для успішної діяльності людині необхідно навчитися вирішувати всі поставлені перед нею завдання.

8. При такій організації своєї діяльності особистість стає цілеспрямованою оскільки має цільову спрямованість на досягнення кінцевого результату.

*Список використаних джерел*

1. Ожегов С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М. : Рус. яз., 1986. – 707 с.

### **1.3. Цілі, які ми обираємо**

**Проблемна ситуація.** Ми вже писали про те, що цілі людини відіграють важливу роль в її житті. Ми також відзначали, що вони завжди спрямовані на майбутній час. У цьому завданні нам необхідно визначити, яким чином цілі впливають на досягнення успіху в житті, а також, які особистісні фактори забезпечують досягнення різноманітних життєвих цілей.

**Умови завдання.** У процесі проведення констатуючого експерименту Ви виконували тестове завдання, в якому Вам запропонували написати 20-ть Ваших бажань в житті. Це була методика дослідження цільової спрямованості особистості, розроблена нами. Сенс її полягає в тому, що потім ми визначали яку мету за змістом і структурою Ви ставили тоді. Тепер головне питання завдання буде полягати в тому, якою мірою Ви можете диференціювати цілі, які ставите в житті.

**Теоретичне обґрунтування.** На початку вирішення третього завдання ми обговоримо тему, яка пов'язана з диференціацією цілей. Одне з головних питань є питання про їх віддаленість від ситуацій теперішнього часу. Нами були виділені три типи цілей за віддаленістю: близькі, середні та дальні. Близькі за мотивацією характеризуються меркантильністю і утилітарністю. Вони за змістом включають цілі біологічного рівня, пов'язані з задоволенням біологічних потреб, тобто їсти, пити, спати і т. д. Соціальні потреби – бажання мати машину, квартиру, модний одяг і т. д., відносяться до егоцентричної позиції особистості, як і цілі біологічного рівня, які відрізняються близькими і короткими 1–2 слова, тобто вказують тільки на їх предмет, без всяких умов.

Середні за віддаленістю характеризуються престижною і прагматичною мотивацією. Вони відносяться до раціональної позиції особистості, які орієнтовані на виробничу та інтелектуальну діяльність. Зміст цілей, як показали дослідження цільової спрямованості особистості, збільшується за рахунок слів, які входять до складу умов їх досягнення. Ці слова містять суттєві ознаки умов, що ведуть до досягнення мети, або морально-етичну оцінку дій, які також ведуть до відповідних цілей.

Дальні або високі цілі відрізняються альтруїстичною мотивацією, пов'язаною з турботою про інших людей, а також творчою мотивацією. Вони відносяться до однойменної, альтруїстичної позиції. Основна спрямованість особистості такої позиції – це творча діяльність і її саморозвиток, а вершиною саморозвитку є потреба в самоактуалізації, коли людина вже не може існувати без занять цією діяльністю. Досягаючи завдяки такій діяльності незалежності духовної і матеріаль-

ної, вона може дозволити собі бути альтруїстичною до інших людей. Зміст цілей в такій особистісній позиції видозмінюється не в кількісному, а в якісному вимірі. Тепер при постановці цілей переважають слова, які ми називаємо імагінативними, а в повсякденній практиці їх називають «абстрактними поняттями». Однак, таке позначення цих слів некоректно, бо будь-яке поняття вже абстрактне.

У зв'язку з цим, ми запропонували такі слова називати імагінативними, тобто уявними, оскільки їх не можна підвести під поняття, а можна тільки уявити. Це такі слова як: мир, щастя, справедливість і т. п. Ще такі слова можна уявити як слова-маяки, вони десь попереду світять нам. Однак, ці слова спонукають нас не звертати уваги на наш вік. Дитина щаслива, коли їй подарували іграшку, юнак – коли дівчина прийшла на побачення, дорослий – коли досяг виробничого успіху, а старий – коли онуки здорові. Одне і те ж слово сприймається по-різному різними людьми, але зміст цих слів зберігається однаковий в усіх.

Ще одна особливість далеких цілей полягає в тому, що орієнтація на них дозволяє вирішувати якнайбільшу кількість завдань і вирішувати їх правильно. Ми ввели поняття «ромба цілей», який складається з двох трикутників, повернутих в різні боки, але мають спільне підгрунтя. Зовнішній трикутник звернений у зовнішнє середовище, куди звернені цілі, а протилежний всередину. Одне з перших правил ромба цілей свідчить, чим далі винесені цілі зовні, тим глибше вони за змістом у внутрішньому світі, тобто більш узагальнені. Звідси виник вираз «глибокодумність». Друге правило ромба цілей – чим далі цілі винесені зовні, тим більше площа їх підгрунтя, і якщо перейти від плоского геометричного опису до об'ємного, то відповідно, розширення підгрунтя веде до, можливо, більшої кількості вирішуваних завдань.

Особливість вирішення завдань, як вагоме досягнення віддалених цілей, можна привести на прикладі гри в футбол. Діти юрбою біжать за гравцем з м'ячиком і кричать йому «Дай пас!». Це приклад використання близьких цілей при вирішенні тактичних завдань. Якщо звернутися до того як вирішують такі завдання майстри футболу, то можна помітити, що вони, навпаки, розбігаються в різні боки, щоб гравець з м'ячиком оцінив їх положення в просторі і зробив передачу. Маючи більше простору перед собою, гравець, який отримав м'яч може тепер також зробити кращий вибір подальшої дії. Як бачимо, використання далеких цілей більш ефективно при вирішенні завдань.

Наступна особливість далеких цілей полягає в тому, що для їх досягнення необхідно подолати ще кілька підцілей, які можна варіювати, покращувати і удосконалювати. Такий цілісний процес узагаль-

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

нюються і краще усвідомлюється, що робить людину більш досвідченою, і звісно більш сильнішою і впевненішою у собі. Так і в житті, якщо людина ставить перед собою далекі цілі, вона йде до них поступово і підбирає підцілі за найкоротшим шляхом до головної мети життя.

Тепер давайте розглянемо якими особистими якостями володіють люди, що ставлять різні за віддаленістю цілі, застосовуючи кореляційний аналіз. Цей аналіз дозволяє встановити, за рахунок яких рис особистості здійснюється постановка різних за віддаленістю цілей. Для близьких цілей визначальними виявилися тільки дві особистісні риси, які мали статистично достовірні зв'язки. І обидві вони мали негативні коефіцієнти кореляції. Близькі негативно корелюють з межею ціннісної орієнтації з методикою Шострома =  $-0,194$  і інтернальністю в сімейних відносинах за методикою Роттера =  $-0,153$ .

Ці кореляційні зв'язки свідчать, що під час постановки близьких цілей людина відмовляється від «тих ідеалів і цінностей, за якими йдуть само актуалізовані особистості» [1, с. 215], це по-перше, а по-друге, причину невдач в сімейних відносинах вона бачить не в собі, а в інших. Можна констатувати, ці дві риси підтверджують егоцентричну позицію особистості.

Для середніх за віддаленістю цілей характерні п'ять кореляційних зв'язків, чотири з яких мають негативну залежність, і одну позитивну. Позитивний кореляційний зв'язок виявлено з такою рисою як прагнення до домінування за методикою Р. Кеттелла =  $+0,215$ . Негативні кореляційні зв'язки встановлені з незадоволеністю соціальних потреб за методикою А. Маслоу =  $-0,240$ , а решта три – з рисами особистості, виявленими за методикою А. Шострома.

Це такі риси, як самоприйняття =  $-0,173$ ; самоповага =  $-0,136$ ; орієнтація в часі =  $-0,162$ . Ці п'ять рис особистості вказують на проблеми, пов'язані з міжособистісними відносинами і внутрішніми конфліктами. Незадоволеність соціальних потреб пов'язана з тим, що особистість незадоволена собою, тому що не може себе прийняти. Це тягне за собою занижену самоповагу, а також те, що суб'єкт неадекватно сприймає своє становище в тимчасових життєвих ситуаціях.

Негативна кореляція, пов'язана з орієнтацією в часі свідчить про те, як пише В. А. Семиченко, що «особистість не співвідносить минуле і майбутнє з сьогоденням. Така особистість може орієнтуватися тільки на майбутнє або на сьогодення, тобто її цілі не пов'язані з поточною діяльністю, а її минулий досвід мало впливає на поведінку» [1, с. 215]. Все це призводить до того, що особистість намагається компенсувати труднощі, які виникли в прагненні до домінування над іншими, а це ще

більше погіршує і без того недосвідченість в спілкуванні. Така поведінка відповідає стадії осмислення і усвідомлення ситуації, до якої відноситься раціональна позиція особистості.

Дальні цілі мають три достовірні кореляційні зв'язки – два позитивних і один негативний. Позитивні зв'язки характерні для двох факторів інтернальності, виявлених за допомогою методики Дж. Роттера. Це локуси контролю невдач = + 0,148 і міжособистісних відносин = + 0,176. Негативна кореляція з рисою особистості радикалізм – консерватизм за методикою Кеттелла = – 0,248.

Ці показники особистості мають характерні особливості. По-перше, інтернальність за двома чинниками вказує на те, що особистість шукає причини власних невдач і помилок, а також у контактах з іншими людьми в першу чергу в собі. Останній показник – негативна кореляція за фактором Q1 Кеттелла вказує на консерватизм особистості. Це пов'язано з тим, що, ставлячи далекі цілі, суб'єкт орієнтується на загальнолюдські цінності, перевірені часом, і свої усталені погляди та принципи не змінює.

Таким чином, вивчення особистісних рис, що впливають на постановку різних за віддаленістю цілей, підтвердили висунуте припущення про вплив дальності цілей на виконувані функції цільової спрямованості особистості. Тим більше, що далекі цілі за змістом є високими, відповідають прийнятним в суспільстві нормам поведінки і духовних цінностей. Як бачимо, тільки далекі цілі мають позитивні взаємодії з якостями, особливо з фактором інтернальності, а негативна кореляція з радикалізмом вказує на те, що у таких особистостей переважає фактор консерватизму. Це вказує, що такі люди дотримуються усталених традицій, принципів і переконань.

**Завдання 5.** Згадайте, коли Ви заповнювали тест на 20 цілей у завданні 1, скільки у Вас було далеких, середніх і близьких цілей (хоча б приблизно), а також вкажіть яка за віддаленістю ціль у Вас переважає в житті. *Запишіть Ваші відповіді в зошиті.*

**Завдання 6.** Рішення контрольних задач. *Відповіді у вигляді букв записуйте у Вашому зошиті за відповідним номером задачі.*

*Задача 1.* Оберіть істотні ознаки умов, які відповідають мотивації постановки **далеких** цілей:

- а) меркантильна і утилітарна;
- б) альтруїстична і творча;
- в) престижна і прагматична.

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

*Задача 2.* Оберіть істотні ознаки умов, які відповідають мотивації постановки **середніх** цілей:

- а) меркантильна і утилітарна;
- б) альтруїстична і творча;
- в) престижна і прагматична.

*Задача 3.* Оберіть істотні ознаки умов, які відповідають мотивації постановки **близьких** цілей:

- а) меркантильна і утилітарна;
- б) альтруїстична і творча;
- в) престижна і прагматична.

*Задача 4.* Які стилістичні особливості **далеких** цілей:

- а) крім предмета потреби вказуються умови досягнення мети;
- б) стислість з акцентуванням на предмет потреби;
- в) у тексті застосовуються імагінативні слова і ціннісні орієнтації.

*Задача 5.* Які стилістичні особливості **середніх** цілей:

- а) крім предмета потреби вказуються умови досягнення мети;
- б) стислість з акцентуванням на предмет потреби;
- в) у тексті застосовуються імагінативні слова і ціннісні орієнтації.

*Задача 6.* Які стилістичні особливості **близьких** цілей:

- а) крім предмета потреби вказуються умови досягнення мети;
- б) стислість з акцентуванням на предмет потреби;
- в) у тексті застосовуються імагінативні слова і ціннісні орієнтації.

*Відповіді на ці задачі запишіть у Вашому зошиті.*

*Ознайомтеся з висновками цього завдання.*

### **Висновки:**

1. Всі життєві цілі можна розділити на три типи: близькі, середні та дальні.

2. Найбільш ефективна орієнтація на далекі цілі, бо вони є провідними для альтруїстичної позиції особистості.

3. Дальні цілі координують підлеглі їм більш дрібні підцілі, і тому їх можна видозмінювати відповідно до мінливих умов.

4. Дальні цілі пов'язані з загальнолюдськими цінностями, взаємодопомогою іншим, творчістю і самовдосконаленням.

5. Сильні та впевнені в собі люди, орієнтуються в житті на далекі цілі і тому вони стресостійкі.

### *Список використаних джерел*

1. Семиченко В. А. Проблеми мотивації поведінки та діяльності людини / В. А. Семиченко. – К. : Міленіум, 2004. – 521 с.

#### **1.4. Саморозвиток – це шлях, який веде до сильної особистості**

**Проблемна ситуація.** В нинішній час піддаються змінам багато поглядів, на, здавалося б раніше, непорушні істини. Однак педагогіка в пострадянському просторі незмінна в своїх формах і принципах вже кілька століть, після останньої реформи, яку провів словенський педагог Ян Амос Каменський в 1628 році, ввівши в обіг класно-урочну систему. Після робіт американського психолога, автора гуманістичної психології А. Маслоу, знову було порушено питання про рушійні сили розвитку особистості і було встановлено, що головну роль у розвитку відіграє не середовище і не спадковість, а активність особистості. Сьогодні цей напрямок трансформувався в проблему саморозвитку особистості, особливо у дорослих людей.

**Теоретичне обґрунтування.** Здійснюючи процес дослідження цільової спрямованості особистості, в якому провідну роль займають цілі людини, ми прийшли до висновку, що їх постановка в процесі саморозвитку найбільш чітко проявляється в чотирьох видах: самовизначенні, самореалізації, самовдосконаленні та самоактуалізації.

З урахуванням вищезазначеного, ми розглядаємо саморозвиток як процес самостійної активності особистості, спрямований на досягнення цілей самовизначення, самореалізації, самовдосконалення і самоактуалізації в життєвих ситуаціях майбутнього часу, що веде до її постійного зростання і розвитку. Кількісною характеристикою цього процесу є сумарне число цілей, вищезазначених чотирьох процесів саморозвитку.

*Самовизначення* – це процес саморозвитку, коли особистість ставить цілі, які стосуються вибору або зміни професії. Провідною сферою цільової спрямованості особистості є навчально-професійна сфера.

*Самореалізація* – це процес саморозвитку, в якому особистість ставить цілі в життєвих ситуаціях, які можуть бути досягнуті в конкретний період майбутнього часу, при цьому всі умови і способи їх досягнення відомі. Такі види діяльності розглядаються як нормативні, наприклад, навчальна діяльність в школах і ЗВО, а також в різних сферах цільової спрямованості особистості, але, в першу чергу, в навчально-професійній, громадській та самодіяльній.

*Самовдосконалення* – це процес саморозвитку, в якому особистість ставить цілі, пов'язані з власним ростом і розвитком, зміною особистих або інтелектуальних якостей, а також з тими видами діяльності, які сприяють такому зростанню. Провідними сферами цільової спрямованості цього процесу саморозвитку є: особиста, навчально-професійна і самодіяльна.

*Самоактуалізація* – це процес саморозвитку, пов'язаний з постановкою цілей, які відображають прагнення особистості до видів діяль-

## **Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості**

---

ності, що розкривають її потенційні можливості, відображають самостійний і творчий характер діяльності. Провідними сферами цього процесу саморозвитку цільової спрямованості особистості є: навчально-професійна, громадська, самодіяльна та особиста.

Ці чотири процеси саморозвитку можуть усвідомлюватися, або бути неусвідомленими, а також здійснюватися емпірично або науковим шляхом. Науковий шлях зазвичай усвідомлюється, а емпіричний – ні. Науковий шлях пов'язаний зі зверненням до психолога для проходження тестування, а емпіричний – пов'язаний з активністю самої людини. Емпіричний підхід починається вже в дошкільному віці з процесу самовизначення, коли дитина починає займатися продуктивними видами діяльності: малюванням, співом, ліпленням, конструюванням, музикою, спортом. Уже в цьому віці вона розуміє, що у неї виходить добре, а що не дуже.

Ця ж тенденція продовжується і в молодших класах, а в підлітковому віці стає переважаючою. Підліток тепер інтенсивно шукає «себе», шукає ту діяльність, яка його більше цікавить. Цьому сприяє розширення кола навчальних предметів, які дитина розділяє на цікаві і не дуже, а також спілкування зі шкільним психологом, який переводить процес самовизначення на науковий шлях, використовуючи тести на профорієнтацію. Особливо, інтенсивно та свідомо відбувається процес самовизначення в ранній юності, коли школярі переходять в старші класи і настає момент вибору майбутньої професії.

Коли юнаки та дівчата обирають професію і йдуть вчитися в заклади різного рівня, питання самовизначення не йде на другий план. Можуть виникати сумніви, правильно обрана професія чи ні. Чи варто продовжувати навчання за обраною професією, або краще перейти на іншу. А, може, взагалі залишити університет. Такі питання стоять перед людиною протягом всього життя, якщо вона не досягне періоду самовдосконалення в більш ранньому віці.

Процес самореалізації, можна припустити, є найпоширенішим серед процесів саморозвитку. Ми відрізняємо процес самореалізації від процесу самоактуалізації, хоча іноді їх ототожнюють. У процесі самореалізації людина досягає цілей, які вона ставить в нормативних видах діяльності, в яких всі умови їх досягнення відомі. Наприклад, студент або молодший школяр в ході навчання намагається вчитися на відмінно, і прикладає для цього певні зусилля. При самореалізації для досягнення цілей крім старання у виконанні завдань, що надаються викладачем, більше робити нічого не треба. Всі цілі відомі, умови їх досягнення зрозумілі і необхідно тільки бажання, тобто мотивація. У самоактуалізації відбуваються інші процеси. Таким чином, процес

самореалізації починається з моменту вступу до середньої школи і триває до кінця життя, коли людині відомі всі умови досягнення цілей і необхідно їх виконувати.

Процес самовдосконалення, як показали наші експериментальні дослідження, триває протягом усього життя, починаючи з дошкільного віку, коли дитина намагається сьогодні зробити якусь роботу краще, ніж учора – малювати, конструювати, ліпити і т. п. Бажання зробити щось краще лежить в основі всіх видів самовдосконалення: виробничого, фізичного, інтелектуального та інших.

Процес самоактуалізації значно складніший, ніж три попередні. Разом з тим, без цих процесів саморозвитку не виникає процес самоактуалізації. По-перше, потрібно самовизначитися, тобто знайти задатки і здібності, які потенційно є у кожної особистості. Якщо вдасться визначитися, то пів справи вже зроблено, оскільки точно визначити їх дуже складно, та буде краще, зробити це якомога раніше.

Якщо людині вдалося самовизначитися, то необхідний час, щоб в цьому переконатися, а в такому випадку, вступає на сцену життя процес самореалізації, який дозволить зрозуміти, це Ваша сфера докладання творчих сил, це те місце в житті, яке Ви шукали. Процес самовдосконалення також має місце в процесі самоактуалізації, бо без прагнення до досконалості в певній діяльності не виникне бажання постійно прогресувати і рухатися вперед до головної мети життя.

Складність процесу самоактуалізації полягає в тому, що в ньому переплітаються інтелектуальні та мотиваційні компоненти. Головним моментом цього процесу, з нашої точки зору, є інтерес до виконуваної діяльності. Без стійкого інтересу до неї, актуалізація людської активності неможлива взагалі. Також обов'язковою умовою самоактуалізації є відмінне володіння всіма компонентами структури діяльності, в якій виявляються здібності, відкриті за допомогою самовизначення. Швидкість оволодіння цими діями – є показником якості здібностей.

Найважливішим фактором процесу самоактуалізації є цільова спрямованість особистості, та утримання в свідомості ієрархії або співвідпорядкованості головної мети діяльності та її підцілей. Наступною особливістю процесу самоактуалізації є його творчий характер, чим такий процес відрізняється від самореалізації. Однак, якщо це творчий процес, то він має бути самостійною діяльністю особистості, або вона повинна очолювати колектив, але бути носієм творчих ідей.

І остання умова процесу самоактуалізації – він мусить викликати позитивні емоції при досягненні головної мети або її підцілей. На основі цих емоційних переживань успіху формується зворотний

## **Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості**

---

зв'язок між успіхом діяльності для досягнення мети і бажанням продовжувати цю діяльність. В результаті такого взаємного зв'язку виникає стан особистості, коли без здійснення обраної діяльності людина вже не може існувати, в цьому полягає суть «самоактуалізації».

Такий загальний шлях саморозвитку особистості, без якого неможливий прогрес розвитку та зростання кожної людини, і стара приказка про те, що «поганий той солдат, який не хоче стати генералом», яскраве тому підтвердження. Прагнення до потреби в самоактуалізації – це сучасне трактування бажання особистості стати сильнішим, щасливим і незалежним.

Тепер давайте оцінимо, якими особистими якостями володіє людина, яка прагне до саморозвитку. Ми на початку розглянемо, як корелюють віддаленість цілей і кількість цілей, які відносяться до компонентів саморозвитку. У близьких цілей відсутні достовірні кореляційні зв'язки із самореалізацією і самовизначенням. З трьома іншими компонентами існує зворотна кореляційна залежність на високому рівні достовірності. Це вказує на те, що вони не виконують функцію саморозвитку, а навпаки, гальмують її. Відсутність кореляційних зв'язків з двома першими компонентами показує, що вони обслуговуються іншими психологічними механізмами.

