

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ЖИТТЄВІ ЗАВДАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ВИЯВ  
САМОКОНСТРУЮВАННЯ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Валерія КРИЖАНОВСЬКА

Керівник: д.психол.н., професор Віталія ШЕБАНОВА

Рецензент д.психол.н., професор Ігор ПОПОВИЧ

Херсон 2020

## ЗМІСТ

### ВСТУПЗ

### РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ 7 ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО

1.1. Пошук шляху: майбутнє у мріях, цілях, домаганнях, завданнях	7
1.2. Проблематика конструювання майбутнього в психології	13
1.3. Інструментарій побудови майбутнього	24
Висновки до першого розділу	27

### РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ У ПРОЦЕСІ САМОКОНСТРУЮВАННЯ МАЙБУТНЬОГО<sup>29</sup>

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	31
2.2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження	31
2.2.2. Дослідження психолінгвістичних маркерів у есе «Мої життєві завдання»	36
Висновки до другого розділу	43

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 45

### ДОДАТКИ 51

Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету»	51
Додаток Б (Психолінгвістичні маркери за есе «Життєві завдання: внесок у майбутнє»)	52
Додаток В (Опитувальник «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанова)	55

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Ще півстоліття тому, людина мала уявлення про світ та власне життя більш вузькосценарно: пошук себе був спрощений і обмежувався варіативністю актуальних на той час професій, а також відзначався ранніми шлюбами, як поле для реалізації, у цьому випадку як партнера та батька. З цього можна зробити висновок, що маркером успішності була стабільність. З появою глобальної мережі світ почав рухатися в бік інновацій, розвиток ринку праці складно спрогнозувати на найближчі 5 років, а тому рух людини став хвилястим, нині маркером успішності є адаптивність. Життєві задачі стали складнішими, оскільки необхідність осісти стала поступово відмирати, кордони пересувань посунулися. Віднині виникають вільні професії, які не прив'язують до одного місця, необхідність знайти фізично власне місце у житті перестало бути пріоритетним, а надважливою задачею стало наповнення себе як особистості. Уміння адаптуватися у модерновому сьогоденні - це реагувати на ту чи іншу прогресову подію, вміти використовувати сучасну техніку, програми аби знати і бути актуальним, вміти діяти у загальних контекстах, породжених культурою, історичним базисом, з власним відтінком етносу, до якого належить людина. Суспільство взаємозалежна система: воно має потребу у людях, а люди повинні знайти і зайняти власну нішу.

Слід зазначити, що у звичному житті вплив на особистість непомітний, щоденні задачі можуть існувати, і зміни внутрішні можна прогледіти лише на певному відрізку часу. Ми не помічаємо, як тісно пов'язані з зовнішнім і соціальним контекстом.

Визначення особливості побудови життєвих задач має пряму залежність від соціо-культурного оточення, а також базується на внутрішній замотивованості та усвідомленні власних ресурсів.

На більш пізньому студентському етапі студент отримує професійну освіту, досвід та усвідомлює власні сильні та слабкі сторони, які вже можуть стати базисом до початкового планування майбутнього: усвідомлення власної належності до певної галузі, важелі самоконструювальної системи, адаптація до нових умов. Саме ці етапи формують готовність до вирішення нових життєвих задач, а також до реалізації власного потенціалу. Адаптивність у новому життєвому етапі залежить від життєстійкості, яка в свою чергу виявляється у туманності майбутнього, ефективних методах регуляції часу, спрямованість на дійовість, як наслідок внутрішні зміни, що відповідають внутрішньому зростанню.

Засновниками психології життєвого шляху можна вважати відомих психологів: С. Л. Рубінштейна, який пов'язував життєвий шлях зі способом життя суспільства і охрестив набутий досвід мудрістю, а також Б. Г. Ананьєв, який вважав, що розвиток особистості є безпосереднім впливовим фактором змін у життєвому циклі. Крім того, психологічним проблемам людського життя присвятили свої наукові дослідження і зарубіжні психологи, такі як А. Адлер, який виділив три основні життєві завдання: робота, дружба та любов, а також Ш. Бюлер, яка вперше запровадила в науковий обіг термін «життєвий шлях особистості», а також С. Мадді, який створив концепцію життєстійкості в системі подолання життєвих завдань, що включає в себе три автономних компонента: залученість, контроль і прийняття ризику. Наукова спадщина психологів підлягає вивченню, осмисленню і подальшому розвитку в нових дослідженнях з психології життєвого шляху особистості.