Середні цілі мають позитивний зв'язок з трьома компонентами саморозвитку цільової спрямованості особистості, але різного ступеня достовірності кореляційних зв'язків. Позитивна та найвища кореляція у них з самореалізацією, але відсутня кореляція з самовизначенням. З трьох компонентів саморозвитку, що залишилися, негативний кореляційний зв'язок з самоактуалізацією, а два інші позитивні на низькому рівні. Це свідчить, що середні цілі впливають на саморозвиток особистості, в тому числі найсильніше на самореалізацію, але до самоактуалізації вони не «дотягують», так як впливають негативно.

Дальні цілі мають один негативний кореляційний зв'язок і три позитивні, але всі вони з високим ступенем достовірності. Єдиний негативний кореляційний зв'язок встановлено з самореалізацією, якраз з тією, з якою у середніх цілей найвищий позитивний зв'язок. Кореляційний зв'язок з самоактуалізацією є негативний зв'язок із середніми цілями, у далеких цілей, навпаки, найвищий позитивний, як за рівнем достовірності, так і за значимістю. Отже, ці цілі також працюють за допомогою різних психологічних механізмів.

До цілей, які відрізняються різною віддаленістю, ми також приєднали віковий фактор. Він показує, що з віком цілі самореалізації зменшуються, а самоактуалізації збільшуються. Для того, щоб переконатися в правоті функціонування різних психологічних механізмів

при постановці різних за віддаленістю цілей, нами був проведений кореляційний аналіз між трьома їх видами. Також, як і під час попереднього кореляційного аналізу, було додано віковий фактор.

Нами було встановлено, що між усіма показниками віддаленості цілей – близькими, середніми і далекими – існує достовірний негативний кореляційний зв'язок на високому статистичному рівні. Це доводить наше припущення, що вони мають різні психологічні механізми. Разом з тим віковий фактор підтверджує на матеріалі віддаленості цілей, що з віком кількість близьких і середніх цілей зменшується, а дальніх – збільшується.

Кількісні показники кореляції свідчать, що існує поділ компонентів саморозвитку цільової спрямованості особистості на дві категорії. До першої категорії відносяться позитивні кореляційні зв'язки з далекими цілями – це показники самовдосконалення і самоактуалізації, до другої позитивні зв'язки з близькими або середніми. Показник саморозвитку має позитивні зв'язки зі всіма компонентами і це свідчить, що він є інтегративним або сумарним показником саморозвитку і не залежить від знаків тих чи інших кореляційних зв'язків.

Для того, щоб остаточно розібратися в єдності віддаленості цілей і процесів саморозвитку особистості, був проведений ще один кореляційний аналіз між усіма показниками кількості цілей в цих процесах і особистісними факторами.

Найменше кореляційних зв'язків у цілей на самовизначення – всього один і негативний з мрійливістю =  $-0,186$ , що свідчить про необхідність здійснення прагматичного вибору висунутих цілей, пов'язаних з вибором професії, або його перегляду і, відповідно, відмовою від безплідних мрій.

Самореалізація має найбільшу кількість особистісних факторів з усіх чотирьох видів процесів саморозвитку. Їх сім, і тільки один негативний – інтернальність в ставленні до здоров'я =  $-0,160$ , за методикою Роттера. Серед решти шести позитивних кореляційних зв'язків можна виділити два позитивні з методикою Шострома – це опора на себе =  $+0,131$  і гнучкість у поведінці =  $+0,117$ . Однак ці особистісні фактори відображають не ціннісні орієнтації, а позитивні сторони поведінкової активності людини.

Решта позитивних кореляційних зв'язків також підтверджують активний початок, закладений в процесі самореалізації, окрім одного зв'язку з тривожністю =  $+0,210$ , який свідчить про нерішучість особистості. Далі йдуть три активних фактори з методики Кеттелла: домінування =  $+0,210$ , яке характерне і для середніх цілей, соціальна сміливість =  $+0,188$  і останній – напруга базальних потреб =  $+0,237$ ,

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

яке свідчить також про емоційну напруженість. Як бачимо, цей фактор відображає активність особистості, але з певною нерішучістю і напруженістю, і з прагненням до домінування збігається з середніми цілями.

Цілі, спрямовані на самовдосконалення особистості, мають шість позитивних кореляційних зв'язків. Один з них – контактність = + 0,183 з методики Шострома, а три інших з методики Роттера – інтернальність до невдач = + 0,154, досягнень = + 0,155 і ставленні до здоров'я = + 0,182. Два, позитивні зв'язки які залишилися вказують на наявність психопатії = + 0,176 і нейротизму = + 0,168. Про психопатію мова буде йти далі, але присутність нейротизму свідчить про те, чому потрібно самовдосконалюватися. Наявність чинника інтернальності при невдачах і психопатії вказує на зв'язок цих цілей саморозвитку з далекими цілями і початком формування сильної і незалежної особистості.

Цілі, спрямовані на самоактуалізацію особистості, також мають максимальну кількість кореляційних зв'язків з особистісними факторами – сім, два з яких негативні. Один – з мрійливістю = - 0,195, який пов'язує самоактуалізацію з самовизначенням, другий з напругою базальних потреб = - 0,210, що протистоїть цілям самореалізації. Ще один позитивний кореляційний зв'язок з емоційною стійкістю = + 0,215 з методики Кеттелла, вказує на оптимізм самоактуалізуючої особистості, на відміну від фактора нейротизму з метою самовдосконалення.

Решта чотири позитивні кореляційні зв'язки показують щось спільне, яке характеризує позитивні сторони саморозвитку і їх зв'язок з далекими цілями – це три особистісних фактори інтернальності: до невдач = + 0,181, в сімейних відносинах = + 0,181 і міжособистісних відносинах = + 0,168, які збігаються за двома чинниками інтернальності з далекими цілями. Останній позитивний кореляційний зв'язок виявлено з психопатією = + 0,204, як особистісний фактор, пов'язаний з виходом за параметри нормативних ситуацій, як небажання діяти в рамках буденності і бути незалежним.

Останній сумарний показник цілей саморозвитку концентрує в собі основні риси особистості, яка прагне до саморозвитку. Таку особистість відрізняють чотири фактори, які мають позитивні кореляційні зв'язки, – два з методики Шострома, самоповага = + 0,394 і самосприйняття = + 0,382. Як видно з коефіцієнтів кореляції, вони мають високі значення і високу статистичну достовірність.

Третій показник – інтернальність до невдач = + 0,142. Цей показник інтернальності характерний для таких цілей як: далекі, самовдосконалення, та самоактуалізації, і, як бачимо, взагалі для всіх цілей саморозвитку. Останній позитивний кореляційний зв'язок з психопатією = + 0,168, характеристику якої ми дали раніше при аналізі кореляційних зв'язків з цілями самоактуалізації. Отже, і цей особистісний фактор зустріча-

ється при постановці цілей для саморозвитку, самовдосконалення та самоактуалізації.

Такий тривалий екскурс в проблеми саморозвитку проведено нами з однією метою – показати важливу роль самоактуалізації і всіх особистісних факторів при переході на високий рівень зростання і розвитку особистості.

**Хід роботи.** Раніше Ви вже проходили діагностичне дослідження цільової спрямованості особистості, але не були ознайомлені з результатами цього дослідження. Виходячи з цього, просимо Вас виконати два завдання.

**Завдання 7.** Оцініть, які відсотки цілей, на Вашу думку, Ви показали у цьому дослідженні за процесами саморозвитку: самовизначення \_\_\_%; самореалізації \_\_\_%; самовдосконалення \_\_\_% і самоактуалізації \_\_\_%.

**Завдання 8.** Запитайте у психолога, скільки відсотків з 20 цілей було об'єктивно зазначено Вами в кожному з чотирьох процесів саморозвитку: самовизначення \_\_\_%; самореалізації \_\_\_%; самовдосконалення \_\_\_% і самоактуалізації \_\_\_%.

Порівняйте отримані результати і зробіть висновки.

**Завдання 9.** Рішення контрольних задач. *Відповіді у вигляді букв записуйте у Вашому зошиті за відповідним номером задачі.*

*Задача 1.* Які особливості характерні для процесу самовизначення:

- а) вибір професії або її зміна;
- б) здійснення діяльності, що поліпшує розвиток якостей особистості;
- в) досягнення цілей при самостійному вирішенні творчих завдань;
- г) досягнення цілей при вирішенні задач мети і умови яких відомі;
- д) включає сумарну кількість всіх цілей.

*Задача 2.* Які особливості характерні для процесу саморозвитку:

- а) вибір професії або її зміна;
- б) здійснення діяльності, що поліпшує розвиток якостей особистості;
- в) досягнення цілей при самостійному вирішенні творчих завдань;
- г) досягнення цілей при вирішенні задач мети і умови яких відомі;
- д) включає сумарну кількість всіх цілей.

*Задача 3.* Які особливості характерні для процесу самоактуалізації:

- а) вибір професії або її зміна;
- б) здійснення діяльності, що поліпшує розвиток якостей особистості;
- в) досягнення цілей при самостійному вирішенні творчих завдань;
- г) досягнення цілей при вирішенні задач мети і умови яких відомі;
- д) включає сумарну кількість всіх цілей.

## **Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості**

*Задача 4.* Які особливості характерні для процесу самореалізації:

- а) вибір професії або її зміна;
- б) здійснення діяльності, що поліпшує розвиток якостей особистості;
- в) досягнення цілей при самостійному вирішенні творчих завдань;
- г) досягнення цілей при вирішенні задач мети і умови яких відомі;
- д) включає сумарну кількість всіх цілей.

*Задача 5.* Які особливості характерні для процесу самовдосконалення:

- а) вибір професії або її зміна;
- б) здійснення діяльності, що поліпшує розвиток якостей особистості;
- в) досягнення цілей при самостійному вирішенні творчих завдань;
- г) досягнення цілей при вирішенні задач мети і умови яких відомі;
- д) включає сумарну кількість всіх цілей.

### **Висновки:**

1. Процес саморозвитку особистості триває все життя і його якісна ефективність підвищується з віком за рахунок збільшення кількості далеких цілей.

2. Дальні цілі реалізуються в вищих процесах саморозвитку – самовдосконаленні та самоактуалізації, а середні за віддаленістю цілі – в самореалізації.

3. Процес самовизначення відрізняється такою особистісною рисою як прагматична приземленість, процес самореалізації – поведінковою активністю і нерішучістю.

4. Вищі процеси саморозвитку відрізняються опорою на інтернальність і психопатію, але процес самовдосконалення відрізняється емоційною нестійкістю, а процес самоактуалізації – емоційною стабільністю і самоповагою.

5. У зв'язку з вищевикладеним, процес самоактуалізації варто вважати кращим в розвитку зрілої особистості, в основному за рахунок емоційної стійкості і незалежності.

### **1.5. Любов до життя**

**Проблемна ситуація.** У цьому розділі ми розглядаємо важливу проблему сучасності, яка відрізняється величезним стрибком вперед у галузі інноваційних технологій, особливо тих, які пов'язані з інформаційними. Тому сучасна людина має бути освіченою і ерудованою в широкій сфері життєдіяльності, якщо вона не хоче «пасти задніх» в житті і бути байдужим спостерігачем з споживчою мотивацією. Для того, щоб не відставати від інших, необхідно займатися саморозвитком, який відрізняється від нормативної освіти будь-якого рівня тим,

що особистість розширює свій кругозір і систему знань, яка цікава тільки йому, а не нав'язується зі сторони.

Ми вже обговорювали роль інтересу в процесі саморозвитку і прийшли до висновку, що без інтересу до предмета пізнання його розуміння буде неефективним. Якщо задуматися над тим, що таке інтерес, то в словнику С. І. Ожегова наводиться три визначення інтересу: «1. Увага, порушена чимось значним, привабливим. 2. Цікавість, значущість. 3. Потреби, бажання» [1, с. 216]. З такими значеннями цього слова не можна не погодитися. В першу чергу ми звертаємо увагу на третє визначення, в якому підкреслюється, що інтерес – це потреба і бажання людини, тільки в наш час він більш розглядається як «мотив». У першому значенні підкреслюється привабливість і значущість, в другому – цікавість і знову значущість, які викликає предмет потреби.

При ознайомленні з прочитаним визначенням поняття «інтерес» виникає відчуття, що ми десь вже чули такі слова. Привабливість, значущість, цікавість, потреба і збудження. Ці слова можна віднести до предмета любові, в тому числі і до представників протилежної статі. Ми знаходимо багато спільного між двома цими словами «любов» і «інтерес», вважаємо, що між ними можна поставити знак рівності. Опоненти можуть заперечити, що любов – це почуття. Разом з тим ми так не вважаємо. На нашу думку любов – це діяльність людини, спрямована на альтруїстичну жертвність в ім'я когось, в результаті чого людина отримує позитивні емоції. Відомий психолог, який написав книгу «Мистецтво любити», Ерік Фромм, також не вважав любов почуттям, пояснюючи це тим, що почуття швидко проходять, але залишаються відповідальність і обов'язки.

**Теоретичне обґрунтування.** Розглядаючи проблему саморозвитку, ми не торкалися питань морально-етичного характеру, але розуміли, що самоактуалізовані люди є альтруїстами, тому що вони віддають улюбленій справі значно більше сил, ніж отримують винагороду. Така відданість справі пояснюється тим, що інтерес до різних явищ світу переростає в любов, яка має альтруїстичне коріння і виходить з нашого визначення. Ми розглядаємо любов не тільки як інтимні стосунки між двома коханими, але в більш широкому сенсі. Ще видатний психолог Ж. Піаже, вивчаючи мислення дітей раннього віку відзначав, що вони «маленькі професори», які відрізняються цікавістю і допитливістю. Ці два відомі всім слова показують, наприклад, зв'язок любові з пізнанням.

Природно, що крім любові до пізнання і обранця, існують інші види любові – до Батьківщини, Бога, рідного міста, природи, футболу

тощо. Таку любов ми назвали металюбов'ю. «Мета [<гр. meta після, за, через] – перша складова частина складних слів, що означає: ... перехід до чого-небудь іншого, зміну стану, перетворення» [2, с. 312]. При додаванні цієї частки до слова кохання, воно змінює зміст – зі ставлення до певного предмету любові, до іншого стану, який є більш узагальненим і всеосяжним, що належить до всього різноманіття видів любові. Таким чином, «Металюбов – це діяльність людини, спрямована на альтруїстичну жертвовність по відношенню до різних сфер навколишнього світу, включаючи і любов до себе, внаслідок цього виникають позитивні емоції, аж до переживання щастя» [1].

Можна стверджувати, що металюбов пронизує весь простір людської взаємодії зі світом, як матеріальної, так і духовної. При цьому, любов залишається найдієвішим способом досягнення життєвих цілей. Вона виникає з любові матері до дитини і передається йому «з рук в руки» за рахунок ласки і безумовності цієї любові, яка досягається не тільки за рахунок ніжності, але, в першу чергу при постійній готовності матері прийти на допомогу дитині, коли вона відчуває не комфортність в умовах навколишнього середовища. Ці два основних моменти – ніжність і постійна турбота про дитину забезпечують виникнення любові у майбутнього громадянина. Цю появу любові в дитячому віці психологи називають «базовою довірою» дитини не тільки до матері, але потім і до інших людей, а також до всього світу. Така особистість в дорослому житті буде оптимістом, впевненим в собі і готовим розділити любов з обранцем в створенні власної сім'ї.

Можна сміливо стверджувати, що ми всі хочемо, щоб нас любили. Чим більше людей нас будуть любити, тим нам краще. Але основи любові по В. В. Давидову, як і будь-якого іншого предмета науки, закладені в основному осередку, основна одиниця цього предмета, яка не змінюється протягом всієї історії його розвитку, але змінюються лише історичні та соціальні умови. Що ж становить таку одиницю любові материнська любов – то є безумовна любов. Мати любить свою новонароджену дитину за будь-яких умов. Що необхідно дитині від матері? Мати зобов'язана дати дитині емоційне тепло, у вигляді ніжності і ласки, догляд за нею, тобто невсипущу турботу. Так і в класичній любові дорослих, в основі якої лежить розуміння іншого, а краще взаєморозуміння і теплі відносини. Тепер можна констатувати, що в основі безумовної любові лежить альтруїзм. Мати здійснює любовну діяльність – вона завжди має бути готова прийти на допомогу дитині, а з іншого боку, вона повинна проявляти позитивні емоції – це дружні стосунки – ніжність і ласку. Таким чином, материнська любов – це точка відліку – жертва заради життя дитини.

Вже на прикладі материнської любові, як основної клітинки взагалі, можна зрозуміти, любов – це вид діяльності догляду за дитиною, чоловіком або дружиною, за старіючими батьками, і коли діяльність здійснюється з любов'ю, то завжди присутні позитивні емоції. Якщо мати буде пестити дитину, але не доглядати за нею, любові не буде. Прикладів цього багато. Якщо мати не доглядає за дитиною, то зникає базова довіра, а з нею з'являються стресові стани і агресія. Так і у дорослих. Емоцій може бути багато, але якщо немає турботи один про одного – шлюби і любов розпадаються.

Якщо відсторонитися від материнської любові, то через рік після народження, дитина переносить свою любов в навколишній світ, оскільки вона починає ходити і зустрічатися з багатьма новими предметами, які їй також цікаві. З таких інтересів з'являється новий вид любові, про який ми вже писали – діти стають допитливими і цікавими. Тепер позитивні емоції вони віднаходять самі завдяки діям з цікавими предметами і іграшками. Адже всі ми знаємо, що і у нас були улюблені іграшки. А дошкільнята люблять не тільки гратися, але і мати улюблені заняття, які вихователі називають продуктивними видами діяльності, такими як – малювання, пісні, танці та інші захоплення. Тепер діти проявляють інтерес і, відповідно, любов до творчої діяльності на основі відтворюючої уяви.

Психологи люблять вивчати дітей, тому що на прикладі «маленьких клітинок» або основних одиниць можна зрозуміти, як реально розвивається не тільки дитина, але і предмет науки. Так Ж. Піаже довів, що мислення дітей, як і дорослих не є аналізом і синтезом, або елементом формальної логіки, а процес вирішення завдань, за допомогою дій і операцій. Таким чином, можна констатувати, що металюбов спирається на цілий комплекс компонентів, в основі яких лежать два головних: діяльність, що полягає в турботі про іншу людину або предмет і позитивне емоційне ставлення до нього – віддача і отримання натомість нових почуттів, аж до стану щастя. В цілому комплекс включає такі види психічної діяльності як любов, інтерес, творчість, альтруїзм і самоактуалізацію. Всі ці компоненти пов'язані один з одним і є вищими проявами особистості.

Це прояв любові в класичному вигляді, до якого ми більше звикли в популярній літературі. Видатний психолог Е. Фромм виділяє п'ять видів любові – материнську, братську, романтичну, до Бога і до себе. Стернберг [2, с. 699] вводить три основних компоненти – пристрасть, інтимність, і зобов'язання / рішення. Кілька десятиліть тому, коли в радянських школах був введений предмет «Етика і психологія сімейного життя», нами також було запропоновано трикомпонентну

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

структуру любові, але під більш скромними назвами. В основу покладена основна тріада людської структури – тіло, душа і дух, а з точки зору теорії любові, це такі компоненти: повага, довіра і бажання [1].

Під повагою ми розуміємо повагу до всіх людей, що ідентична братській любові Е. Фромма і вирішення / зобов'язання у Стернберга. Довіра стосується романтичного кохання у першого учасника, інтимність у другого і останній компонент – бажання, у першого ... і пристрасть у другого. Разом з тим, Стернберг представив до обговорення сім видів любові, порівнюючи по черзі різні варіанти його трикомпонентної любові, в певних комбінаціях. Можна переконатися, що любов можна представляти і трикомпонентною, а також включати більшу кількість компонентів, але як показали дослідження металюбові, психологічні механізми її єдині.

Тим більше, що на стадії виникнення в онтогенезі особистості першої материнської любові, чітко проявляється її діяльнісний характер, який первинний з боку матері. Скільки б не було поцілунків, ніжності і ласки, якщо мати не буде доглядати за дитиною, любов не з'явиться. Аналогічно і в інших видах дорослого кохання, якщо не буде взаєморозуміння, і взаємодопомоги, ніжності і ласки то навіть секс не зможе утримати двох індивідів разом. І тепер ми приходимо до основного узагальнення. Любов і жертвовність невіддільні. В цьому проявляється парадоксальність мислення, або зараз для нього є її спеціальний термін – синергія. Чим більше ми віддаємо, тим більше отримуємо.

Таким чином, поєднуючи в металюбові такі діяльності як: любов, інтерес, творчість, альтруїзм, самоактуалізацію, саморозвиток і взаєморозуміння, проявляючи жертвовність в ім'я іншої людини або виду діяльності, можна отримувати позитивні емоції. При цьому бажано, щоб дитина отримувала таку любов з раннього дитинства під впливом матері, і тоді у дитини не буде страхів, і вона може стати сильною особистістю.

**Завдання 10. Хід роботи** – згадайте та продовжте речення у Вашому зошиті.

**Завдання 11.** Рішення контрольних задач. *Відповіді у вигляді букв запишіть у Вашому зошиті за відповідним номером задачі.*

*Задача 1.* Що є основною одиницею материнської любові:

- а) прояв ніжності і ласки по відношенню до немовляти;
- б) турбота і догляд за немовлям;
- в) поєднання ніжності і ласки з турботою та доглядом за немовлям.

*Задача 2.* Для якої позиції особистості більшою мірою характерний прояв любові:

- а) раціональної;
- б) альтруїстичної;
- в) егоїстичної.

*Задача 3.* Любов – це:

- а) почуття;
- б) діяльність;
- в) воля.

*Задача 4.* При трикомпонентній структурі любові, який її склад належить теорії Стернберга:

- а) тіло, душа, дух;
- б) повага, довіра, бажання;
- в) пристрасть, інтимність, рішення / зобов'язання.

*Задача 5.* При трикомпонентній структурі любові, який її склад належить теорії Я. Васильєва:

- а) тіло, душа, дух;
- б) повага, довіра, бажання;
- в) пристрасть, інтимність, рішення / зобов'язання.

*Задача 6.* При трикомпонентній структурі любові, який її склад належить до загальної теорії структури людини:

- а) тіло, душа, дух;
- б) повага, довіра, бажання;
- в) пристрасть, інтимність, рішення / зобов'язання.

### **Висновки:**

1. Основною «одиницею» виникнення любові є материнська любов до дитини, яка проявляється в емоціях – ніжності і ласці, а також в діяльності – турботі та догляді за нею.

2. У зв'язку з тим, що для встановлення любові між матір'ю і дитиною, провідним є турбота і догляд, таку любов потрібно розглядати як діяльність, спираючись на Е. Фромма.

3. Любов – це діяльність людини, спрямована на альтруїстичну жертвоність в ім'я когось, в результаті чого людина отримує позитивні емоції.

4. Металюбов включає в себе всі види любові і характерна для альтруїстичної позиції особистості, яку досягають самоактуалізовані

особистості, які виявляють любов не тільки до роботи, але до людей і взагалі до життя.

### *Список використаних джерел*

1. Васильев Я. В. Металюбовь и цикличное развитие личности / Я. В. Васильев. – Николаев : Изд-во ЧНУ им. Петра Могилы, 2017. – 256 с.
2. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Питер, 2001 – 992 с.
3. Ожегов С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М. : Рус. яз., 1986. – 707 с.
4. Фромм Э. Человеческая ситуация / Э. Фромм. – М. : Смысл, 1994. – 238 с.

### **1.6. Самоактуалізована особистість за А. Маслоу**

**Проблемна ситуація.** В кінці цього розділу ми хочемо познайомити Вас в короткій формі з головними рисами самоактуалізованої особистості, а також ідеями, які ввів в сучасну психологію автор гуманістичного спрямування А. Маслоу. Як він сам стверджує, це є третій напрямок в психології, після двох напрямів, що виникли раніше, біхевіореального і психоаналітичного, засновником останнього є З. Фрейд. Особливості цих двох напрямків можна зрозуміти з їх характеристики, яку дав А. Маслоу. Він критикує біхевіореальний підхід, оскільки в ньому здійснюється «зовнішнє навчіння» на відміну від «справжнього навчання» характерного для гуманістичної психології. «Зовнішнє навчіння означає придбання можливих навичок, подібне складанню в кишеню ключів або монет. Зовнішнє навчіння – це просто засвоєння ще однієї асоціації або нового вміння. А ось навчитися бути кращою людиною, наскільки це для Вас можливо – зовсім інша справа» [2, с. 110].

Критикує він і фрейдизм. Як пишуть К. Холл і Г. Ліндсей, А. Маслоу дорікає психоаналітичну психологію за «її песимістичне, негативне і обмежене уявлення про людей. Він вважає, що психологія більшою мірою мала справу з людськими слабкостями, а не силою, більш ретельно досліджувала гріхи, а не чесноти. Психологія дивилася на життя з точки зору індивіда, який безнадійно намагається уникнути болю, а не здійснює активні кроки в напрямку радості і щастя».

**Теоретичне обґрунтування.** Третій шлях, який запропонував А. Маслоу, автор пов'язує з справжнім навчанням: «Далекі цілі навчання дорослих і будь-якого іншого навчання – це шлях або способи, за допомогою яких ми можемо допомогти людині стати тим, ким вона здатна стати. Це ми називасмо справжнім навчанням... Це спосіб, яким навчаються самоактуалізовані люди. Допомогти пацієнту досягти такого

справжнього навчання – головна мета психологічного консультування» [2, с. 110].

Крім гуманістичного погляду на проблему психології особистості, А. Маслоу розробив новий погляд на потреби людини, які мають важливе значення для розуміння проблеми цільової спрямованості особистості. Він всі потреби розділив на дві групи: базові та метапотреби. Базові – являють собою «піраміду потреб». Від широкої основи піраміди вгору піднімаються п'ять видів потреб, загострюючись у вершини.

До базових відносяться в порядку зростання:

- 1) фізіологічні потреби;
- 2) потреби в безпеці;
- 3) потреби в любові і приналежності;
- 4) потреби в повазі;
- 5) потреба в самоактуалізації [2, с. 60–69].

Базові мають ієрархічну залежність. Це означає, що вищі потреби в піраміді будуть виникати тільки після того, як будуть задоволені потреби нижчого рівня. Він також виділяє дві базові інтелектуальні потреби: бажання знати і розуміти, а також естетичні потреби.

Другу групу А. Маслоу назвав метапотреби або метамотивації. Вершина піраміди базових потреб завершується потребою в самоактуалізації, яку автор вважає визначальною для розвиненої особистості. Тому «самоактуалізовані особистості (тобто більш зрілі, більш людяні) за визначенням вже досягли достатнього задоволення своїх базових потреб, і тепер ними рухає мотивація вищого порядку, яку ми будемо називати «метамотивація» [3, с. 282].

Метамотивація спирається на буттєві цінності, «які є справжніми і не можуть бути зведені до чогось вищого» [1, с. 110]. У наведеній нижче таблиці вказані два типи особистостей. У першій колонці буттєві цінності, властиві самоактуалізованим особистостям, у другій колонці несамоактуалізованим особистостям, які на них не орієнтуються. У третій колонці – характерні риси, які відповідають представникам другої групи, як наслідок відмови від буттєвих цінностей. Як видно з наведеної таблиці самоактуалізовані особистості відрізняються від несамоактуалізованих діаметрально протилежними рисами. Серед буттєвих цінностей можна виділити дві групи, які з нашої точки зору відносяться до двох груп цілей – альтруїстичної і раціоналістичної позиції. До раціоналістичної – ми відносимо: життєвість, необхідність, порядок, простоту, насиченість, гру і усвідомленість. Решта рис особистостей, відповідно, відносяться до характеристик альтруїстичної позиції на основі того, що вони більш узагальнені.

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

У своїх роботах А. Маслоу крім перерахованих в таблиці рис самоактуалізованих особистостей дає ще більш розлогі характеристики цих двох протилежних типів. «Люди, відібрані як самоактуалізовані суб'єкти прислуховуються до свого власного голосу; вони беруть на себе відповідальність; вони чесні; нарешті, вони наполегливо працюють. Вони з'ясовують для себе, хто вони такі і що вони таке, причому не тільки в плані життєвого призначення» [4, с. 57]. Протилежному типу особистостей він дає наступну характеристику: «Терапевт виходить з того, що найкращий шлях до гідного життя – це повною мірою бути самим собою. Люди, яких ми називаємо хворими, – це ті, хто не є самим собою» [3, с. 58]. Як бачимо, при порівнянні цих двох типів людей, на думку А. Маслоу, природний стан людини бути самим собою – є важливим показником здорової особистості не тільки в розумовому, але і соматичному плані, бо бажання бути не самим собою, а кимось іншим – веде до неврозів. Як ми вже відзначали раніше, самоактуалізовані люди досягаючи самоповаги, стають оптимістами, впевненими в собі, тобто вольовими особистостями, це означає і емоційно стійкими, як показав, проведений нами діагностичний експеримент в 2016 році, а також наші попередні дослідження.

*Таблиця*

<b>Б-цінності</b>	<b>Патогенна депривація</b>	<b>Специфічні метапатології</b>
1. Істина	Безчесність	Недовіра, цинізм, скептицизм, підозрілість
2. Добро	Зло	Егоїзм, ненависть, цинізм, все для самого себе
3. Краса	Потворність	Вульгарність, втрата смаку, напруження, втома
4. Цілісність	Хаос	дезінтеграція, свавілля
4а. Єдність протилежностей	Нав'язана поляризація протилежностей	Простий погляд на життя, все сприймається як конфлікт, або війна
5. Життєвість	Механізація життя	Втрата емоцій, втрата смаку до життя, порожнеча переживань
6. Унікальність	Одноманітність	Втрата відчуття індивідуальності
7. Досконалість	Низькопробність	Безнадія, немає стимулів до роботи
7а. Необхідність	Випадковість, непостійність	Непередбачуваність, настороженість
8. Завершеність	Незавершеність	Безнадія, припинення боротьби
9. Справедливість	Несправедливість	Гнів, недовіра, цинізм, занепокоєння, беззаконня

<b>Б-цінності</b>	<b>Патогенна депривація</b>	<b>Специфічні метапатології</b>
10. Порядок	Беззаконня, падіння авторитетів	Напруженість, настороженість, обачність
11. Простота	Дезінтеграція, розділеність	Втрата орієнтації, зайва складність, замішання
12. Повнота, насиченість	Убогість, безликість	Втрата інтересу до світу, депресія, неспокій
13. Легкість	Важкість	Втома, громіздкість, ригідність
14. Гра	Відсутність гумору	Депресія, втрата здатності насолоджуватися, зневіра
15. Самодостатність	Випадковість	Залежність від сприймаючого, відповідальність перекладається на інших
16. Усвідомленість	Безглуздість	Втрата сенсу, відчай, безглуздість життя

На такій стадії розгляду двох типів зазначених особистостей, може виникнути питання «У чому відмінність між двома типами таких людей?» Відповіддю може стати наступна думка Маслоу: «Самоактуалізація – це внутрішній розвиток того, що вже є в організмі, або, точніше того, що являє собою організм. Кожна людина продовжує розвиватися по-своєму, в манері, властивій тільки йому, використовуючи ці задоволені універсальні потреби в своїх власних цілях. Одним словом, розвиток триває швидше зсередини, ніж зовні, і, як це не парадоксально, вищий мотив полягає в тому, щоб не мати мотивів і не докладати енергійних зусиль для досягнення мети, тобто вести себе виключно експресивним чином. Або, іншими словами, самоактуалізація швидше мотивована потребами розвитку, ніж браком чогось. Це "друга наївність", мудра наївність, "Легкий Стан"» [2, с. 120–121]. Ця ідея цитати автора вказує на те, що у людини є потреби, які вона задовольняє спонтанно без фізичних і вольових зусиль, при прояві позитивних емоцій. Звідси виникає внутрішня мотивація, яку ми навіть не відчуваємо, тому що вона не вимагає «матеріальних і соціальних основ» з боку, тобто ззовні. Внутрішня мотивація забезпечується позитивними емоціями, які отримуються від радості занять тією діяльністю, яка веде нас до відкриттів у пізнанні, і показує, як ми розвиваємося і стаємо кращими і мудрішими. Це Маслоу називає другою наївністю.

Цю точку зору А. Маслоу підтверджує наступна думка: «самоактуалізовані люди, всі без винятку, залучені в якусь справу, в щось що

знаходиться поза них самих. Вони віддані цій справі, вона є дуже цінною для них – це свого роду покликання. Вони займаються чимось, що є для них покликанням долі і вони це люблять так, що для них зникає поділ "праця – радість". Всі вони тим чи іншим чином присвячують своє життя пошуку того, що я називаю "буттєвими цінностями"» [4, с. 110]. Як бачимо така діяльність стає покликанням і веде до пошуку перерахованих в таблиці буттєвих цінностей. Можна сказати, що в діяльності, яка відповідає покликанню або призначенню, людина відкриває можливість виконувати її на основі творчих і альтруїстичних принципів.

Наведена цитата перегукується з наступною його думкою: «Американці переконалися, що політична демократія і економічне процвітання самі по собі не вирішують основного питання про цінності. Тепер вже немає такої інстанції, до якої можна було б звернутися, залишається тільки шлях до самого себе, до свого «Я», яке і є осередком цінностей» [1, с. 63]. Як бачимо все вищевикладене зводиться до ланок одного ланцюга – розвиток особистості йде за рахунок саморозвитку, тобто йде зсередини, в сторону осмислення буттєвих цінностей.

Як один із шляхів такого розвитку А. Маслоу пропонує наступний: «Нікому не вдасться зробити розумний життєвий вибір, якщо він не наважеться кожну хвилину свого життя прислухатися до себе, до власного «"Я"» [5]. Це означає, що тільки можливість рефлексувати свої думки і вимовлені слова, виробляти самоспостереження, які ведуть до пізнання себе і своїх можливостей, розкриття своїх здібностей, можуть привести до зростання і розвитку особистості. Такою на сьогодні, з точки зору сучасної психології, є самоактуалізована особистість. Для цього треба не багато – зрозуміти які Ваші справжні здібності і інтереси, в якій професії їх можна реалізувати, але бажано, щоб ця діяльність була творчою і тоді це дозволить Вам рости разом з її вдосконаленням. Бажаємо Вам удачі в цьому напрямку!

**Хід роботи.** Ознайомтеся зі змістом поданих в таблиці (на стор. 32–33) нашого навчального посібника буттєвих цінностей, на контрасті між зазначеними вище двома типами особистості. Негативні фактори представників другої групи наведені в третій колонці, що дозволить Вам краще оцінити хороші сторони і недоліки цих типів.

**Завдання 12.** Тепер проведіть ранжування буттєвих цінностей, у Вашому зошиті, та вкажіть на якому місці ці цінності є значущими для Вас і запишіть їх порядок від першого до останнього місця. Їх послідовність можна записувати тільки за номерами, які зазначені в першій колонці таблиці.

**Завдання 13.** Рішення контрольних задач. *Відповіді у вигляді букв записуйте у Вашому зошиті за відповідним номером задачі.*

*Задача 1.* Яке з визначень характеризує зовнішнє навчіння:

- а) засвоєння ще однієї асоціації або нового вміння;
- б) має справу з людськими слабкостями, униканням болю;
- в) допомагає людині стати тим, ким він здатний стати.

*Задача 2.* Яке з визначень характеризує внутрішнє навчання:

- а) засвоєння ще однієї асоціації або нового вміння;
- б) має справу з людськими слабкостями, униканням болю;
- в) допомагає людині стати тим, ким він здатний стати.

*Задача 3.* Яке з визначень характеризує психоаналіз Фрейда:

- а) засвоєння ще однієї асоціації або нового вміння;
- б) має справу з людськими слабкостями, униканням болю;
- в) допомагає людині стати тим, ким він здатний стати.

*Задача 4.* Яке з визначень характеризує метапотреби:

- а) ті, які необхідні для виживання людини і вони ієрархічні;
- б) спираються на буттєві цінності і не можуть бути зведені до чогось вищого;
- в) це морально-етичні категорії, які відображають вищі прагнення особистості до світлого і радісного буття (їх перелік в таблиці);
- г) вищий мотив полягає в тому, щоб не мати мотивів.

*Задача 5.* Яке з визначень характеризує базові потреби:

- а) ті, які необхідні для виживання людини і вони ієрархічні;
- б) спираються на буттєві цінності і не можуть бути зведені до чогось вищого;
- в) це морально-етичні категорії, які відображають вищі прагнення особистості до світлого і радісного буття (їх перелік в таблиці);
- г) вищий мотив полягає в тому, щоб не мати мотивів.

*Задача 6.* Яке з визначень характеризує буттєві цінності:

- а) ті, які необхідні для виживання людини і вони ієрархічні;
- б) спираються на буттєві цінності і не можуть бути зведені до чогось вищого;
- в) це морально-етичні категорії, які відображають вищі прагнення особистості до світлого і радісного буття (їх перелік в таблиці);
- г) вищий мотив полягає в тому, щоб не мати мотивів.

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

*Задача 7.* Яке з визначень характеризує другу або мудру наївність:

- а) ті, які необхідні для виживання людини і вони ієрархічні;
- б) спираються на буттєві цінності і не можуть бути зведені до чогось вищого;
- в) це морально-етичні категорії, які відображають вищі прагнення особистості до світлого і радісного буття (їх перелік в таблиці);
- г) вищий мотив полягає в тому, щоб не мати мотивів.

*Задача 8.* У чому особливості рефлексії самоактуалізованої особистості:

- а) самоактуалізація швидше мотивована потребами розвитку, ніж браком чогось;
- б) зробити розумний життєвий вибір, якщо вона не наважується кожную хвилину свого життя прислухатися до себе, до власного «Я»;
- в) залишається тільки шлях до самого себе, до свого «Я», яке і є осередком цінностей;
- г) всі вони певною мірою присвячують своє життя пошуку того, що я називаю «буттєвими» цінностями.

*Задача 9.* Де знаходиться джерело цінностей самоактуалізованої особистості:

- а) самоактуалізація швидше мотивована потребами розвитку, ніж браком чогось;
- б) зробити розумний життєвий вибір, якщо вона не наважується кожную хвилину свого життя прислухатися до себе, до власного «Я»;
- в) залишається тільки шлях до самого себе, до свого «Я», яке і є осередком цінностей;
- г) всі вони певною мірою присвячують своє життя пошуку того, що я називаю «буттєвими» цінностями.

*Задача 10.* У чому сенс діяльності самоактуалізованої особистості:

- а) самоактуалізація швидше мотивована потребами розвитку, ніж браком чогось;
- б) зробити розумний життєвий вибір, якщо вона не наважується кожную хвилину свого життя прислухатися до себе, до власного «Я»;
- в) залишається тільки шлях до самого себе, до свого «Я», яке і є осередком цінностей;
- г) всі вони певною мірою присвячують своє життя пошуку того, що я називаю «буттєвими» цінностями.

*Задача 11.* Які потреби переважають у самоактуалізованної особистості:

- а) самоактуалізація швидше мотивована потребами розвитку, ніж браком чогось;
- б) зробити розумний життєвий вибір, якщо вона не наважується кожную хвилину свого життя прислухатися до себе, до власного «Я»;
- в) залишається тільки шлях до самого себе, до свого «Я», яке і є осередком цінностей;
- г) всі вони певною мірою присвячують своє життя пошуку того, що я називаю «буттєвими» цінностями.

### **Висновки:**

1. А. Маслоу розробив новий напрям в психологічній науці під назвою гуманістична психологія, яка орієнтована на формування нового типу особистості, у якій провідною потребою є потреба в самоактуалізації.

2. Назва цієї потреби вказує на те, як людина може бути мотивованою таким чином, що певна професійна діяльність може стати для неї значущою і необхідною, без якої вона не зможе існувати, тобто проявляти самостійну активність, про що і свідчить назва цієї потреби.

3. Таку потребу можна сформулювати за умови, що у особистості повинні бути ті здібності, які збігаються з цією діяльністю, як прийнято вважати, що людина знайшла своє місце в житті, або вона на своєму місці.

4. Якщо такий збіг відбувається, то особистість швидко досягає успіхів в роботі і переходить від базових потреб до буттєвих цінностей і метамотивації.

5. Перехід до потреби в самоактуалізації ми пов'язуємо з виникненням металюбві, в якій особистість готова проявляти альтруїстичну жертвовність при здійсненні творчої діяльності.

### *Список використаних джерел*

1. Маслоу А. Для чего нам экзистенциальная психология / А. Маслоу // Мэй Р. и др. Экзистенциальная психология. – Львов : Инициатива, 2005. – С. 61–71.
2. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2003. – 325 с.
3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М. : Смысл, 1999. – 425 с.
4. Маслоу А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. Тексты. – М. : МГУ, 1982. – С. 108–117.
5. Maslow A. The farther reaches of human nature / A. Maslow. – New York : Viking Press, 1971.

## Розділ 2.

# Твій життєвий шлях

---

### Вступ

Перший розділ цього навчального посібника був присвячений розумінню ролі цілей у житті людини, було показано значення їх віддаленості від ситуацій теперішнього часу, і особливо дальніх цілей, що спрямовані на ситуації майбутнього часу. Наведені риси людини, які більшою мірою впливають на постановку цілей різної віддаленості та процесів саморозвитку. Також вказані риси особистості, що характерні до процесів саморозвитку і особливо самоактуалізації.

Як зазначалося раніше, одним з важливих аспектів розвитку і становлення нормальної особистості є металюбов, яка виникає в дитячому віці і включає материнську любов. У результаті такого виду любові у немовляти з'являється базова довіра до світу. Потім цей вид довіри і любові робить позитивний вплив на все подальше життя людини. У цьому розділі книги Вам пропонується пройти відрізок життя, який Ви прожили і оцінити свої досягнення. Далі Ви зможете також оцінити той відрізок життєвого шляху, який Вам ще залишилося прожити. Основною рушійною силою розвитку особистості ми розглядаємо металюбов, яка від народження і до кінця життя, наповнює весь світ. Ми представимо Вам життєвий шлях з точки зору сучасної психології, з позицій пріоритету професійної діяльності і місця в ній процесів саморозвитку і самоактуалізації. Основна мета цього розділу – показати все життя в цілісному охопленні і зв'язати воедино Ваше минуле з сьогоденням і майбутнім, для того, щоб бачити перспективи Вашого життя. Після кожного макроциклу будуть запропоновані питання, на які потрібно дати відповідь, але не для оцінки, а для контролю за розумінням прочитаного.

Тепер перейдемо до розгляду питань саморозвитку та емоційної стабільності протягом всього життєвого шляху людини. Цей шлях у запропонованій нами віковій періодизації складається з чотирьох макроциклів і 12 мікроциклів. Відповідно, кожен макроцикл складається з трьох мікроциклів. Один мікроцикл являє собою один певний віковий період, прийнятий у віковій психології і психології розвитку. Чередування мікроциклів у кожному макроциклі є постійним і відповідає факторам психічного розвитку особистості. До таких факторів належать: біологічний, соціальний і психологічний.