Дослідження життєвих задач, невіддільне від теперішнього і майбутнього та сучасного достатньо нелінійного життя.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Робота написана у відповідності до тематичного плану кафедри практичної психології, соціально–психологічного факультету Херсонського державного університету «Психологічні ресурси особистості в умовах суспільних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0116U004734).

**Мета** кваліфікаційної роботи полягає у дослідженні особливостей конструювання майбутнього завдяки здатності особистості до саморегуляції, поглибившись у теоретичне та емпіричне дослідження ми маємо проаналізувати вплив на самоконструкт, а також поведінкові, емоційні та когнітивні наслідки як запланованого завдання, так і хаотичних подій та ситуацій.

Для досягнення мети ми поставили перед собою виконання наступних завдань:

1. На основі сучасних літературних джерел проаналізувати психологічний зміст майбутнього та антиципації.

2. Ознайомитися з особливостями регулятивних характеристик особистості та охарактеризувати психологічні особливості дорослої людини.

3. Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку стилів саморегуляції з регулятивними характеристиками особистості та виявити їх вплив на конструювання майбутнього.

**Об'єкт дослідження** – психічний процес ініціації задачі.

**Предмет** – особливості взаємозв'язку інструментарію конструкту завдань та регулятивних характеристик.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз психологічної літератури, опитувальник «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової, есе.

**Наукова новизна одержаних** результатів полягає в системному осмисленні специфіки життєвих задач у конструкті самореалізації, створення власного майбутнього. Розглянувши історичний шлях розвитку парадигми самоконструкту ми почали досліджувати дану тему з повної відсутності прояву волевиявлення, де людське життя залежало від зовнішніх факторів, богів, минулого, варіативність життєтворчості не була виявлена і дійшли до людини ХХ століття, яка трансформувалася у індивідуальний елемент соціокультурного простору, з наявним власним неповторним шляхом і глобальною місією. Нами було розширено аспект стимулів, стильових особливостей саморегуляції та їхнього впливу на майбутнє. В результаті нашого дослідження було виявлено психолінгвістичні маркери, які вказують на зв'язок з рівнем успішності реалізації цілей.

Найсуттєвіший науковий результат, який відобразив новизну дослідження конкретизовано у наступному положенні:

Уміння вирішувати складні життєві завдання залежить не тільки від попередньо набутого досвіду, де індивід використовує знайому стратегію поведінки, а й має прямий зв'язок з очікуванням певного результату, яке є функцією антиципації. Індивід, що має розвинене уміння самопрогнозувати і володіє саморегуляцією має високий рівень успішної реалізації цілей, незалежно від якості досвіду.

**Практичне значення** одержаних результатів в перспективі полягає у створенні корекційної програми, спрямованої на розвиток вміння у індивіда ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам, розвиток регулятивних характеристик особистості з метою підвищення контролю

над власним життям. Корекційна програма направлення на виокремлення індивідуальних цілей від нав'язаних, створення плану та стратегії дій завдяки плануванню та програмуванню.

**Апробація роботи.** Матеріали дипломної роботи доповідались на XX Міжнародній студентській науково-практичній конференції «Психологія розвитку особистості у сучасному світі» (м. Мінськ, 20 квітня 2020р.); на V Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 14 травня 2020 р.); на засіданні кафедри практичної психології Херсонського державного університету (протокол № 7 від 24.11.2020).

**Публікації.** За матеріалами магістерської роботи опубліковано дві статті у збірниках матеріалів вищеозначених конференцій. Відсоток схожості пояснюється тим, що одна з публікацій розміщена на сайті ХДУ.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел, що нараховує 64 джерела та додатки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО

#### **1.1. Пошук шляху: майбутнє у мріях, цілях, домаганнях, завданнях**

Існування людського роду на кожному з етапів розвитку тісно пов'язано з боротьбою: і якщо первісна людина долала труднощі, пов'язані з природними умовами, за місце під сонцем, власний добробут, то сучасна людина все ще продовжує власну боротьбу. Стрижнем цієї боротьби залишається питання свободи. Життя людини на будь-якому етапі розвитку динамічне, сповнене різними нетиповими ситуаціями, до яких потрібно кожен раз пристосовуватися.