Кожен макроцикл починається з біологічного мікроциклу, який ще називається базовим по відношенню до всього мікроциклу. У цьому мікроциклі вирішуються питання здоров'я і фізичного розвитку, здорового способу життя та інше. Провідним пізнавальним процесом є пам'ять і переважання близьких цілей. Другий мікроцикл йде слідом за біологічним фактором розвитку і в ньому провідним є соціальний чинник. У ньому проявляється любов до пізнання, що пов'язано з розвитком мовлення і мислення, а в широкому сенсі інтелекту і спілкування, а також освоєнням норм поведінки в суспільстві. Переважають середні за віддаленістю цілі. Останній третій мікроцикл відноситься до психологічного фактору, який ще називають перехідним від одного макроциклу до наступного. У цьому мікроциклі відбувається інтенсивний розвиток і зростання особистості, а також її індивідуальність і творчі здібності. Провідним у цьому мікроциклі є пізнавальний процес уяви, який сприяє творчому процесу і становленню далеких цілей, які дають змогу «зазирнути» у майбутнє, в наступаючий макроцикл. Головне, що люди у цьому мікроциклі можуть створювати самостійний творчий продукт.

Всі 12 мікроциклів ми будемо розглядати з позиції загального психічного розвитку, провідного виду любові і саморозвитку особистості. Уважно ознайомтесь з мікро- і макроциклами, зробіть висновки та дайте відповідь на поставлені після кожного макроциклу питання.

## **2.1. Перший макроцикл – дитинство**

Природне призначення цього макроциклу полягає у підготовці дітей від народження до вступу їх у середню загальноосвітню школу. Після цього макроциклу, новонароджене дитя має навчитися самостійно відвідувати школу і проводити в ній кілька годин, чітко виконуючи режим середньої школи. При цьому потрібно буде добре вчитися і навчитися спілкуватися з однокласниками, а також мати зразкову поведінку. За шість років макроциклу дитинства дитині у цьому допомагають різні види дошкільних закладів, проте вирішальна роль у цьому віці належить батькам, які несуть відповідальність за її розвиток.

### **2.1.1. Перший мікроцикл – немовля**

Цей мікроцикл триває всього рік, але для фізичного і соціального розвитку він має дуже важливе значення, насамперед, для матері, оскільки залежить тільки від неї, чи буде малюк здоровий фізично та емоційно. Фізичне здоров'я залежить від харчування і доглядом за ним, а емоційне від спілкування матері з малюком. Великий вклад в

## **Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості**

цю проблему внесли роботи Мюллер. Вже в перші дні життя між матір'ю і немовлям виникає безумовна любов, але за однієї умови, що мати буде повністю віддаватися догляду за дитиною. Такий догляд означає постійну готовність матері прийти на допомогу дитині, коли вона плаче від голоду, або з інших причин. Така материнська любов доводить, що це нелегкі клопоти, але в кінцевому підсумку мати отримує величезне задоволення, коли малюк відповідає їй посмішкою.

За такої материнської любові у малюка виникає базова довіра до світу, як відзначали З. Фрейд та Е. Еріксон. Вона формується у ту мить, коли виникають вище зазначені проблеми і мати за першим покликом немовляти з'являється перед ним. Коли така допомога надається дитині постійно, вона до цього звикає і в подальшому може терпляче чекати її «без емоцій» у вигляді плачу. Це пояснюється тим, що виникає спочатку довіра до матері, а через неї любов до інших людей і взагалі до світу, як доводили вище згадані класики психології.

Таким чином, материнська любов, безумовна з боку матері, тобто вона не пред'являє дитині в цьому віці ніяких вимог, а щиро любить і на її основі формується незалежність і емоційна стабільність. Незалежність проявляється у тому, що залишаючись одною, дитина не проявляє тривоги, а терпляче чекає появи матері і впевнена у тому, що так і буде. Одночасно з незалежністю формується емоційна стабільність і впевненість у собі, тому що материнська любов заснована на базовій довірі. З іншого боку, коли дитині погано, і вона плаче, але мати зазвичай не з'являється у полі її зору, це призводить до стресового стану, виникає недовіра до матері і відповідно, у подальшому до всього світу.

### ***Висновки до першого мікроциклу:***

1. Стане дитя в майбутньому оптимістом чи песимістом, залежить від якості материнської любові.

2. Вже у віковому періоді немовля, відчуває любов матері і переносить її в майбутнє життя, де може подарувати її іншому – коханій людині.

3. Відсутність проявів любові і турботи матері у цьому періоді призводить до того, що дитина відчуває стресові стани, коли на її заклик у вигляді плачу мати не приходиться до неї і не задовольняє її природні потреби.

4. Пережиті в дитячому віці негативні емоції викликають у дитини недовіру до матері та до інших людей, що накладає відбиток на все життя і породжує невпевненість у собі, нерішучість та інші негативні емоційні стани.

### **2.1.2. Другий мікроцикл – раннього дитинства**

Мікроцикл раннього дитинства розпочинається з одного року і триває до трьох. В цьому віковому періоді розширюється поле діяльності дитини у зв'язку з початком ходіння, що впливає на доступ до різних предметів і об'єктів. Це дає можливість дитині вступати в контакт з ними, розглядати їх і маніпулювати ними. На основі таких взаємодій у дітей формуються орудійні дії, при виконанні яких, ними враховуються властивості предметів і дії об'єктів. Тому цілі в цьому макроциклі подовжуються і стають середніми, в яких з'являються слова, які відображають істотний сенс дій, що ведуть до їх досягнення.

Освоєння орудійних дій відбувається у процесі спілкування з батьками або вихователями, починаючи з оволодіння приблизно 10-ма словами або складами на першому році життя, а до трьох років словниковий запас виростає вже до трьох тисяч слів. Таке збільшення кількості слів пояснюється тим, що в цьому мікроциклі у дітей з'являється любов до пізнання. Вона починається з того, що дітям цікаво знайомитися з новими предметами або іграшками, не тільки дивитися на них, а брати їх в руки і маніпулювати ними, а ті предмети, якими діти користуються в побуті – стають орудійними, наприклад, користування ложкою.

Оволодіння орудійними діями неможливо без використання мови дорослими у процесі навчання їх цим діям. Показуючи, як необхідно діяти з різними предметами, дорослим потрібно супроводжувати рухи дитини словами. Вони мають розповідати, що і як дитині робити правильно. Вони повинні не тільки говорити, як робити, але і чому потрібно робити так, а не інакше. В результаті такого підходу до повчання дитини, вона починає розуміти, чому ми робимо все цим, а не іншим способом.

Розуміння, як пізнавальна дія, виконує у цьому віці дві функції. Перша – пізнавальна, яка характеризується тим, що пояснює причини виконуваних дій, ми вказуємо на істотні відносини у властивостях предметів, на зв'язок тих дій, які досягається метою. Друга функція – характеризується тим, що вона виконує завдання кращого запам'ятовування. Зазвичай батьки вважають, що розвивають пам'ять тільки заучуванням віршів, причому процес цього запам'ятовування – механічне зубріння, яке неефективне. Якщо дитина розуміє причинно-наслідкові відносини між метою і здійснюваною дією, то вона, якщо щось забуде, то краще відтворить в пам'яті.

Дитина у цьому віці здатна розуміти, тому що у цьому мікроциклі крім мови розвивається ще пізнавальний процес мислення, який Ж. Піаже відносив до виду сенсомоторного інтелекту, а ті, хто вивчав

психологію в радянський час, пам'ятає її як вид наочно-дієвого мислення. Те, що у цьому віці розвитком дитини рухає любов до пізнання, свідчить про те, як зазначав Ж. Піаже, що у дітей цього віку виникають такі риси характеру як «допитливість» і «цікавість», а деяких дітей він називав – «маленькими професорами». Таким професором Піаже назвав хлопчика, який вставляв палець в кран зі струменем води і спостерігав як від обертання пальця змінюється напір. Всі ці факти вказують на те, що до трьох років у дітей з'являється інтелект. У мікроциклі раннього дитинства у дітей вже з'являються елементи саморозвитку, який ми називаємо зовнішньою презентацією, оскільки дитина вирішує практичні завдання, які залежать від його інтересу, але не усвідомлюючи, однак, його батьки можуть їх спостерігати і робити висновки.

Таким чином, в мікроциклі раннього дитинства, коли провідним чинником розвитку є соціальний фактор, розвивається сенсомоторний інтелект і мова, що сприяє інтелектуальному розвитку дитини, якщо батьки приділяють цьому увагу, багато спілкуються з нею і через таке спілкування діти засвоюють правила поведінки, що в подальшому сприяє становленню вольових і усвідомлених дій. Розвиток мови і мислення, який сприяє процесу розуміння, готує дитину до самостійної активної діяльності, яка сприяє саморозвитку. Якщо батьки мало спілкуються з дитиною і приділяють мало уваги, то вона буде повільно розвиватися, а тим більше прагнути до саморозвитку.

### ***Висновки до другого мікроциклу:***

1. У другому мікроциклі раннього дитинства, при провідному соціальному факторі розвитку, відбувається інтенсивне становлення інтелектуальної сфери дитини, засноване на любові до пізнання.

2. На початку цього періоду на базі маніпулятивних дій формуються орудійні дії, які за допомогою мови вводять елементи істотних відносин між діями і метою практичних ситуацій, які вирішує дитина.

3. У результаті формування цих дій виникають елементи пізнавального процесу – розуміння, коли встановлюються первинні причинно-наслідкові відносини між істотними умовами ситуації і метою.

4. У другому макроциклі розвивається у дітей сенсомоторний інтелект і мова – важливі фактори інтелектуального розвитку дитини.

5. У цьому віці виділяються діти, які відрізняються такими рисами як допитливість і цікавість, а також маленькі професори, які мають схильності до дослідження зовнішнього середовища у вигляді зовнішньої презентації.

### 2.1.3. Третій мікроцикл – дошкільника

Дошкільний вік – це перехідний вік від дитинства до другого макроциклу. У перехідному віці провідним фактором розвитку виступає психологічний фактор. З позиції нашого підходу, в цьому мікроциклі виникає бажання до самостійного створення нового продукту. Тривалість цього мікроциклу від 3 до 6 років. Всі знають, що в цьому віці діти люблять гратися, але випускають з виду, що вони також люблять займатися в тиші одним з різноманітних видів продуктивної діяльності. До них відносяться: спів, малювання, конструювання, ліплення, рухливі ігри та інше. Багато в чому такі тенденції розвитку дитини пов'язані з тим, що провідним пізнавальним процесом цього віку стає уява.

Разом з тим, уява виступає як необхідна умова створення нових образів, а створення таких образів пов'язане з творчою діяльністю. Діти створюють нові образи, але не для інших, а для себе, не підозрюючи про це, тобто несвідомо. З іншого боку, уява у дошкільному віці також не є творчою, а лише відтворює, а це означає, що діти не створюють щось нове взагалі, а тільки на основі раніше побаченого, або сприймають в цей момент із застосуванням дій з переробки образів.

Разом з тим, дитина все-таки творить, шляхом відтворення образів, створює нові продукти в своїй уяві, тим самим, несвідомо виникає процес саморозвитку, який починається з самовизначення. Дитина робить малюнки, особливо важливо, якщо їй це цікаво, починає порівнювати свої малюнки і інших дітей і приходить до висновку, або ці висновки роблять дорослі, про здібності дитини. Відбувається порівняння результатів, які чують діти, і особливо їм подобається, коли їх хвалять. Продукти діяльності можуть змінюватися, що дозволяє зробити порівняльний аналіз схильностей дитини.

Враховуючи те, що у три роки у дітей відбувається криза «Я», коли вони виділяють себе з оточення, розуміють, що вони самостійні і незалежні від інших, а це означає – у них вже виникає уявлення про їх індивідуальність. Цьому осмисленню також сприяє участь у рольових іграх, коли, використовуючи уяву діти починають приміряти на себе ролі інших людей, диференціюючи себе від їх діяльності. Так відбувається освоєння майбутнього часу в житті дітей. Передбачення цього майбутнього також відбувається у грі «в школу», куди вони збираються йти в найближчий час.

Варто також зазначити, що на таке ставлення до майбутнього вплинуло використання далеких цілей, які роблять можливим «заглянути» в майбутнє і мріяти, щоб якомога швидше стати справжнім школярем. Такий перехід дозволить в майбутньому дитині змінити

## **Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості**

соціальну позицію дошкільняти на учня початкової школи, і певною мірою відійти від звичної опіки батьків. Як бачимо, психологічний фактор розвитку особистості веде до фактичного процесу самовизначення, який відноситься до одного з чотирьох процесів саморозвитку, хоча дошкільнята ще цього не усвідомлюють. Разом з тим, у них вже починає проявлятися їх індивідуальність, і батьки мають уважно стежити за проявом здібностей дітей та допомагати їм розібратися в їх здібностях, оскільки вони вже яскраво виявляються, то можна зробити спробу віддати дитину в профілюючий дитячий позашкільний навчальний заклад. Якщо батьки не будуть займатися виявленням інтересів і здібностей дошкільняти, то у майбутньому це може мати негативні наслідки.

### ***Висновки до третього мікроциклу:***

1. У третьому мікроциклі дошкільника провідним є психологічний фактор розвитку дитини з любов'ю до створення нових самостійних продуктів діяльності.
2. Створення таких продуктів можливо при розвиненому процесі відтворення уяви, яке закладає у дошкільника елементи творчості.
3. У цьому мікроциклі починає функціонувати процес саморозвитку – самовизначення.
4. Дошкільник починає заглядати в майбутнє – школу, з'являються в цьому віці планування далеких цілей.

### **Загальні висновки до першого макроциклу:**

1. Перший макроцикл дитинства готує дошкільника до самостійної участі у навчальній діяльності початкової школи.
2. Для цього в першому мікроциклі материнська любов мусить забезпечувати дитині турботу, яка в результаті цієї турботи викличе у неї відповідну любов і така взаємодія сформує базову любов і довіру не тільки до людей, але і до життя взагалі, що забезпечить оптимістичне ставлення до нього, але цілі в цьому віковому періоді залишаються близькими.
3. У другому мікроциклі материнська любов переноситься на любов до пізнання, оскільки в цьому мікроциклі інтенсивно розвиваються мова і мислення, у дітей проявляються риси допитливості і цікавості, при подовженні цілей до середньої величини.
4. У третьому мікроциклі при провідному психологічному факторі та любові до створення нових продуктів діяльності, у дошкільнят з'являються елементи відтворення уяви і творчості, які ведуть до появи далеких цілей і процесу самовизначення.
5. Останній мікроцикл за рахунок дальніх цілей і уяви дозволяє дошкільнику зазирнути в майбутнє і мріяти про успіхи в ньому, при умові якщо діти на оптимістичній ноті пройшли три перші мікроцикли.

**Завдання 1. Задачі до першого макроциклу – дитинство.** *Відповіді у вигляді букв запишіть у Вашому зошиті.*

*Задача 1.* Як ви оцінюєте своє ставлення до матері в дошкільному макроциклі?

- а) дуже гарні і ніжні;
- б) середні або звичайні;
- в) більш холодні, ніж звичайні.

*Задача 2.* Який стан для Вас характерний зараз?

- а) ви оптиміст і рідко буває поганий настрій;
- б) щось середнє і настрої мінливі;
- в) ви песиміст і зазвичай поганий настрій.

*Задача 3.* У ранньому дитинстві ви розбирали будь які іграшки?

- а) кілька разів;
- б) дуже рідко;
- в) ніколи.

*Задача 4.* У дошкільному віці у Вас була улюблена продуктивна діяльність? (малювання, спів, гра на музичному інструменті, моделювання...)

- а) одна – напишіть в протоколі яка;
- б) кілька, і вони мінялися;
- в) не було або не пам'ятаю.

*Задача 5.* Чи збереглася у Вас любов до якоїсь продуктивної діяльності з дошкільного віку до теперішнього часу?

- а) так – напишіть в протоколі яка;
- б) не пам'ятаю;
- в) немає.

*Задача 6.* Який вид інтелекту переважає в цьому макроциклі:

- а) сенсомоторний;
- б) парадоксальний;
- в) мудрий.

## **2.2. Другий макроцикл – юність**

Цей макроцикл триває від 6 років, при переході в початкову школу і до закінчення ЗВО. Основне призначення цього макроциклу полягає в отриманні вищої освіти, з метою оволодіння професією на вищому

рівні кваліфікації. Це означає, що молодь може отримати освіту на рівні бакалавра, магістра, а також підвищувати свій професійний рівень у науковій діяльності, вступаючи до аспірантури.

### **2.2.1. Четвертий мікроцикл – молодшого школяря**

Тривалість цього мікроциклу від 6 до 10 років. Це перший мікроцикл другого макроциклу, в якому провідним фактором розвитку дитини знову стає біологічний чинник, а також проявляється виникнення братської любові. Молодші школярі вперше вступають на самостійний шлях розвитку, але під невсипущим контролем першої вчительки. Процес самовизначення триває, але вже в школі де потрібно знайомитися з однокласниками, а потім визначати, хто з них більш цікавий. На початку навчальної діяльності вчителька бере кермо влади в класі в свої руки, оскільки в першому мікроциклі особистість завжди потребує підтримки і турботи – в першому макроциклі це – мама, в другому – вчителька.

Процес навчання в молодших класах будується на основі методу «Роби як я!» і повторюй мої дії, щоб добре запам'ятати на майбутнє. Приблизно до кінця другого року навчання у школярів з'являються три новоутворення: внутрішній план дій, довільність і рефлексія. Діти переходять від зовнішньої презентації своїх здібностей до внутрішньої, коли вони вже починають розуміти, що таке здібності і задатки, а тому переносять акцент в оволодінні новими знаннями у свій внутрішній світ. Після опанування трьома новоутвореннями та становлення операційного мислення Піаже говорить про способи використання внутрішніх розумових операцій, здатних до оборотності під час вирішення завдань, у школярів відбувається різка зміна міжособистісних стосунків у шкільному колективі.

Авторитет учителя, як наставника, згасає і з'являються прояви базової любові другого макроциклу – братської любові. Між однокласниками виникають нові відносини, які офіційно записані в правилах для учнів. Це повага до старших і немічних, жінок і дівчат, а також до своїх однолітків. Між ними виникають відносини взаємодопомоги, взаємовиручки, взаєморозуміння та інші види спільної діяльності. Проте, як завжди при провідному біологічному факторі розвитку, цілі залишаються близькими, через вузьке коло спілкування. Разом з тим, братська базова любов починає вникати в суть імагінативних слів, які в майбутньому будуть становити зміст далеких цілей, таких як: благо, добро, щастя, справедливість тощо. Таким чином, молодші школярі вступають у сферу прагнення до дорослого життя, яке починається в підлітковому віці.

***Висновки до четвертого мікроциклу:***

1. При провідному біологічному факторі розвитку, завжди проявляється базова любов, яка в цьому макроциклі іменується братською любов'ю, яка відображає основні людські цінності – повагу до інших людей.

2. До середини молодших класів у дітей формуються три новоутворення, які роблять значний прорив в інтелектуальній сфері, оскільки з'являється внутрішній план дій, а з ним і операційне мислення за класифікацією Ж. Піаже.

3. У зв'язку з виникненням операційного мислення, акцент із зовнішньої презентації переноситься у внутрішній план, що сприяє поглибленню внутрішнього світу дитини, хоча в цьому мікроциклі цілі залишаються близькими.

4. Братська любов сприяє тому, що ровесники вибирають товариські стосунки, а авторитет вчителя відступає на другий план.

5. У цьому макроциклі триває процес самовизначення, але тепер проявляється інтерес до певних шкільних предметів, і діти починають оцінювати свої задатки і здібності.

**2.2.2. П'ятий мікроцикл – підлітка**

Мікроцикл підлітка триває від 10 до 15 років при провідному соціальному факторі розвитку і проявом любові до пізнання. Підлітки тепер ходять в школу не тільки для того, щоб вчитися, але й для спілкування. Це означає, що в цьому мікроциклі провідним пізнавальним процесом є мислення. Виходячи з теорії розвитку інтелекту Ж. Піаже, в цьому мікроциклі мислення досягає свого повного розвитку – так як виникає остання стадія – стадія формальних операцій, яка в традиційному розумінні означає – абстрактне мислення, зі всіма витікаючими наслідками. Провідним процесом саморозвитку залишається самовизначення, так як у підлітків залишається ще кілька років для відповідального вибору. Разом з тим, сам цей процес якісно змінюється, по-перше, самостійний інтерес підлітка стає визначальним у пізнанні і виборі тих чи інших видів діяльності. По-друге, в цьому мікроциклі самовизначення стає більшою мірою емпіричним, бо підлітки вже намагаються випробувати цю діяльність, як кажуть «власними руками», з'ясовуючи, це моя діяльність на все життя чи ні. У такому випадку включається в роботу і процес самореалізації, тому що школярі в цих видах діяльності прагнуть досягти успіху, тим самим, самовизначаючись.

Другою особливістю пізнавальної сфери в цьому макроциклі є спілкування підлітків. Вони ходять в школу не тільки для того, щоб

вчитися і поповнювати свої знання, але й для спілкування. Ще в минулому столітті відомий радянський психолог Д. Б. Ельконін у своїй віковій періодизації відзначав, що в підлітковому віці провідною діяльністю є інтимно-особисте спілкування. Інтимність у цьому випадку розуміється як якась таємниця між людьми, а це означає, що діалог між ними стосується лише їх. Оскільки в молодшому шкільному віці діти втілювали у своїх відносинах братську любов, проявляючи повагу один до одного, то тепер вони переходять до більш тісного та близького спілкування. Тепер товариські відносини у великій соціальній групі однокласників, поступаються місцем дружнім відносинам, які вже ґрунтуються на довірі між друзями, кількісний склад яких зростає.

Така інтимність пояснюється тим, що між підлітками виникають нові відносини, які характерні для них у ці роки. Вони виникають у зв'язку з тим, що у підлітків з'являється бажання якомога швидше стати дорослими, тому що в цьому мікроциклі йде «навчання» дорослості. Школярі засвоюють кодекс людських відносин і моделюють їх в невеликих колективних об'єднаннях, роблячи їх таємними від батьків і вчителів. Ця невелика самостійність і прагнення до незалежності ведуть до виникнення конфліктів та розбіжностей з близькими дорослими і вчителями. Відомий вислів про те, що підлітковий вік – це важкий період, але він не важкий для дітей, але важливий для батьків і вчителів. Учні в цьому мікроциклі живуть радісним життям в очікуванні швидких змін, для незалежного і самостійного життя.

Батькам підлітків необхідно будувати зі своїми дітьми дружні відносини, визнаючи значні зміни у фізичній та інтелектуальній сфері дітей та їх прагнення стати дорослими. Тому дорослі повинні більше довіряти дітям, але і перевіряти їх, розмовляючи з ними як з дорослими і пояснювати причини контролю. У цьому віці, на думку відомого радянського психолога Л. С. Виготського, провідне місце в пізнавальній сфері займає інтерес до навчальних предметів та інших видів діяльності. У своєму емпіричному самовизначенні підліткові необхідна порада батьків та їх ненав'язлива підказка щодо вибору майбутньої спеціальності, мотивуючи це тим, що з боку видніше здібності підлітка.

### ***Висновки до п'ятого мікроциклу:***

1. У підлітковому періоді провідним фактором розвитку є соціальний фактор і любов до пізнання.
2. У пізнавальній сфері мислення досягає стадії формальних операцій, тобто виникає абстрактне мислення.
3. Вербальний розвиток стає безпосереднім способом міжособистісного спілкування серед однолітків, у результаті якого виникає інтимно-особиста взаємодія у вигляді дружніх відносин.

4. Саморозвиток продовжується в процесі самовизначення, але на якісному більш високому рівні, коли провідним стає самостійний інтерес і емпіричні способи апробації різних видів діяльності, в яких починають проявлятися ознаки процесу самореалізації, коли успіхи в діяльності вказують на наявність здібностей.

5. У цьому мікроциклі проявляється прагнення до незалежності від батьків і вчителів, що часто викликає конфліктні ситуації.

### **2.2.3. Шостий мікроцикл – юності**

Мікроцикл юності триває з 15 років до 21 року, коли провідним є психологічний фактор розвитку, який виступає перехідним від юності до дорослого життя. У цьому мікроциклі проявляється любов до створення нового продукту. Разом з тим, у цьому віці є одна особливість, що характеризується особливостями перехідного стану. Це період ранньої юності, коли школярі за віком вже не підлітки, а юнаки, але продовжують навчання в школі до завершення середньої освіти. У цей період йде інтенсивний процес самовизначення, так як необхідно юнакам визначити свою подальшу долю – що робити далі?

Юнаки мають вирішити важливе питання у своєму житті – чому присвятити життя: тому, що цікавить і до чого тягне, або прибутковій справі? З нашої точки зору, пріоритетним є перший підхід, тому що зараз потрібно мати вищу освіту, так як світ швидкими кроками йде вперед, відбувається науково-технологічний і медійно-інформаційний прорив. Залишатися на задвірках історії розсудлива людина не дозволить собі, потрібно думати про майбутнє і вдосконалюватися. Тому необхідно робити самостійний і усвідомлений вибір, і як мінімум вибирати вищу освіту з прицілом на майбутнє, виходячи з своїх інтересів і здібностей.

Тому, отримуючи вищу освіту, студенти повинні прагнути не тільки до її отримання, але й виходити за межі навчальної програми в бік розширення свідомості з проблем наукового характеру, які цікавлять допитливу особистість. Для цього потрібно спілкуватися з творчими викладачами, виконувати під їх керівництвом наукові роботи і прагнути потрапити до аспірантури.

У цьому мікроциклі також вирішується і друга важлива проблема – дружні відносини, спочатку між підлітками однієї статі поступово переходять до розширення спілкування і міжособистісним контактом з протилежною статтю. Юність – це вік першого і чистого кохання, яке розглядається як ідеалізоване. Цей вид кохання потрібно розуміти, як природне явище, завдяки якому відбувається криза цього віку – юнаки відкривають для себе почуття до протилежної статі, в якій проявляється

## **Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості**

ся жертвний або альтруїстичний характер кохання, призначення якого пов'язане з відходом від егоцентризму особистості. У цьому проявляється загальнолюдське призначення кохання, як звільнення від егоїзму.

Самостійне створення нового продукту в цьому мікроциклі вже пов'язане з творчістю, яка реалізується при виконанні курсових, бакалаврських та магістерських робіт, а потім і навчання в аспірантурі. В кінці курсу навчання необхідно захистити дисертацію за обраною темою, яка відповідає інтересам і здібностям особистості. Це і є той важливий для особистості вибір, який може зробити її самоактуалізованою і щасливою в житті.

Таким чином, процес самовизначення плавно переходить у процес самореалізації та самовдосконалення. Для цього юнак має зробити наступні усвідомлені кроки – спочатку вибір професії і ЗВО, потім напрями наукової роботи, потім вступ до аспірантури. Перше або ідеальне кохання у цьому студентському віці надихає до творчих пошуків, поглиблене довірливу інтимність. Всі ці вимоги наукової діяльності підвищують необхідність саморозвитку особистості, через такі процеси як самовдосконалення і самоактуалізація, особливо у тих, хто навчається в аспірантурі.

### ***Висновки до шостого мікроциклу:***

1. Завдання періоду ранньої юності полягає у самостійному й усвідомленому виборі майбутньої професії та місця навчання, які відповідають інтересам і здібностям особистості.

2. Переважно в наш час важливо здобувати вищу освіту, інакше можна приректи себе на жалюгідний і безнадійний розвиток і саморозвиток.

3. У зв'язку з тим, що в цьому макроциклі проявляється любов до створення самостійного нового продукту, від особистості вимагається прояв творчих здібностей у процесі навчання у ЗВО, для того, щоб вступити до аспірантури.

4. У цьому мікроциклі дружні відносини переходять до міжособистісних стосунків з протилежною статтю і може виникнути перше, чисте ідеалізоване кохання, яке характеризується альтруїстичною жертвністю з обох сторін, що сприяє зникненню егоцентризму.

5. Заняття наукою і навчання в аспірантурі з подальшим захистом дисертації є запорука того, що особистість може стати самоактуалізованою і домогтися гідного життя.

### **Висновки до другого макроциклу:**

1. Призначення другого макроциклу в отриманні особистістю утворення, яке має забезпечити їй гідний розвиток та саморозвиток на все життя.

2. У першому макроциклі молодшого школяра у дитини з'являється базова любов другого макроциклу – братська любов, в якій проявляється повага до всіх людей і формується внутрішній план дій.

3. У другому мікроциклі товариські стосунки перетворюються у дружні, які поглиблюють міжособистісні зв'язки і ґрунтуються на довірі, а в інтелектуальному розвитку підлітки досягають стадії формальних операцій, тобто абстрактного мислення.

4. У третьому мікроциклі завершується процес самовизначення вибором життєвого шляху і отриманням вищої освіти, а також виникненням першого, чистого ідеалізованого кохання, яке веде до відмови від особистісного егоцентризму.

5. Завершення освіти аспірантурою, як створення нового продукту в процесі творчості, що дозволяє особистості досягти потреби в самоактуалізації і домогтися гідного життя.

6. У процесі навчання у ЗВО, а тим більше в аспірантурі, сфера саморозвитку особистості розширюється і в неї включаються всі чотири процеси цієї сфери – самовизначення зберігається як можливе зміщення акцентів у процесі творчої діяльності, самореалізація відбувається у нормативних ситуаціях, йде інтенсивний процес самовдосконалення у різних видах навчальної та наукової діяльності, а ті, хто вступив до аспірантури – переходять до процесу самоактуалізації.

**Завдання 2. Задачі до другого макроциклу – юність.** *Відповіді у вигляді букв запишіть у Вашому зошиті.*

*Задача 1.* У початкових класах середньої школи Ви вчилися:

- а) відмінно;
- б) добре;
- в) посередньо.

*Задача 2.* У початкових класах у Вас було:

- а) багато товаришів;
- б) не багато;
- в) не було зовсім.

*Задача 3.* У віковому макроциклі молодшого школяра ким Ви хотіли бути за професією? *(вказіть професію)*

- а) гуманітарієм;
- б) технарем;
- в) ще не думав про це, не пам'ятаю.

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

*Задача 4.* У середніх і старших класах школи Вас цікавили? (вказіть предмет, якщо Ви обрали пункт «б»)

- а) багато навчальних предметів;
- б) тільки один або два;
- в) не було цікавих предметів.

*Задача 5.* У середніх і старших класах Ви за професією хотіли бути? (вказіть професію)

- а) гуманітарієм;
- б) технарем;
- в) ще не обрав.

*Задача 6.* Кількість друзів у старших класах по відношенню до середніх класів:

- а) збільшилася;
- б) залишилася без змін;
- в) зменшилася.

*Задача 7.* Після закінчення середньої школи Ви вирішили вступати до ЗВО:

- а) на заздалегідь чітко обрану спеціальність і ніяку іншу;
- б) погодився б на будь-яку спеціальність, лише б отримувати стипендію;
- в) у ЗВО взагалі не хотів вступати.

*Задача 8.* Які у Вас результати вступу у ЗВО? (вказіть професію)

- а) вступив на ту спеціальність, на яку хотів;
- б) вступив, але не на ту, що хотів;
- в) не вступив.

*Задача 9.* Якщо ви не вступили до ЗВО, то вкажіть в таблиці, якою професією Ви володієте зараз.

*Задача 10.* Якщо Ви вже закінчили ЗВО, то вчилися для того, щоб:

- а) займатися наукою і вступити до аспірантури;
- б) стати хорошим фахівцем;
- в) мати вищу освіту.

*Задача 11.* Якого виду любов характерна для цього макроциклу:

- а) класична;
- б) братська;
- в) зріла.

*Задача 12.* Який фактор розвитку особистості провідний у третьому мікроциклі цього макроциклу:

- а) біологічний;
- б) соціальний;
- в) психологічний.

### **2.3. Третій макроцикл – дорослість**

Після отримання професії у ЗВО, в тому числі і після закінчення аспірантури, а також різними іншими варіантами професійного зростання, молоді люди вступають у новий для себе макроцикл дорослості, який починається від, приблизно 21 року і закінчується в 45 років. Це найважливіший період життя людини, оскільки в цьому макроциклі мають розкритися всі його потенційні можливості і здібності, потрібно визначитися з призначенням особистості в житті. У цьому макроциклі необхідно проявити себе в кар'єрному зростанні, тобто досягти кар'єрної вершини, щоб переконатися в тому, що Ви знайшли себе, знаходитеся на своєму місці і реалізували всі свої задатки і накопичений життєвий та професійний досвід.

Цей досвід накопичувався протягом всього пройденого життєвого шляху, починаючи з раннього дитинства. Багато в чому вирішальну роль у його важливості займає отримана освіта, і особливо у ЗВО, тому що після його закінчення у людини більш широкий кругозір та висока ерудиція. Плюс до цього, ті хто закінчують аспірантуру, мають більш фундаментальні знання, а також орієнтовані на творчі способи вирішення проблемних ситуацій, які дозволяють створювати самостійно нові продукти. Однак, вирішальне значення в макроциклі дорослості має активність суб'єкта, яка реалізується в саморозвитку, аж до появи потреби в самоактуалізації. Тому на керівні посади призначаються ті фахівці, які володіють рисами, зазначеними вище, і тому швидше досягають кар'єрних вершин.

Природно, що ми більше уваги приділяємо професійній діяльності дорослої людини, хоча в цьому макроциклі вирішується багато інших проблем, таких як створення сім'ї, народження дітей і багато іншого, що пов'язано з професійною, сімейною, суспільною, побутовою та іншими сферами життя.

#### **2.3.1. Сьомий мікроцикл – молодість**

Третій макроцикл починається з 21 року і закінчується в 45 років і називається дорослість. Перший мікроцикл цього макроциклу також починається з 21 року і закінчується в 28 років, який іменується молодістю. У цьому мікроциклі провідним є біологічний фактор розвитку, коли формується базова любов, яку ми називаємо класичною, і зазвичай вона включає три компонента, що відповідає тріаді –

тіло, душа і дух. У відомого психолога Стромберга любов включає три компоненти: 1) рішення та зобов'язання, 2) інтимність, 3) пристрасть. У нашому розумінні любов також складається з трьох компонентів: 1) повага, 2) довіра, 3) бажання. Перші два компоненти освоювалися раніше в двох останніх мікроциклах, а третій в період молодості. В результаті такої любові у цьому мікроциклі необхідно вирішувати проблеми створення сім'ї і народження дітей.

У професійній сфері діяльності особистості провідним чинником розвитку є адаптація до професії, коли вміння та знання, отримані у ЗВО трансформуються в навички, які необхідні в професії. Цю адаптацію до професії здійснюють в процесі самореалізації, яка почалася ще у ЗВО під час навчальної та наукової діяльності. Як і в двох перших макроциклах, там де провідний біологічний фактор, були старші за віком люди, які допомагали адаптуватися до нового макроциклу. У першому макроциклі це – мати, у другому – вчителька, в третьому – на виробництві існує інститут наставників або супервізорів, а в науці – науковий керівник, який продовжує опікати свого аспіранта.

У залежності від місця роботи випускника ЗВО, змінюється зміст і сенс його життя. Сфера виробництва багато в чому відома всім, яка змінюється більшою мірою в технологічному плані і шлях випускника довгий і звивистий з різних причин і швидко досягти кар'єрних успіхів вдається не багатьом. У науковій діяльності цього можна досягти швидше за рахунок здібностей і талантів. При цьому стати самоактуалізованою особистістю можна значно раніше у віковому аспекті. Тому пов'язувати свою життєву дорогу з нею краще, ніж при виборі інших варіантів життєвого шляху.

Для тих, хто бажає саморозвиватися при різній мотивації, в цьому мікроциклі ще не пізно вступити до ЗВО і закінчити його, оскільки цей макроцикл вже є самостійний життєвий досвід, і завдяки більш уточненого самовизначення, можна точніше зрозуміти зміст майбутнього життя у професійній кар'єрі.

### ***Висновки до сьомого мікроциклу:***

1. Провідним у мікроциклі молодості є біологічний фактор тому в ньому вирішується важлива життєва проблема – створити сім'ю і народити дітей, чому сприяє становлення у цьому мікроциклі класична любов.

2. У виробничій сфері відбувається адаптація до професії, де провідним виступає процес самореалізації.

3. Хто закінчує аспірантуру, прагне захистити дисертацію і розвинути потребу в самоактуалізації.

4. Хто не має вищої освіти, у цьому мікроциклі може надолужити упущені можливості і знайти більш змістовний сенс майбутнього життя.

### **2.3.2. Восьмий мікроцикл – дорослішання**

Восьмий мікроцикл дорослішання триває від 28 до 36 років і відноситься до ведучого соціального фактору та любові до пізнання. У цьому мікроциклі людина досягає середини життя і вершини професійної кар'єри. Настає криза «середини життя», яка змушує людину замислитися – чи все я зробив у житті, що міг, адже друга половина життя буде йти по низхідній лінії. Якщо все йде добре і голова – батько сімейства задоволений своєю роботою і життям, і нічого міняти батьки не хочуть, то це свідчення того, що вони на правильному шляху. Батьки реалізували свої потенційні можливості і триває самовдосконалення. Якщо особа не досягла бажаних результатів у кар'єрному зростанні, то виникає проблема – як бути? Є два основних виходи.

Якщо людина розуміє, що вона не на своєму місці, і їй необхідно щось змінювати і, насамперед, місце своєї роботи, то це потрібно робити, як зробив А. Д. Сахаров, змінивши професію конструктора водневої бомби на правозахисну діяльність. Однак, таку зміну професії слід усвідомити, і якщо вже вирішили міняти, то для цього необхідно остаточно самовизначитися, щоб не повторювати минулі помилки. З іншого боку, якщо людина не самовизначилася, то це погано, значить вона раніше не приділяла цьому особливій уваги, не приділяє і тепер.

Після самореалізації та адаптації до професійної діяльності попереднього мікроциклу, в цьому мікроциклі відбувається розвиток парадоксального мислення, при якому краї спектру дій сходяться, що часто розглядається як синергія. Такий спосіб мислення дозволяє розглядати різні явища життя з різних сторін, вбачаючи в ньому єдність протилежностей. Це свідчить, що особистість досягає вищого рівня – парадоксального мислення.

В сімейній сфері також відбуваються значні зрушення, у зв'язку з тим, що кохання між подружжям міцніє, діти стають старшими і самостійними, що дозволяє батькам більше уваги приділяти собі і своїм престарілим батькам. Це за умови, що сім'я має можливості дозволити собі жити безбідно. Ті, хто закінчили аспірантуру і захистили кандидатську дисертацію, продовжують свою творчу діяльність і стають самоактуалізованою особистістю. При цьому вони можуть у наш важкий час забезпечити безбідне життя.

#### ***Висновки до восьмого мікроциклу:***

1. У восьмому мікроциклі провідним фактором розвитку особистості є соціальний фактор і любов до пізнання.
2. У цьому мікроциклі людина долає середину життя і зазвичай робить висновки про першу частину прожитого життя і при необхідності може його коригувати.

3. Набуваючи досвід в процесі самореалізації, з'являється досвід самоактуалізації, а також доходить до максимального прояву у цьому мікроциклі парадоксальне мислення, особистість досягає в професійній діяльності максимальних успіхів.

4. При наявності матеріального достатку сімейне життя стає стабільним, оскільки діти дорослішають і прагнуть до більшої незалежності.

5. Хто закінчив аспірантуру і захистив кандидатську дисертацію, продовжують свою творчу діяльність і стають самоактуалізованою особистістю.

### **2.3.3. Дев'ятий мікроцикл – дорослість**

Дев'ятий мікроцикл триває від 36 до 45 років при провідному психологічному факторі розвитку з любов'ю до створення нових продуктів діяльності. Як показали попередні дослідження цільової спрямованості особистості – це найбільш творчий період у житті людини. У цьому віковому періоді найбільший склад самоактуалізованих особистостей. Після кризи середини життя у попередньому мікроциклі, у цьому мікроциклі настає криза «переоцінки цінностей», коли кожен суб'єкт задає собі питання, а тим я займаюся? Крім тих питань, які люди задавали собі в минулому мікроциклі, з'являються питання про сенс життя в переддень того, що почалася друга половина життя, коли життєва енергія піде на спад і перспектив на її поліпшення залишається все менше і менше.

Проводячи аналіз того, що зроблено, зазвичай бувають задоволені собою або ні. Про тих, хто задоволені собою ми вже писали в попередньому мікроциклі. Є незадоволені, у яких зовні все чудово, але не на душі. Зазвичай це відбувається у тих, хто на початку самостійного життєвого шляху був мотивований на досягнення матеріального достатку. Часто буває, що такі люди маючи всі матеріальні блага, залишаються незадоволеними життям. Тоді вони починають розуміти, що раніше ними була допущена груба життєва помилка – вони допустили її в процесі самовизначення – «поставили не на того коня». Це і не дає їм спокою. Вони виявилися не на «своєму місці» і займалися не тим, що відповідало би їх здібностям і покликанню або призначенню. І це дійсно особиста трагедія.

Однак, дорослий віковий період, який є перехідним, надає людині можливість зробити вирішальний крок у бік свого справжнього призначення. Але тепер необхідно зробити усвідомлений вибір, адже за плечима вже великий життєвий досвід. Хоча цей вік найбільш продуктивний у здійсненні самоактуалізованої діяльності, насправді процес самовизначення триває все життя, і тому можна зробити

значний якісний стрибок в іншу сферу життя і відразу стати самоактуалізованою особистістю, маючи багатий життєвий досвід попередньої половини життя. Оскільки, попереду ще друга половина життя, і якщо ви оптиміст і стали людиною впевненою у своїх можливостях, то можна ризикнути, хоча б тому, що до минулого життя Ви завжди можете повернутися.

Той же, хто зробив правильний вибір на початку самостійного життєвого шляху в юнацькому віці, а потім у студентські роки прожив життя у творчому пошуку, він нічого міняти не хоче, а хоче продовжувати жити в тому ж темпі. Зрозумівши зміст самоактуалізації, така особистість отримує задоволення від здійснення улюбленої діяльності, досягаючи в житті успіхів відчуває себе щасливою людиною.

***Висновки до дев'ятого мікроциклу:***

1. Дев'ятий мікроцикл дорослої людини відноситься до психологічного фактору розвитку і спрямований на творче і самостійне створення нового продукту діяльності.

2. У зв'язку з тим, що це перехідний мікроцикл, в ньому можна вирішити проблему цього періоду, яка укладена в кризі переоцінки цінностей.

3. Деякі особистості починають усвідомлювати, що вони незадоволені життєвою ситуацією, навіть за умови, що досягли матеріального достатку.

4. Це відбувається в тих випадках, коли на початку самостійного життя був зроблений неправильний вибір майбутньої професії і зараз людина бачить, що вона не на «своєму місці».

5. Є сенс спробувати ще раз зробити самостійний і усвідомлений вибір, тим більше, що до минулого життя Ви завжди можете повернутися.

***Висновки до третього макроциклу:***

1. Третій макроцикл дорослості пов'язаний з максимальним розкриттям всіх потенційних можливостей і здібностей особистості і досягнень найвищих успіхів в обраній професійній діяльності.