Життєва задача часто сприймається досить приземлено, і зазвичай це який-небудь маркер успішності, як наприклад досягнення певної професійної мети, підвищення, купівля нерухомості та інше, проте життєвим завданням можна охрестити будь-яку дію людини, яка має на меті саморозвиток особистості та подолання життєвих труднощів. Завдання орієнтують людину на кожному з етапів існування та існує в парадигмі подій та ситуацій, регулює активність та мотивацію, трансформує життя. З точки зору життєтворчості, завдання сповнюють життя фарбами, задають вектор розвитку, осюжетнює життя, реалізують людину та прокладають шлях до майбутнього. Сумуючи, життєві завдання - це система кроків, де домінантною є не результативність, а шлях подолання проблеми, пошук власного місця, інтеграція набутого досвіду та гармонія [54].



Історичність життєвих задач в першу чергу обумовлена розвитком людства. Досить часто у давній літературі ми стикалися з пошаною до минулого, а саме подій, предків та традицій, при цьому рідко вбачаємо проблематику майбутнього. Основним інструментом орієнтації у просторі завжди була пам'ять. Для нас дивно знати родичів далі двох-трьох поколінь, проте для жителів давнього світу зв'язок з предками значно сильніше. Задача кожної людини того часу робити усе можливе та направляти власний ресурс на те, аби світ залишався незмінним тут і зараз, у недалекій перспективі. Глобальні життєві задачі були штучно створені: ними керували носії влади, і вони ж пожинали кінцевий продукт, а ті хто не мав влади - будували те, чим надалі жили. Загалом, первісний колективізм на початку зародження мав на меті покращення існуючого світу, проте у кращих колонізаторських традиціях. Глобально самореалізація не розглядалася, однак з точки зору споглядальної діяльності кожна особа мала власний внесок, будь-то фізично, духовно або ідеологічно.

Процеси зміни існуючого режиму зароджувалися у давній Греції у греко-римську епоху. Саме у часи античності виникли перші документально зафіксовані спроби раціонально мислити. Розвилось усвідомлення прав, був створений Сенат - перша законодавча влада. Це як і раніше створювалося з оглядкою на божественне, проте впорядкованість почала порушуватися. Стало зрозуміло, що думка - це невеликий каталізатор дій. За допомогою внутрішніх зусиль людина створює і керує потоком думок [7].

Осередком роздумів постало питання - хто чи що керує цими зусиллями. Цю силу називали «Я». Я - це щось ще незриме для давньогрецьких філософів, проте «Я» керується силою уваги. З того часу, виник новий тип людини, яка смілива та сильна, змінює хід власних думок,

які у власну чергу змінюють її. Цей тип - є базисом етапу зміни культури та старого режиму суспільства.

Досягнувши середньовіччя людина вже вчилися та тренувала уміння мислити. Чотири закони логіки Аристотеля: тотожність, протиріччя, виключення третього, достатність підстави - стали революцією тих часів. Саме мислення, у тому числі логічне подарувало людству можливість доторкнутися до того, що ще не існує ментально. Шлях до майбутнього прояснювався.

Оскільки грецька філософія стала загальноприйнятною, можна сказати, що раціональний підхід до життя, який нині тільки зміцнився і у психології, став першим кроком до створення індивідуальної моделі поведінки, свідомої взаємодії з життям. Людина перестає керуватися традиціями, не шукає відповідь у чужому досвіді, а створює власний підхід. Тепер людина може активно втручатися у ситуації і її цікавить самостійність, формування майбутнього як ніколи ідейно близько кожному. Насправді, разом із тим приходить розуміння, що ідеальне майбутнє важко повністю втілити, виявляється матерія життєдайності має жорсткі рамки, а тому планування і очікування, як два елементи прийдешнього на цьому етапі розділяються.

Другою революцією стала епоха ренесансу. Вивільнення почуттів. Якщо раніше основний вплив на Я, як ядро особистості, було раціональне мислення, то відтепер людину захоплює хвиля почуттів. Людина середньовіччя думала «бездушну», їй був не зрозумілий аспект кольоровості почуттів через виховання, навколишнє середовище. Почуття були родовими, груповими, консервативно-архетиповими. Людина на емоційному рівні не була особистістю, навпроти, вона належала до одного типу. Наприклад, тип одного роду, народу, поселення.