2. У мікроциклі молодості відбувається адаптація до професії, необхідно створити сім'ю і народити дітей.

3. У мікроциклі дорослішання виникає криза «середини життя», в якому досягається пік професійної кар'єри і настає матеріальний достаток, який дозволяє забезпечити сімейне життя.

4. У мікроциклі дорослості виникає криза «переоцінки цінностей», коли може виникнути незадоволеність професією і з'являється бажання її змінити, але цього разу вибір потрібно зробити усвідомлено і відповідально в цей перехідний макроцикл.

5. Третій макроцикл дозволяє зробити оцінку прожитої першої половини життя, і чи знаходиться в розквіті сил людина, чи ще може змінити своє життя і наповнити його новим змістом і сенсом.

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

**Завдання 3. Задачі до третього макроциклу – дорослість.** Відповіді у вигляді букв запишіть у Вашому зошиті.

*Задача 1.* Ви закінчили:

- а) ЗВО;
- б) аспірантуру;
- в) не маю вищої освіти.

*Задача 2.* Ваш сімейний стан:

- а) є сім'я;
- б) є сім'я і діти;
- в) немає власної ні сім'ї, ні дітей.

*Задача 3.* До нової роботи або професії Ви адаптуєтесь:

- а) швидко;
- б) з ускладненнями і обмірковуванням ситуацій;
- в) важко.

*Задача 4.* Ви вважаєте, що криза «середини життя»:

- а) Вам не загрожує, і Ви досягнете кар'єрного зростання;
- б) сумніваюся, що я зможу досягти кар'єрного росту;
- в) думаю, що я не зможу досягти кар'єрного росту й можлива криза.

*Задача 5.* Ви вважаєте, що криза «переоцінки цінностей»:

- а) Вам не загрожує, і ви знаходитесь на «своєму місці»;
- б) я не впевнений, що зможу щось змінити у своєму житті.
- в) я вважаю, що в житті щось треба міняти, оскільки відчуваю, що знаходжуся не на своєму місці.

*Задача 6.* Хотіли б ви змінити свою роботу на більш творчу і цікаву:

- а) так;
- б) ні, моя робота мене влаштовує;
- в) так, але знаю, що у мене нічого не вийде.

*Задача 7.* Якого виду любов характерна для цього макроциклу:

- а) класична;
- б) братська;
- в) зріла.

*Задача 8.* Який вид інтелекту переважає в цьому макроциклі:

- а) сенсомоторний;
- б) парадоксальний;
- в) мудрий.

*Задача 9.* Який фактор розвитку особистості є провідним у другому мікроциклі цього макроциклу:

- а) біологічний;
- б) соціальний;
- в) психологічний.

*Задача 10.* Який процес саморозвитку стає провідним у цьому макроциклі:

- а) активне становлення процесу самоактуалізації;
- б) активне становлення процесу самовдосконалення;
- в) активне становлення процесу самовизначення.

#### **2.4. Четвертий макроцикл – зрілість**

Четвертий макроцикл триває від 45 років і до кінця життєвого шляху. За нашими статистичними підрахунками цей шлях повинен завершуватися у 78 років, а далі живуть довгожителі. Цей макроцикл дуже цікавий і таємничий, з великою кількістю несподіванок і надій. У ньому багато парадоксальних подій. Всі знають, що помруть, але не знають коли. Що буде після смерті – інше життя або не буде ніякого. У наших людей з настанням мікроциклу старості в 66 років, за тими ж підрахунками, починається легке життя, коли можна не працювати, а споглядати на життя і думати про вічність, але при наших пенсіях, споглядальні роздуми не корелюють з бідністю. Разом з тим, у цьому макроциклі людина стає мудрою, підводить підсумки життя, щоб з гідністю зустріти смерть.

##### **2.4.1. Десятий мікроцикл – зрілість**

Десятий мікроцикл триває від 45 до 55 років при провідному біологічному факторі і становленням базової любові цього макроциклу – зрілої любові. Зріла любов характеризується тим, що пари, які прожили разом тривалий час, мають дітей або вже онуків, відносяться до кохання більш тверезо і розумно, без зайвих емоцій. У них вже склалися певні традиції, серед яких провідною виступає повага один до одного, а також надання взаємодопомоги і турботи. До цього ще додається турбота про дітей і внуків, і все це є результат впливу зрілої любові.

Разом з тим, при провідному біологічному факторі розвитку, в цьому мікроциклі надаємо значення безпосередньому стану здоров'я. До 50 років і після них природно вже відчувається спад здоров'я, а також виникають хронічні захворювання, які потребують значної уваги і постійного догляду. Також в цьому віці потрібно дотримуватися здорового способу життя.

## **Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості**

У професійній сфері виникають певні труднощі, але тільки у тих, хто не досяг самоактуалізації. Самоактуалізовані особистості продовжують самовдосконалюватися і далі приділяти увагу творчій діяльності, відкриваючи у себе все нові і нові здібності, розуміння себе і свого шляху до нових відкриттів. Ті, які не займаються самоосвітою, саморозвитком, починають підключатися до самоактуалізованих особистостей і швидко знаходять з ними контакт на підґрунті захоплення творчою працею і самі переходять в стан таких особистостей.

Ті представники даної вікової групи, які не прагнули до вдосконалення і самовдосконалення відчувають за своєю спиною «дихання», яке їх обганяє – молоде покоління. Проблемою для старшого покоління стає ускладнення ситуації на підприємствах у зв'язку з поступовою комп'ютеризацією всіх інформаційних і технологічних процесів. Більшість представників старшого покоління до цього не готові, у них виникає страх за своє майбутнє і настання пенсійного віку, а оскільки вони, відстають у плані відповідності сучасним вимогам, виявляються першими у черзі на звільнення й вихід на пенсію. Тому альтернативи самоосвіти і саморозвитку фактично не існує.

Отже, чим раніше людина зрозуміє, що необхідно постійно займатися саморозвитком і самовдосконаленням, тим легше їй буде брати участь у конкурентній боротьбі за «місце під сонцем», не буде постійного стресу і інших емоційних проявів, які постійно впливають в цьому віці на психосоматичний стан здоров'я. Самоактуалізовані особистості в цьому макроциклі продовжують творчо працювати і радіти створюваним продуктам праці.

### ***Висновки до десятого мікроциклу:***

1. У десятому мікроциклі при провідному біологічному факторі розвитку відбувається адаптація до професійної діяльності в умовах певного спаду фізичного стану здоров'я.

2. У цей віковий період важливе значення має виникнення зрілої любові, яка характеризується відсутністю бурхливих переживань і принципових розбіжностей, які ведуть до сварок і глибоких конфліктів, а, навпаки, подружжя об'єднуються для подолання виникаючих труднощів у цьому періоді життя.

3. Ці труднощі пов'язані з новітніми технологічними розробками та новими інформаційними підходами, а також комп'ютеризацією промислових підприємств.

4. Представники старшого покоління часто не володіють досвідом у таких аспектах сучасної діяльності і поступаються молодому поколінню з усіма наслідками.

5. Тому потрібно врахувати наслідки невдало зробленого раніше вибору професії, і небажання присвятити себе творчій діяльності, а в цьому мікроциклі починати займатися саморозвитком і самоосвітою.

#### **2.4.2. Одинадцятий мікроцикл – літній вік**

Мікроцикл похилого віку починається з 55 і триває до 66 років при провідному соціальному факторі розвитку особистості, любові до пізнання і самовираження. Для цього вікового періоду притаманне прагнення до передачі життєвого досвіду, який накопичився у людей похилого віку підростаючим поколінням у різних формах. Це можуть бути бесіди з дітьми та онуками, їх друзями і товаришами, виступи перед колегами по роботі, школярами і студентами. Великою популярністю зараз користуються літературні видання, наприклад, мемуари, а також виступи в місцевій пресі або на телебаченні.

Крім мотивації самовираження та бажання передачі життєвого досвіду також має значення новий інтелектуальний прорив, який пов'язаний в цьому віці з появою мудрості як одного з варіантів розумової діяльності. Мудрість заснована на великому життєвому досвіді, який людина узагальнює спочатку для себе, а потім свої думки про прожите і пережите виносить на публічне обговорення.

Важливе значення в цьому періоді життя, при провідному соціальному факторі, відіграє участь у громадському житті регіону або держави. Виходячи з умов кризи середини життя і переоцінки цінностей активні представники суспільства прагнуть зайняти в ньому певну політичну позицію і беруть у ній активну участь. Деякі балотуються в народні депутати або стають їх помічниками, а інші стають депутатами місцевих рад або рядовими членами партій, де беруть участь у політичному житті країни обговорюючи нагальні питання сучасності.

Разом з тим, повсякденне життя також пред'являє певні складності, які вимагають зусиль для їх подолання. Вихід на пенсію значно знижує матеріальний статус сім'ї і зменшує можливість допомагати дітям і онукам, а також знижує обсяг споживчого кошика сім'ї. Значну кількість фінансових вкладень потребує медичне обслуговування у зв'язку з погіршенням здоров'я. Разом з тим, самоактуалізовані особистості в цьому віці не йдуть на пенсію, оскільки суспільство ще в них потребує, вони продовжують активне творче життя і відчують себе щасливими людьми.

#### ***Висновки до одинадцятого мікроциклу:***

1. Цей мікроцикл відноситься до соціального фактору, в якому відображається любов до пізнання і самовираження, але під егідою базової зрілої любові.

2. Любов до пізнання виражається в прояві мислительної діяльності, яка іменується мудрістю, ґрунтується на життєвому досвіді, отриманому з практичної діяльності особистості і узагальненому у процесі емпіричних спостережень.

3. В результаті таких спостережень особистість намагається передати свій досвід молодому поколінню у вигляді друкованих праць і публікацій у засобах масової інформації, в бесідах зі школярами та студентами, а також з колегами.

4. У професійній сфері також спостерігаються значні зміни, пов'язані з двома кризами останніх років – середини життя та переоцінки цінностей, а це веде до того, що багато хто намагається потрапити в депутати різних рівнів, або стати їх помічниками, або просто членами політичних партій.

### **2.4.3. Дванадцятий мікроцикл – старість**

Цей мікроцикл починається з 66 і триває до 78 років, при провідній ролі психологічного чинника і з участю зрілої любові. Для психологічного фактора характерна любов до самостійного створення нового творчого продукту. Більшість вивчаючих проблеми старості сходяться на тому, що для цього вікового періоду характерним є підведення підсумків прожитого і готовність з гідністю зустріти очікувану смерть.

Разом з тим, у цьому мікроциклі ще достатній проміжок життя, який необхідно також прожити з гідністю. Перша проблема – це погіршення стану здоров'я. Рідко хто доживає до кінця свого життя бадьорим, рухливим і витривалим, таких у наших краях одиниці. А більшості людям у цьому віці потрібен догляд, кошти на лікування та медикаменти. Також необхідно спеціальне дієтичне харчування.

По-друге, у цьому віці ті, хто доживає до глибокої старості, переживають важкі хвилини самотності, якщо всі близькі померли і ні з ким розділити тяготи життя. Також викликають негативні емоції, факти смерті друзів і однодумців по життю, з якими можна було поговорити про насущні проблеми і обговорити поточні події.

У таких умовах людина, яка все життя займалася самопостереженням і самоаналізом може підбивати підсумки прожитого життя. Одне з головних питань, яке задають собі думаючі люди, це: «Прожив би я це життя ще раз, чи побудував його інакше?». Це питання важливе якщо відповідь позитивна, то означає, людина прожила його з гідністю і насправді не шкодує ні про що. В іншому випадку, можна зробити висновок, що життя особистості не вдалося. Ті, кому життя вдалося, швидше за все, будуть зустрічати смерть з гідністю, оскільки вони зробили у житті все, що могли, і зазвичай навіть більше. Ті ж, хто шкодують про прожите життя, про те, чого не досягли, вони часто вступають у торги з Богом, даючи різні обіцянки, щоб він дав їм ще кілька років життя.

Всі зазвичай замислюються про те, що буде після смерті, чи є життя після неї? Про це ніхто точно не знає, але самоактуалізовані

люди не бояться її і задають собі одне питання: «Дуже цікаво дізнатися, а що ж далі? Але ми до цього доживемо і самі дізнаємося!» Допитливість розуму і в цих трагічних хвилинах життя не залишає тих, для кого пошук нового і невідомого в цьому житті стає провідною мотивацією і в іншому світі.

**Висновки до дванадцятого мікроциклу:**

1. У мікроциклі старості, який за нашими розрахунками триває від 66 до 78 років, провідним фактором розвитку особистості є психологічний фактор, з проявом бажання до створення нових і самостійних творчих продуктів, а такими у цьому мікроциклі є підведення підсумків прожитого життя та гідна зустріч смерті, а якщо це не вдається зробити у відведені моєї періодизацією строки, то для цього є ще період довголіття після 78 років.

2. У цьому дванадцятому мікроциклі, стан здоров'я у більшості людей погіршується і, найчастіше, хто довго живе, залишається на самоті, а такій людині потрібен догляд і турбота.

3. Разом з тим, кожна особистість підводить у цьому мікроциклі підсумки свого життя, і зазвичай задає питання: чи хотіла би вона повторити своє життя без змін?

4. Прожити життя з гідністю, з гідністю зустріти смерть – це значить сказати собі, що «Так», я задоволений, а інші якщо зможуть, то нехай проживуть краще.

5. Самоактуалізовані особи не повинні боятися смерті, тому що мотивація пізнання не залишає їх на цьому світі і не покине на тому.

**Висновки до четвертого макроциклу:**

1. Назва цього макроциклу відображає істотні властивості особистості, які характеризуються зрілістю, як володіння багатим життєвим досвідом, а з іншого боку, послідовною втратою життєвих сил.

2. Усвідомлення життєвого досвіду в інтелектуальному плані, трансформується в процесі емпіричного узагальнення, в таке поняття як мудрість.

3. Завдяки мудрості в літньому мікроциклі людина прагне передати свій життєвий досвід молодому поколінню, а в мікроциклі старості підбивати підсумки прожитого життя.

4. Пережиті в третьому макроциклі кризи можуть у цьому мікроциклі бути реалізованими за рахунок того, що йдучи на пенсію, особистість може реалізувати себе у громадській діяльності.

5. Остання важлива справа в житті – це з гідністю зустріти смерть.

6. Самоактуалізовані особистості в пенсійному віці продовжують працювати, тому що за ними залишається здатність вирішувати творчі задачі і в їх унікальних знаннях ще зацікавлені інші сторони.

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

**Завдання 4. Задачі до четвертого макроциклу – зрілість.** Відповіді у вигляді букв запишіть у Вашому зошиті.

*Задача 1.* Якого виду любов характерна для цього макроциклу:

- а) класична;
- б) братська;
- в) зріла.

*Задача 2.* Які проблеми більшою мірою виникають у процесі праці у цьому макроциклі:

- а) мало життєвого досвіду;
- б) мало професійного досвіду;
- в) мало досвіду володіння комп'ютером.

*Задача 3.* Який вид інтелекту переважає у цьому макроциклі:

- а) сенсомоторний;
- б) парадоксальний;
- в) мудрий.

*Задача 4.* Який фактор розвитку особистості провідний в першому мікроциклі цього макроциклу:

- а) біологічний;
- б) соціальний;
- в) психологічний.

*Задача 5.* Які проблеми є провідними в другому мікроциклі цього макроциклу:

- а) підведення підсумків прожитого життя;
- б) передача життєвого досвіду підростаючому поколінню;
- в) гідна зустріч смерті.

*Задача 6.* Яка сфера діяльності стає популярною у цьому макроциклі після виходу на пенсію:

- а) активна самоактуалізація;
- б) активне самовдосконалення;
- в) активна участь у громадській роботі.

# Розділ 3.

## Формування цільової спрямованості особистості

---

### Вступ

У першому розділі цього навчального посібника, ми ознайомилися з психологічними питаннями сенсу життя людини, місця та ролі цілей у ній, а також значення саморозвитку, особливо процесу самоактуалізації. У другому розділі розглянули все життя як одну цілісну модель, від народження до її кінця. Це зроблено для того, щоб Ви змогли оцінити минуле життя, відносно проблем саморозвитку та проаналізувати, що не було зроблено у Вашому дитинстві для того, щоб розвиватися «з випередженням графіка життя».

Треба також об'єктивно оцінити теперішній час і зробити певні висновки відносно Вашого психічного стану, стану здоров'я та подумати про своє місце у житті, про свої інтереси та здібності, і взагалі про мотиви та сенс життя. Нормальна людина живе майбутнім та заради нього. Тому у попередньому розділі ми розглянули весь шлях життя, щоб побачити його перспективу, вікові та професійні кризи, які можуть виникнути у майбутньому. Але вирішення проблеми зняття емоційної напруги лежить у площині людської психіки, у цьому випадку важливу роль відіграють цілі особистості.

Краще та ефективніше змінити цілі людини, ніж наслідки подій, коли вони досягалися на основі неправильно прийнятих рішень, або несвідомо. Цілі завжди ставляться свідомо, та краще коли вони базуються на повній орієнтувальній основі дій (пООД) за термінологією П. Я. Гальперина [1]. Його теорія планомірного формування розумових дій та понять була закладена в основу формувального експерименту, автор якого, був керівником одного із авторів цього навчального посібника, Васильєва Я. В. тому ця теорія та практика нам добре відома. Але ця теорія та практика ще не застосовувалася до проблем формування спрямованості особистості, і тільки у квітні минулого року Н. Шилова захистила кандидатську дисертацію, де науковим керівником був Васильєв Я. В., один з авторів цього навчального посібника.

Таким чином, процес формування зв'язаний зі зміною позицій особистості, тоді коли перед нею ставляться нові та вищі цілі, відносно

теперішніх ситуацій певної діяльності, до ситуацій майбутнього часу, яка дозволяє змінити позицію особистості від егоцентричної, через раціональну, до альтруїстичної. Наші попередні дослідження довели, що на останній особистісній позиції людина досягає вищого рівня саморозвитку – стає самоактуалізованою особистістю. Така особистість володіє трьома факторами індивідуальності, які були підтверджені на високому статистичному рівні достовірності в результаті застосування кореляційного та факторного аналізу.

До цих трьох особистісних факторів належать: фактор психопатії з методики ММРІ або мінімумт, фактор інтернальності при невдачах з методики Локуса контролю Ротгера та фактор самоповаги з методики самоактуалізованої особистості Шостром. Фактор психопатії, зв'язаний з проявом загальної активності та прагнення до незалежності, який характерний егоцентричній позиції та процесу самореалізації особистості. Фактор інтернальності при невдачах реалізується на раціональній позиції як показник інтелектуального розвитку через схильність до синергії, парадоксального мислення та рефлексії. Для цієї позиції характерний процес самовдосконалення. Фактор самоповаги відображає альтруїстичну позицію та процес самоактуалізації особистості, коли людина впевнена у собі за рахунок самостійних досягнень у творчій професійній діяльності.

Далі ми переходимо до характеристики кожного з трьох факторів та формульовального експерименту, який спирається на вказану вище теорію планомірного формування розумових дій та понять П. Я. Гальперіна.

### **3.1. Психопатія – активність та незалежність особистості**

**Проблемна ситуація.** Фактор психопатії є одним з трьох ведучих, який відповідає за активність особистості, пов'язаної з прагненням до незалежності. Ця незалежність людини проявляється в самостійності прийняття рішень, неконформізмі, відмові від стереотипних і шаблонних способів вирішення проблем. Разом з тим, деякі спеціалісти включають у це поняття психічно хворих пацієнтів, але це фактор із найвідомішої особистісної методики, в основі якої є розуміння норми та патології. Ми отримали результати досліджень саморозвитку на звичайних людях, у яких при високому рівні саморозвитку, окрім психопатії провідними були фактори інтернальності до невдач та самоповаги. Таких людей не можна підозрювати у патології.

**Умови завдання.** В процесі проведення першого психодіагностичного дослідження в 2016 р. Ви відповідали на питання методики мінімумт (4 фактор психопатія Pd) були отримані результати цього фактора, які виражені у вигляді 100 % або перцентильної шкали. У

2017 р. розроблена методика «Саморозвиток особистості», де представлена ця методика за 10-бальною шкалою. З цими двома Вашими результатами Ви будете працювати в процесі вирішення цього завдання.

**Хід роботи. Завдання 1.** Запишіть результати з діагностичного дослідження, проведеного раніше, який знаходиться в «Збірнику тестів», визначте показники шкали психопатії, які мають числові значення у перцентилях. Нормою вважаються показники від 70 до 30 перцентилів, вище і нижче цих меж шкала психопатії розглядається як явище, яке має деяке відхилення. Вихід за верхні межі шкали вказує на схильність до захворювання, а за нижні – психопатія перетворюється в свою протилежність, тобто такий фактор взагалі відсутній. Запишіть показники відповідного фактора у своєму зошиті у процентилях.

**Теоретичне обґрунтування.** Для інтерпретації нашого чинника ми скористаємося текстом, взятого з навчального посібника: «Практична психодіагностика» редактор-упорядник Райгородський Д. Я. «4. Психопатія (Pd). Високі оцінки за цією шкалою свідчать про соціальну дезадаптацію, такі люди агресивні, конфліктні, нехтують соціальними нормами і цінностями. Настрій у них нестійкий, вони вразливі, збудливі і чутливі. Можливий тимчасовий підйом за цією шкалою, викликаний якою-небудь причиною» [2, с. 267]. У цій характеристиці особистості варто звернути увагу на перше слово, яке вказує на показник отриманих даних, що має вираз «високі оцінки». Це означає, що наведена характеристика має відношення до тієї категорії досліджуваних, які мають оцінки 70 перцентилів і вище. У кого показники нижче зазначеної межі, ця характеристика в такому вигляді їх не стосується.

Фактично фактор психопатії свідчить про те, що особистість, перебуваючи в межах норми, проявляє негативізм до тих, хто намагається позбавити її самостійності в прийнятті рішень, зробити залежною від батьків, начальників та інших, причому, пропонуючи виконувати рутинну, нетворчу роботу. Основна проблема, пов'язана з таким протестом людини, це прагнення до незалежності, небажання діяти за стандартами, утєрваними доріжками, в рамках загальноприйнятих традицій. Однак, якщо особистість творча, вона зобов'язана приймати нестандартні рішення і може не бути затягнута в рамки неволі. Наші дослідження протягом багатьох років підтвердили цю істину.

Тому фактор психопатії займає друге місце в тріаді провідних чинників для творчих людей, поруч з інтернальністю. Особливо цей фактор проявляється в підлітковому віці, коли діти прагнуть до незалежності від батьків і нерадивих вчителів, які принижують їх,

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

вказуючи на те, що вони ще діти. Таким чином, фактор психопатії потрібно розглядати як генетично переданий від предків показник прагнення особистості до незалежності. Такий ранній прояв певного чинника в віковому аспекті, коли ще не сформувалася зріла особистість, дозволяє нам стверджувати, що в цьому факторі проявляється дитячий підлітковий егоцентризм, який певною мірою збігається з наведеною вище характеристикою.

Разом з тим, фактор психопатії є основоположним в становленні творчої особистості, яка прагне до незалежності. Вся проблема ПТСР в тому, як показали результати констатуючого експерименту, що ті, у кого є проблеми з емоційною нестійкістю, пов'язані з невпевненістю в собі, а у тих, хто займається саморозвитком і прагне до творчої діяльності, емоційні проблеми відсутні. Тому що вони хочуть бути незалежними і досягають цього. Отже, необхідно проаналізувати результати цього чинника, отримані за методикою «Саморозвиток особистості» і попрацювати над тим, щоб прибрати цілі, які не характерні для дорослої зрілої людини, а ті, що спрямовані на прагнення до незалежності залишити. Це дозволить Вам перейти з егоцентричної позиції на більш високу – раціональну позицію, потім приступити до аналізу життєвих ситуацій з позицій інтернальності, тобто шукати причину невдач в собі.

Наприклад, є таке питання в методиці міні-мульти по фактору психопатія «Іноді Вам дуже хотілося назавжди піти з дому?». Якщо Ви відповідаєте «Так», то це екстернальне або егоцентричне рішення. Його також можна назвати імпульсивним, тобто необдуманим і емоційно ситуативним. Ви чомусь ображаєтеся на оточуючих. Якщо перейти на позицію інтернальності і поставити мету пошукати причину в собі, то зрозумієте, що Ви в чомусь теж не праві і будете реагувати спокійніше. Потрібно зрозуміти, що краще обговорити причини Ваших образ з батьками, адже найчастіше батьки бажають Вам тільки хорошого в житті. Це буде вже вчинок зрілої особистості. А те, що Ви хочете піти з дому, як друга сторона медалі, вказує на Ваше прагнення бути незалежним.

**Завдання 2.** Рішення контрольних задач. *Відповіді у вигляді букв запишіть у Вашому зошиті.*

*Задача 1.* Психопатія в тестах ММРІ і міні-мульти вважається вище норми, якщо кількість процентилів:

- а) від 30 до 70;
- б) менше 70;
- в) більше 70.

*Задача 2.* Психопатія в тестах ММРІ і міні-мульти вважається нижчою за норму, якщо кількість процентилів:

- а) від 30 до 70;
- б) менше 70;
- в) більше 70.

*Задача 3.* Психопатія в тестах ММРІ і міні-мульти вважається нормою, якщо кількість процентилів:

- а) від 30 до 70;
- б) менше 30;
- в) більше 70.

*Задача 4.* Психопатія більшою мірою проявляється:

- а) в дошкільному;
- б) в підлітковому;
- в) в дорослому віці.

*Задача 5.* Психопатія більшою мірою пов'язана з проявом:

- а) екстернальної;
- б) незалежної;
- в) інтернальної поведінки.

*Задача 6.* Психопатія більшою мірою характерна для:

- а) егоцентричної;
- б) раціональної;
- в) альтруїстичної позиції особистості.

### **Висновки:**

1 З наведеного прикладу видно, що в факторі психопатії існує якась подвійність, з одного боку вчинки свідчать про прагнення до незалежності, з іншого боку, вони найчастіше бувають імпульсивними.

2. У зв'язку з цим треба відстоювати свою незалежність, але форму поведінки змінювати на більш продуману і усвідомлену, тобто інтернальну.

3. Зрозумійте, що психопатія – це фундамент і фізіологічна основа незалежності особистості, це брила, яку треба обтісувати, щоб незалежність стала величною, коли Ви будете займатися творчою діяльністю і нікого Ваша незалежність не зачіпатиме, то будуть Вами тільки захоплюватися і пишатися Вашими успіхами.

### 3.1.1. Психокорекція егоцентричної позиції

Проблема формування психічної діяльності у минулому столітті розроблялась як наукова проблема, автором теорії планомірного формування розумових дій та понять П. Я. Гальперіним. Він розглядав процес формування не тільки як створення нових психічних утворень, що робить і педагогіка, а як метод дослідження. Він стверджував, що можна зрозуміти психологічні механізми різних явищ як метод формування їх з насамперед заданими властивостями, у чому полягає суть об'єктивного дослідження. Вам пропонуються робочі карти розумових дій та понять, які стосуються зміни позицій від егоцентричної, через раціональну та до альтруїстичної. Вам послідовно надаються завдання, які починаються з певного номера, який відображає умови у вигляді напівжирного курсиву. Прочитайте умови задачі, за наступним номером йдуть речення, в яких є варіанти відповідей – Так або Ні, а далі – психологічні пояснення. Можна відповісти своїми варіантами, якщо запропоновані Вам не підходять. Після кожної відповіді надаються номери дій, куди Ви маєте перейти. Свої відповіді за номерами відмічайте у **таблиці дослідження**. Можна самостійно опанувати три позиції цільової спрямованості особистості. Те що Вам пропонують обдумуйте та робіть свідомі висновки.

### РОБОЧА КАРТА формування психокорекції егоцентричної позиції особистості

Як відомо, усі ми родом з дитинства і тому буде декілька питань про Ваші відносини з батьками:

**1. *Ваші батьки часто не схвалювали Ваших знайомств?*** Так – переходьте до 3 номера запитань. *Ні*, такого не було – переходьте до 2 номера.

2. Це добре (підтримуйте і надалі такі стосунки з батьками).

3. Чим Ви можете пояснити це?

а) вони їх не знали – 4;

б) вони думали або казали що вони погані – 4;

в) батьки мене не розуміли і не слухали – 5.

4. Чому Ви їх не познайомили? Тоді би батьки змінили свою думку (потрібно вірити у те, що більшість людей не погані, та відстоювати свою думку у дружній розмові з батьками, якщо Ви довіряєте друзям) – 6.

5. Тоді причину непорозуміння варто шукати у собі та прислуховуватися до думки батьків. Це головне – шукайте причину негараздів у собі і ви обов'язково її знайдете, та поступово, шукаючи причини

будете накопичувати життєвий досвід та ставати розсудливими. У таких випадках не поспішайте з висновками та будьте терплячими до інших – 6.

**6. Ваші батьки чи інші члені сім'ї часто присіпувалися (чіплялися) до Вас? Так** – переходьте до 8 номеру запитань. **Ні**, такого не було – переходьте до 7 номеру.

7. Це добре (підтримуйте і надалі такі стосунки з батьками).

8. Чим Ви можете пояснити це?

а) вони були злі люди, та погано до мене ставилися – 9;

б) я вів себе погано та заслуговував на кару – 10.

9. Не можна так говорити про батьків, потрібно подивитись у дзеркало на себе, може Ви були неслухняні, краще шукати провини у собі – 11.

10. Правильно ти кажеш – потрібно шукати провини у собі – 11.

**11. Іноді Вам дуже хотілося назавжди піти із дому? Так** – 13. **Ні** – 12.

12. Це добре, значить у Вас були добрі відносини з батьками.

13. Чим Ви можете пояснити це?

а) до мене дома погано ставилися – 14;

б) я дома не маю свободи – 15.

14. Пошукайте причину, може це Ваша вина бо причину в першу чергу бажано шукати у собі – 16.

15. Ви про це можете поговорити з батьками, розповісти що Вас не влаштовує, та пошукати причину непорозуміння.

**16. У неприємностях та невдачах, які були у моєму житті, частіше була моя вина, чим інших людей? Так** – 17. **Ні** – 18.

17. Ви мислите правильно, тому що причини невдач бажано шукати в собі – 19.

18. Це ж були Ваші неприємності та невдачі, їх допустили Ви, тому краще шукати відповідь на те, чому так сталося, Вам краще знати, чим іншим людям – запам'ятайте постулат – шукайте причину невдач у собі, тоді Ви швидше знайдете їх причину і не будете їх повторювати – 19.

**19. У Вашому повсякденному житті багато цікавого? Так** – 20. **Ні** – 21.

20. Це добре, але тепер Ви повинні вибрати таку інтересну справу, без якої не зможете жити, це може бути Вашим визначенням.

21. Приділіть увагу пошуку інтересної для Вас діяльності і присвятіть їй час, тоді Ваше життя може покращитися і Ви станете щасливим.

**22. Вам складніше зосереджуватися, ніж іншим людям? Так** – 23. **Ні** – 24.

## **Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості**

23. Для того щоб Ви могли краще зосереджуватися, шукайте справу, яка може Вас заволікти і Ви почнете зосереджуватися не звертаючи увагу на зусилля.

24. Це добре, зосереджуйтеся на майбутньому та ставте мету у житті яка б Вам доставляла радість при її досягненні і тоді все збудиться.

**25. Більшість людей задоволені своїм життям більше ніж ви?** Так – 26. Ні – 27.

26. Що Вас не задовольняє у житті?

а) Ви не знайшли свого місця в ньому – 28;

б) матеріальні труднощі – 28.

27. Це добре, що Ви оптиміст, тільки тепер треба знайти Ваше призначення у житті.

28. Шукайте ту роботу, яка принositиме Вам задоволення, творчу та цікаву окрім задоволення, даватиме матеріальний достаток, оскільки буде легкою, для Вас та відповідатиме Вашим здібностям – 30.

**29. Звичайно Ви задоволені своєю долею?** – 28.

30. Ви думаєте, що Ваше сімейне життя не гірше, ніж у більшості Ваших знайомих. Так – 31. Ні, гірше – 32.

31. Це добре, що у Вашій сім'ї все гаразд – 35.

32. Що Вас не задовольняє?

а) погані відносини з членами сім'ї – 34;

б) матеріальні труднощі – 33.

33. Шукайте ту роботу, яка буде приносити Вам задоволення, творчу та цікаву для Вас, та окрім задоволення вона буде давати матеріальний достаток, тому що буде даватися Вам легко, бо вона повинна відповідати Вашим здібностям.

34. Пошукайте причину негараздів у собі та встановіть добрі відносини, бо це Ваші найближчі люди, та навряд чи з іншими буде краще.

**35. У Вас таке враження, що Вас ніхто не розуміє?** Так – 36. Ні – 37.

36. Чому Ви так думаєте?

а) тому що моє бачення життя та світу відрізняється від інших у кращій бік – 38;

б) вони розумніші за мене – 39.

37. Це добре і надалі тримайтеся цієї думки – 40.

38. З цим можна погодитися, але у Вас для цього мають бути аргументи – 40.

39. Ви не праві, бо дуже самокритичні, але бажано свою правоту доводити спокійно та ненав'язливо – 40.

**40. У Вас може погіршуватися самовідчуття та здоров'я, коли Вас критикують, вимагаючи занадто багато?** Так – 41. Ні – 42.

41. Ви цим не дуже переймайтеся та віднесіться до цього спокійно, бо це тільки робоча ситуація, а якщо Ви будете показувати, що це Вас турбує – є такі працівники, які люблять несміливих добивати. Коли будете спокійними, скажіть їм, що вони багато від Вас вимагають. Якщо це не допоможе та Вам скажуть, що це не Ваша справа чи професія, то подякуйте їм та зверніться до номера – 33.

42. Це свідчить що у Вас міцні нерви. Так тримати – 43.

43. **Вам байдуже, що думають про Вас інші?** Так – 44. Ні – 45.

44. Ви праві, не варто звертати увагу на те, що вони думають, їх багато, а Ви один, потрібно бути впевненим у собі – 46.

45. Не варто звертати увагу на те, що вони думають, їх багато, а Ви один, потрібно бути впевненим у собі – 46.

46. **Мені важко підтримувати розмову з людиною, з якою я тільки що познайомився?** Так – 47. Ні – 48.

47. Потрібно бути впевненим у собі, якщо Ви хочете чогось добитися у житті, тому розмовляйте впевнено тоді все у Вас буде добре – 49.

48. Це добре, тому що треба бути впевненим у собі – 49.

49. **Ви вважаєте, що дуже сором'язливі?** Так – 50. Ні – 51.

50. Не треба бути дуже сором'язливим, але треба бути впевненим у собі – 52.

51. Це добре що ви впевнені у собі, але треба дотримуватися норм інтелігентної людини та не ставити інших у крутне становище своєю активністю – 52.

52. **Ви досягли би у житті більшого, якби інші не були настроєні проти Вас?** Так – 53. Ні – 54.

53. Дійте самостійно та не звертайте увагу на інших, бо все у Ваших руках, будьте впевнені у собі і тоді все буде добре – 55.

54. Правильно поступаєте, дійте самостійно і впевнено та не звертайте увагу на інших – 55.

55. **З Вами відбувалися химерні (дивні) речі?** Так – 56. Ні -57.

56. Не звертайте увагу та будьте впевнені у собі – 58.

57. Це добре, продовжуйте бути впевненим у собі – 58.

58. **Іноді Ваші думки змінювалися так швидко, що Ви не встигали їх висловлювати?** Так – 59. Ні – 60.

59. Це добре, але все таки їх треба встигати висловлювати – 61.

60. Краще не поспішати висловлювати думки, а зважити їх аргументованість – 61.

61. **У Вас були періоди, коли Ви були незвичайно веселі без особливої причини?** Так – 62. Ні – 63

62. Це добре, тому що Ви буваєте розкуті – 64.

63. Не треба бути завжди таким напруженим, а іноді треба бути розкутим – 64.

**64. Ви зловживали спиртними напоями.** Так – 65. Ні – 66.

65. Якщо Ви доросла людина, то можна вживати, але не зловживати.

66. Це добре.

### *Список використаних джерел*

1. Гальперин П. Я. Введение в психологию / П. Я. Гальперин. – М. : МГУ, 1976. – 150 с.
2. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методика мини-мульти : учеб. пособ. / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. «БАХРАХ-М», 2008. – С. 260–269.

### **3.2. Успіх діяльності – в інтернальності особистості**

**Проблемна ситуація.** У завданні 2 ми виявили особливості, які відрізняють два останніх значення слова «щастя» – це успіх і везіння. Ми прийшли до висновку, що успіх досягається в процесі цілеспрямованої праці, що веде до кінцевого результату, а везіння – це тимчасова випадкова допомога, яка веде до досягнення однієї з підцілей, але мати успіх за рахунок такої несподіваної випадковості неможливо. Дж. Роттер досліджував проблему і створив методику суб'єктивного контролю, в якій визначається ставлення до світу у людей, які спираються на цілеспрямовану, систематичну і організовану діяльність і людей, які вважають, що все залежить від удачі, випадку та інших зовнішніх причин. Тих, які вважають, що все залежить від активності і знань самої людини він назвав інтерналами, а, хто вважає, що успіх залежить від випадкових зовнішніх причин – екстерналами. Тому головним питанням завдання є виявлення особливостей кожного з факторів особистості – екстернальної та інтернальної.

**Умови завдання.** В процесі проведення першого психодіагностичного дослідження в 2016 р. Ви відповідали на питання методики Роттера і були отримані результати фактора інтернальності за всіма семи позиціями, які виражені у вигляді 10-ти бальної шкали стен. У 2017 р. нами була розроблена методика визначення «Рівня саморозвитку» де представлений один з найважливіших факторів інтернальності – інтернальність в області невдач. З цими двома Вашими результатами методик Ви будете працювати в процесі вирішення цього завдання.

**Хід роботи. Завдання 3.** Заповніть таблицю у своєму зошиті результатами з діагностичного дослідження. Визначте провідні шкали інтернальності, які мають числові значення вище 7 стен і шкали екстернальності нижче 3. Особливу увагу зверніть на шкали загальної виробничої інтернальності, та інтернальності в області невдач.

**Теоретичне обґрунтування.** Ці питання повинні підказати Вам як необхідно коригувати фактор інтернальності з метою підвищення рівня саморозвитку Вашої особистості. Тепер, коли були виконані завдання і Ви змогли побачити які чинники у Вас інтернальні, і які екстернальні, а також були виявлені недоліки в цих факторах, нам слід розібратися з місцем і значенням цього чинника в структурі особистості. Для пояснення суті цієї методики наведемо текст вступу з відомої книги під редакцією-упорядника Д. Я. Райгородського «Практична психодіагностика» [1].

«В основу визначення рівня суб'єктивного контролю особистості покладено 2 передумови:

1. Люди розрізняються між собою тим, як і де вони локалізують контроль над значними для себе подіями. Можливі два полярні типи такої локалізації, екстернальний і інтернальний. У першому випадку людина вважає, що події, які відбуваються з нею, результат дії зовнішніх сил – випадку, інших людей і т. п. У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї власної діяльності. Будь-якій людині властива певна позиція на континуумі, що тягнеться від екстернального до інтернального типу.

2. Локус контролю, характерний для індивіда, універсальний за відношенням до будь-яких типів подій і ситуацій, з якими йому доводиться стикатися. Один і той же тип контролю характеризує поведінку цієї особистості у випадку невдач і в сфері досягнень, причому це рівною мірою стосується різних областей соціального життя» [1, с. 288].

Фактор інтернальності при невдачах має важливе значення в структурі саморозвитку особистості, яка прагне до того, щоб самоактуалізація стала потребою. Для цього необхідно досягти раціональної позиції особистості, а потім піднятися на вершину – альтруїстичної позиції. Раціональна позиція характеризується підвищенням рівня інтелектуального розвитку на основі переходу від імпульсивного реагування на різні зовнішні обставини життєвих і професійних ситуацій, до внутрішньої рефлексії на них, тобто до підвищення рівня інтернальності, яке було виявлено в констатуючому експерименті за методикою Роттера. Для цього Вам необхідно уважно прочитати твердження, наведені в рисах фактора інтернальності при невдачах. Пропозиція цього фактора вказує на необхідну поведінку в певних життєвих ситуаціях, що ведуть до інтернального вирішення проблем. Основна ідея інтернальності полягає в тому, що людина мусить брати на себе відповідальність за рішення життєвих і професійних проблемних ситуацій особливо при невдачах, які можуть відбуватися в житті під час перших спроб досягнення мети.

## **Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості**

Тому, основна ідея інтернальності полягає в тому, щоб людина при невдачах брала провину за помилки на себе. Справа не в тому, щоб навантажити себе почуттям провини, а в тому, що людина на цих помилках повинна вчитися як їх не допускати. Для цього потрібно використовувати внутрішній діалог, щоб за рахунок внутрішнього мовлення аналізувати причини невдач в життєвих ситуаціях і в майбутньому не повторювати їх. Такий внутрішній аналіз дозволить виявити суттєві ознаки правильних рішень і збагатить клієнта певним досвідом вирішення типових проблем. Розглядаючи особисту провину за невдачі, людина усвідомлює цілі, які вона перед собою ставить, на які істотні ознаки умов ситуацій вона орієнтується під час виконання дій, і які кінцеві результати отримує. Позитивні результати дій підкріплюються, а негативні після виявлення причин помилок виправляють.

Завдяки внутрішньому діалогу при виявленні причин невдач, поповнюється спектр орієнтовної основи дій, скорочується кількість помилок і за рахунок усвідомлення і узагальнення підходів до вирішення проблем у людини підвищується рівень впевненості в собі. У зв'язку з накопиченням впевненості, емоційні стреси і переживання мають зменшитися. Людина відчуває такі зміни в собі за рахунок того, що діалог з собою розширюється, з'являються і закріплюються певні уявлення про свої здібності, людина починає розуміти відповідає та чи інша діяльність її здібностям чи ні.

Таким чином, вирішується головне питання життя – я в житті на своєму місці чи ні? Якщо ні, то треба подумати, чи не змінити діяльність на ту, яка ближче до мого призначення в житті. Це головна мета в житті – займатися самостійною творчою діяльністю, яка відповідає вашим здібностям, від якої ви отримуєте позитивні емоції і не можете без неї існувати. Нехай людина не відчуває постійно стану щастя, але вона повинна розуміти, що успіху можна досягти тільки на шляху організованої і цілеспрямованої діяльності інтернального характеру, а не за рахунок екстернального везіння.

**Завдання 4.** Рішення контрольних задач. *Відповіді у вигляді букв запишіть їх у Вашому зошиті.*

*Задача 1.* У чому бачить причину невдач при вирішенні задач інтернал:

- а) в зовнішніх обставинах і впливу інших людей;
- б) в собі, в своїх недоробках;
- в) вважає, що ніхто не винен.

*Задача 2.* У чому бачить причину невдач при вирішенні задач екстернал:

- а) в зовнішніх обставинах і впливу інших людей;
- б) в собі, в своїх недоробках;
- в) вважає, що ніхто не винен.

### **Висновки:**

1. Інтернальність особистості пов'язана з внутрішнім контролем за допомогою внутрішнього мовлення над процесом вирішення життєвих завдань.

2. Екстернальність особистості пов'язана із зовнішнім контролем при вирішенні життєвих завдань, в яких відповідальність за їх результат перекладається на інших людей і зовнішні обставини – удачу, везіння та інше.

3. Інтернальність в області невдач показує рівень інтелектуального розвитку особистості, в зв'язку з тим, що при пошуку причини невдалих рішень людина звертається до істотних ознак умов і в них знаходить причину невдачі, а така діяльність веде до розуміння проблемної ситуації.

4. У зв'язку з цим причину невдач в житті взагалі, варто шукати в собі і тоді Ви краще будете бачити помилки інших.

5. Після того як ми зрозуміли функції фактора інтернальності стало краще розуміння відмінностей між успіхом і везінням як складових елементів щастя.

6. Тепер можна уточнити поняття щастя як досягнення кінцевої мети в процесі тривалої цілеспрямованої діяльності, що призводить до успіху та досягненню вищого задоволення.

## **РОБОЧА КАРТА формування раціональної позиції особистості**

**Інструкція.** Вам пропонуються твердження з якими Ви можете погоджуватися або ні.

**1. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.** Так – 2. Ні – 3.

2. З цим варто погодитися, тому що зріла людина розуміє, що після розлучення мало хто отримує кращі стосунки ніж були у попередній сім'ї – 4.

3. Тоді чому?

а) у них різні характери – 4;

б) матеріальні та побутові негаразди – 5.

4. У наступній сім'ї також можуть бути різні характери, тому краще пристосовуватися один до одного та домовлятися – 6.

5. У наступній сім'ї також можуть бути матеріальні та побутові негаразди, і тому краще пристосовуватися один до одного та домовлятися – 6.

**6. Люди стають самотніми через те, що самі не проявляють інтерес та дружельність до оточуючих?** Так – 7. Ні – 8.

## **Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості**

7. Правильно – все залежить від бажання особистості, її інтересів та активності – 9.

8. Шукайте причину у собі, чому Ви думаєте, що не все залежить від Вашого бажання, інтересів та потреб – 9.

**9. Зовнішні обставини – батьки та добробут – впливають на сімейне щастя менше ніж відносини у подружжі.** Так – 10. Ні – 11.

10. Ви праві, тому що все залежить від людини, від тієї мети яку вона хоче досягти у житті – 12.

11. Ви не праві, тому що зовнішні обставини не можуть приймати рішення так як Ви, тому що вони випадкові, а людина може враховувати більшість умов по досягненню мети, особливо коли вони будуть спільні у подружжі – 12.

**12. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, чим за протилежною стороною.** Так – 13. Ні – 14.

13. Ви правильно робите, тому що відчуваєте себе відповідальним за будь-яку ситуацію у житті і це вказує на те, що Ви людина сильна та впевнена у собі – 15.

14. З Вами не можна погодитися, тому що Ви перекладаєте відповідальність на іншу сторону конфлікту, та у таких випадках Ви показуєте свою слабкість та невпевненість у собі, щоб правильно розв'язати конфліктну ситуацію – 15.

**15. Як правило, невдалий збіг обставин не заважає людям добитися успіху у своїй справі.** Так – 16. Ні – 17.

16. Ви зробили правильний вибір відповіді, тому що зовнішні обставини людина може врахувати і змінити свої дії, якщо не у теперішній ситуації то у майбутньому – 18.

17. Ви не праві, якщо людина хоче досягти мети, вона прикладе зусилля для того, щоб досягти того, чого вона дуже бажає.

**18. Людина, яка не змогла добитися успіху у своїй роботі, скоріше за все не проявила достатньо зусиль.** Так – 19. Ні – 20.

19. Ви праві, оскільки можуть виникнути перешкоди та труднощі при досягненні великої мети, то зрозуміло, що треба докладати певні зусилля – 21.

20. Що ж тоді їй заважає?

а) відсутність здібностей – 21;

б) вона не на своєму місці – 22;

в) ті хто заздять – 23.

21. Але це внутрішні обставини і людина має знати свої здібності – 34.

22. Треба було думати про це раніше та знайти себе – 24.

23. Це зовнішні обставини і тому необхідно покладатися на себе та докладати зусиль – 24.

**24. Мені було не важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.** Так – 25. Ні – 26.

25. Якщо людина уважна до інших, слухає що вони кажуть то вона добре рефлексує зі своїм внутрішнім «Я» і може робити такі висновки – 27.

26. Якщо людина неуважна до інших, дивиться на всіх тільки зі своєї точки зору, то зрозуміло, що вона не знає як до неї відносяться інші – 27.

**27. Заслуги людини частіше визнаються, завдяки її зусиллям.** Так – 28. Ні – 29.

28. З цим можна погодитися, коли людина старається, вона рано чи пізно досягає мети – 30.

29. Якщо людина не прикладає зусиль навряд чи вона буде мати заслуги – 30.

**30. У сімейному житті, при бажанні, всі ситуації можна вирішити.** Так – 31. Ні – 32.

31. При сильному бажанні можна вирішити всі ситуації, особливо коли вони спільні – 33.

32. Якщо такого бажання немає, то можна шукати зовнішні причини і не вирішувати ситуації.

**33. Здібні люди, що не змогли реалізувати свої можливості, повинні винити в усьому тільки самих себе.** Так – 34. Ні – 35.

34. Можна з цим погодитися, коли є здібності – реалізувати можливості дуже легко якщо докласти певних зусиль – 36.

35. Якщо у людини є не реалізовані здібності то варто винити себе, що не доклала певних зусиль і не досягла мети.

**36. Більшість невдач у житті стає від невміння, незнання або лінощів та мало що залежить від везіння або невезіння.** Так – 37. Ні – 38.

37. Можна з цим погодитися, що невдачі при вирішенні життєвих ситуацій залежать від знань, вмінь та навичок у певній діяльності – 39.

38. Везіння – це тільки невеликий відсоток від чого залежить успіх у досягненні мети, а 99 % від знань та вмінь.

**Завдання 5.** З методики «Рівень саморозвитку», яку Ви заповнювали в цьому році, зверніть увагу на питання від 21 до 33, які відповідають фактору інтернальності в області невдач, не враховуючи питання 21 і 31, які відносяться до питань на хибність. З решти 11 питань впишіть в таблицю ті, на які Ви відповіли негативно. Записані питання вказують на те, що Ви на них відповідали як екстернали і Вам ставлення до таких ситуацій треба змінити на протилежне, характерне для інтерналів.

### *Список використаних джерел*

1. Практична психодіагностика. Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю : навчальний посібник / Редактори-упорядники : Дж. Роттера, Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. Будинок «БАХ-РАХ-м», 2008. – С. 288–297.

### **3.3. Вершина незалежності – самоповага**

**Проблемна ситуація.** Коли людина, у якої стоїть мета стати творчою особистістю, і до цього вона приборкала психопатію, як природне обґрунтування незалежної особистості, то це означає, що вона в процесі саморозвитку піднялася з позиції егоцентризму і перейшла на позицію раціональної особистості за рахунок переходу від екстернальності в інтернальність. Ця позиція означає процес переходу в мисленні від егоцентризму особистості до особистої відповідальності за прийняття рішень інтернального характеру. Знаходячи рішення інтернального типу, людина шукає причину невдалих рішень в собі за допомогою внутрішнього діалогу або рефлексії. Освоюючи інтернальний спосіб вирішення завдань, людина виділяє суттєві параметри умов завдань, особливо типових для її професійної діяльності, і за рівнем інтелектуальних процесів вона повинна досягти альтруїстичного рівня. Це означає, що за рахунок вирішення творчих завдань у своїй професійній і науковій діяльності їй необхідно досягти вершин знань, які мають забезпечити їй повну незалежність і впевненість у собі. Тепер ніякі проблемні і нестандартні ситуації не повинні порушувати ходу рішення задач і не викликати стресові стани. Таку особистість вважають самоактуалізованою.

**Умови завдання.** В процесі проведення першого психодіагностичного дослідження в 2016 р. Ви відповідали на питання методики «Самоактуалізована особистість» і були отримані результати фактора «Самоповага», які виражені у вигляді кількості правильних рішень. У 2017 р. розроблена методика визначення «Рівня саморозвитку», де представлена ця методика за 10-бальною шкалою. З цими двома результатами методик Ви будете працювати в процесі вирішення цього завдання.

**Завдання 6. Хід роботи.** Заповніть після ознайомлення з цим завданням, результати з діагностичного дослідження. Визначте показники шкали «Самоповага», які мають числові значення в правильних відповідях. Вважається, чим вище кількість балів, тим вище рівень відповідного фактора. Запишіть показники відповідного фактора.

**Теоретичне обґрунтування.** У своїй роботі «Самоактуалізована особистість» автор В. А. Семіченко дає дуже коротку характеристику фактора, який цікавить нас, наступним чином: «Самоповага – це здатність людини поважати себе за свою силу. Висока оцінка за цим фактором означає те, що вона приймає себе з усіма своїми недоліками і слабкостями» [1, с. 216]. У цьому короткому визначенні здатності до самоповаги автор ставить акцент на двох важливих особистісних аспектах. Перший – людина поважає себе за свою силу. В нашому тексті маємо на увазі, що мова йде не стільки про фізичну силу, а про духовну силу. Це не виключає того, що сильна духом людина, може бути і фізично сильною. Важливим є те, що така людина впевнена у своїй силі, подолає будь-які бар'єри і труднощі на шляху до досягнення високої мети.

Другий аспект прояви сили духу полягає в тому, що така особистість, будучи впевненою в своїй силі, не хизується нею, тобто нікому не загрожує що вона може використати її. Вона знає про свої слабкості і недоліки, а у кого їх немає? Вони є у всіх, але одні їх приховують, щоб інші не дізналися про їхні слабкості і недоліки, оскільки бояться обговорення і осудження іншими, а сильні не бояться чужих думок і впевнені, що у них явна перевага в позитивних особистісних якостях, які проявляються там, де це необхідно. Що ж виявляється в кінцевому підсумку? Особистості які, піднімаються на вищу позицію, яка характеризується потребою в самоактуалізації, творчої діяльності, впевненістю в собі, і в кінці кінців – незалежністю від думок інших і в способах вирішення проблемних ситуацій. Ми прийшли до того, з чого почали – з гіпотези про важливу роль фактора незалежності. Щоб розвиватися і бути щасливими – треба бути незалежними.

Практика життя показує, що більш щасливими стають люди, пов'язані з творчою діяльністю, яка характеризується створенням нового продукту, в тому числі для себе, не обов'язково для інших. Згадайте про винахідників, які отримують патенти, але не завжди премію, а про їх відкриття, можна говорити, як про поодинокі випадки. Але вони продовжують процес творчості незалежно від обставин. Те ж можна сказати і про вчених, які змушені використовувати спонсорські гроші за публікацію статей і книг потрапляючи в залежність від них.

Що ж змушує велику кількість людей займатися творчою, але по суті, альтруїстичною діяльністю? Ми вважаємо, що на першому місці знаходиться інтерес, фізіологічною основою якого є орієнтовний рефлекс, названий І. П. Павловим рефлексом «Що таке?». А ще його називають рефлексом на новизну, який має зняти невизначеність нового об'єкта. Потім вже в дошкільному віці діти починають

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

створювати нові продукти в малюнках, співі, ліпленні, конструюванні, моделюванні та ін. З дошкільного віку починається перший процес саморозвитку – процес самовизначення, який триває до закінчення середньої школи, але під егідою пізнавального інтересу. Інтерес є путівником в лабіринті діяльності, навчальних предметів, книг і інтернету.

Інтереси у людини ніколи не зникають, особливо, якщо вона допитлива і цікава. Але після закінчення школи необхідно робити важливий в житті вибір – яким шляхом піти далі? Є два основних напрямки. Перший – шляхом свого інтересу або покликання, якщо ви в цьому впевнені, і другий шлях – екстернальний – виходячи з зовнішніх обставин або випадковостей. Варто врахувати, що до періоду цього вибору юнаки вже пройшли особистісну позицію егоцентризму, позбавляючись від психопатичних синдромів і вийшли на рівень інтернальності, тобто перейшли на раціональну особистісну позицію.

Вибираючи професію, людина вибирає своє майбутнє, але особливо це важливо для чоловіків при будь-яких обставинах вони повинні працювати. Для переходу на альтруїстичну позицію такий вибір вже має бути усвідомленим. Це означає, що суб'єкт розуміє і відчуває, що обрана професія його. Критерієм того, що вона «твоя» є: інтерес, швидкість і легкість оволодіння знаннями, вміннями і навичками, успіхи в досягненні мети в порівнянні з іншими, позитивні емоції після її досягнення і бажання продовжувати займатися обраною діяльністю і вдосконалюватися в ній.

Вступаючи на шлях підйому на альтруїстичну позицію, особистості необхідно приймати самостійні рішення і бути незалежною, слідуючи власному інтересу, прагненню до далеких і вищих цілей, для того, щоб «знайти себе і своє місце в житті». Тому, отримуючи вищу освіту за обраним фахом, необхідно прагнути до оволодіння творчими способами вирішення проблем, а не бути ремісниками. Ми вважаємо, що в наш час потрібно мати вищу освіту і навіть не для оволодіння професією, це звичайно обов'язково, але і для того, щоб мати широкий кругозір і загальну ерудицію, яка зробить Вас «сильним» і впевненим у собі. Але найкраще проявити себе в студентській науковій роботі і вступити до аспірантури.

Шлях досягнення самоповаги і альтруїстичної позиції, а головне основної мети життя – стану щастя, можливий в будь-якому дорослому віці, якщо людина знайде себе і своє місце в житті за рахунок задоволення інтересу в творчій роботі. Ці два важливі компоненти людської життєдіяльності забезпечують самоповагу. Інтерес, як перший безумовно-рефлекторний процес, а творчість, як усвідомлена

цілеспрямована діяльність, з вкрапленнями несвідомих елементів в моменти осяяння і натхнення, які викликають позитивні емоції і стійкий оптимізм до життя. Тому людина стає сильною і незалежною.

**Завдання 7.** Рішення контрольних задач. *Відповіді у вигляді букв запишіть їх у Вашому зошиті.*

*Задача 1.* Самоповага більшою мірою характерна для:

- а) егоцентричної;
- б) раціональної;
- в) альтруїстичної позиції особистості.

*Задача 2.* Становлення інтернальності більшою мірою характерне для:

- а) егоцентричної позиції особистості;
- б) раціональної позиції особистості;
- в) альтруїстично позиції особистості.

*Задача 3.* Перший прояв незалежності особистості більшою мірою характерний для:

- а) егоцентричної позиції особистості;
- б) раціональної позиції особистості;
- в) альтруїстичної позиції особистості.

**Висновки:**

1. Успіхи особистості в життєдіяльності роблять її впевненою в собі і незалежною, від чого вона стає сильною в широкому сенсі цього слова.

2. Зацікавленість людини в обраній творчій діяльності дозволяє їй досягати в житті успіхів.

3. Становлення зрілої незалежної особистості відбувається при наявності широкого кругозору, який виникає в результаті здобуття вищої освіти і подальшого саморозвитку.

4. Джерелом розвитку особистості є пізнавальний інтерес, який бере участь у саморозвитку протягом всього життя. На основі такого інтересу людина має обрати професію.

5. Обрана професія повинна бути творчою, щоб людина змогла розкрити свій творчий хист.

*Список використаних джерел*

1. Семиченко В. А. Проблеми мотивації поведінки та діяльності людини / В. А. Семиченко. – К. : Міленіум, 2004. – 521 с.

**РОБОЧА КАРТА**  
**формування альтруїстичної позиції особистості**

**Завдання 8.** Питання на які Ви відповіли «**Ні**» запишіть у таблиці зошита.

**1. Я рідко соромлюсь коли мені говорять компліменти.**

Так – 2. Ні – 3.

1. Правильно, люди не соромляться, тому що це не компліменти, а правда, та я її заслуговую – 4.

2. Не варто соромитися компліментів, бо той, хто досяг альтруїстичної позиції, їх заслуговує – 4.

**3. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як їй хочеться.** Так – 5. Ні – 6.

4. Людина може прожити як їй хочеться, вона досягла альтруїстичної позиції, працює творчо і може собі дозволити жити як їй захочеться – 7.

5. Можна погодитись, що не всі можуть дозволити собі жити як захочеться, якщо сенс їх життя не має нічого спільного з альтруїзмом та творчою самостійною діяльністю – 7.

**6. Для мене не дуже важливо, поділяють інші люди мою точку зору.** Так – 8. Ні – 9.

7. Тому що у певній професійній сфері та взагалі у житті я маю такі принципи, які аргументовано можу відстояти – 10.

8. Якщо людина не впевнена у собі та не має принципів, сенсу та філософії життя, тоді вона шукає тих, хто поділяє її точку зору – 10.

**9. Мені здається, що будь-яка людина здатна подолати ті труднощі, які ставить перед нею життя.** Так – 11. Ні – 12.

10. Якщо людина дуже хоче досягти мети у тій діяльності яку вона полюбляє та у неї є потреба у самоактуалізації у ній, то вона подолає труднощі – 13.

11. Якщо людина певну діяльність не полюбляє, навряд чи вона подолає всі труднощі – 13.

**12. Я впевнений у собі.** Так – 14. Ні – 15.

13. Хто досяг альтруїстичної позиції має бути впевненим у собі – 16.

14. Досягайте успіхів у діяльності, яку Ви полюбляєте, а якщо не вдається досягти поставленої мети, то це мабуть Ви ще не знайшли свого місця у цій діяльності – 16.

**15. Я можу сказати, що я собі подобаюся.** Так – 17. Ні – 18.

16. Людина може собі подобатися, тому що досягла альтруїстичної позиції, має потребу у самоактуалізації та самостійно займається творчою діяльністю – 19.

17. Ви маєте право собі не подобатися, якщо ще не досягли великої мети, але у Вас мабуть все попереду.

18. ***Інтерес до себе завжди необхідний людині.*** Так – 20. Ні – 21.

19. Без інтересу до себе людина не може розвиватися, тому що не зможе вести внутрішній діалог з собою – 22.

20. Людині необхідно постійно займатися самовизначенням та саморозвитком, а без інтересу до себе це робити важко – 22.

21. ***Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися у ситуації.*** Так – 23. Ні – 24.

22. Людина, яка досягла високих цілей у своїй професійній діяльності відповідно має здібності у цій сфері та орієнтується у ситуаціях – 25.

23. Якщо Ви досягли альтруїстичної позиції або маєте потребу у самоактуалізації тоді у Вас повинна бути впевненість у тому, що зможете приймати рішення у ситуаціях – 25.

24. ***Звичайно я не засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості.*** Так – 26. Ні – 27.

25. Ви правильно робите, що не засмучуетесь, бо самовдосконалення – це Ваша особиста справа – 28.

26. Людина, що самовдосконалюється не повинна засмучуватися, якщо швидко не досягає мети, тому що самовдосконалення це довгий процес, який продовжується все життя – 28.

27. ***Мені рідко приходиться виправдовувати перед собою свої вчинки.*** Так – 29. Ні – 30.

28. Так потрібно робити і далі, бо Ваші мотиви діяльності спрямовані на самоактуалізацію та керуються альтруїстичною мотивацією загальнолюдських ціннісних орієнтацій.

29. При самоактуалізованій мотивації та альтруїстичній позиції особистості не обов'язково виправдовуватися перед собою.

30. ***Я маю у собі сили поступати так, як я вважаю необхідним.*** Так – 32. Ні – 33.

31. Ви прийняли правильне рішення, тому що Ви впевнені у собі – 34.

32. Потрібно бути більш впевненим у собі та поступати так як вважаєте за необхідне – 34.

33. ***Мені завжди вдається керуватися у житті своїми власними почуттями та бажаннями.*** Так – 35. Ні – 36.

34. Правильно, тому що у Вас вже є професійний та життєвий досвід, а почуття та бажання його проявляють – 37.

35. Ви маєте бути впевненими у собі та сміливіше презентувати свій професійний та життєвий досвід.

36. ***Мені здається, що я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.*** Так – 38. Ні – 39.

## Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості

37. Ці оцінки якраз і є результатом накопиченого Вами життєвого досвіду – 40.

38. Більше прислуховуйтеся до себе тоді Ви зрозумієте, що своїм оцінкам можна довіряти – 40.

39. **Я відчуваю себе впевнено у відносинах з іншими людьми.**  
Так – 41. Ні – 42.

40. Це підтверджує те, що Ви впевнені у собі, тому що маєте великий досвід по досягненню високих цілей у своєму житті – 43.

41. Вам треба бути більш впевненим у собі і сміливішим у спілкуванні з іншими – 43.

### *Список використаних джерел*

1. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека / В. А. Семиченко. – К. : Миллениум, 2004. – 521 с.

*Навчальне видання*

**Ярослав Васильович  
ВАСИЛЬЄВ**

**Віктор Іонович  
КАНЕВСЬКИЙ**

**Психокорекція  
позицій цільової  
спрямованості особистості**

*Навчальний посібник*

---

Редактор *Р. Грубкіна*.

Технічні редактори, комп'ютерна верстка *Д. Кардаш, Н. Хасянова*.  
Друк *С. Волинець*. Фальцювальні-палітурні роботи *О. Кутова*.

Підп. до друку 12.07.2018.

Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Папір офсет.

Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.

Ум. друк. арк. 5,12. Обл.-вид. арк. 4,67.

Тираж 300 пр. Зам. № 5549.

Видавець та виготівник: ЧНУ ім. Петра Могили  
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.

Тел.: 8 (0512) 50-03-32, 8 (0512) 76-55-81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018