Середньовіччя завершилося для людини у момент розвиненого контролю над почуттями, у момент їх приборкання.

З періоду Ренесансу та до XIX століття широко розповсюджувалася нова течія - течія визначеності. Все частіше до людства поверталось минуле. Важливо було не те, що зробив ти у своєму житті, а що зробили твої предки і як це на тебе вплине. Крига почала танути під час Французької революції, адже все важливішим поставало питання власної свободи, можливості обирати, формувати та вирішувати ситуації, які виникають на життєвому шляху. Вивільнення життя почуттів, виразом якого був Ренесанс в мистецтві, Гуманізм у філософії, початок сучасного природознавства через Коперника і Галілея в науці і Реформація в релігії - це один з великих етапів більш широкого процесу, в наслідок якого людина стала центром світового порядку.

Розвиток людини направлено від детермінізму і залежно від матерії в бік емансипації, збільшення самостійності і коли звільняються мислення, потім почуття і потім воля, людина стає незалежним від матерії. Ми можемо сказати, що збільшення міри свободи і зменшення частки приречення - це основна ідея людського розвитку. У випадку з сучасною людиною не можна стверджувати, що зумовленого більш немає, але ми вже не можемо сказати, що це єдиний фактор, що впливає на життя людини. Рівні і ступені розвитку окремих людей на даний момент відрізняються. Майбутнє нестримно розвивається та сповнюється новою варіативністю людського буття, нелінійними шляхами та сучасними проблемами людини 21 віку. Все більше зростає попит у створенні індивідуальної моделі структуруванні життя, у якій головне місце займають життєві завдання та реконструюванні майбутнього згідно актуальних змін [7].

Сучасна людина задумується про власний розвиток, не з точки зору самовизначення, а як можливість конвертувати знання у власне майбутнє,

розвиває гнучкість самомоделювання. Проте історизм не обмежується тільки давнім світом і середньовіччям, за часи який людство набуло більш глобального досвіду, який як тропізм вроджений.

Великим відрізком часу для нашої країни можна вважати історичний діапазон СРСР, так як він подарував декілька інакшу ідеологію, щостала новим осередком зародження життя.

Життєві завдання СРСР так само включали ті ж самі ритуали, як і минулі: навчання, працевлаштування, створення сім'ї та навіть смерть, але кінцева ціль - зміцнення світлого майбутнього країни, виправдання Жовтневої революції як символу задоволення потреб усього народу.

Існування догмати щасливого майбутнього все більше набувало теоретичного значення, але все так само активно навіювалося радянській людині зі школи. Ідеологія стрімко і остаточно перестала виконувати функцію «сяючого маяка майбутнього» і перетворилася в застарілу традицію, частину повсякденності, яка мала б призвести до бажаної стабільності, гармонії. Дивним для середньостатистичного громадянина було мислити в межах майбутніх 5 років, на противагу заходу, для якого 1920-ті роки були часом небаченого економічного зростання, та супроводжувався появою «споживчого товариства», масової культури та перетворило США в одну з двох провідних світових держав. По мірі того як середньостатистичний американець все більше зосереджувався на зміцненні себе на тлі життя нині і далекій перспективі, захоплювався збагаченням і жагою до повсякденної розкішші, жителі СРСР згуртовувалися у пари загалом задля більш-менш комфортного існування. З цього можна зробити висновок, що економічна стабільність має безпосередній вплив на можливість людини планувати, програмувати та покроково моделювати власне майбутнє. На перетині двох явищ, що відбувалися одночасно можна враховувати і той факт, що майбутнє

залежить не тільки від людини, а й від багатьох факторів, у тому числі економічного стану країни та особистості менталітету.

Повертаючись до нашого сьогодення, ми розуміємо, що сучасність змінила докорінно життя людини. Вона дозволила мислити на декілька кроків вперед, стати більш вільним у пересуваннях, життя більш винахідливе у створенні ситуацій. Майбутнє стає варіативним. Наслідки історичного розвитку, радянського союзу та колективізму з часом втрачає вагу і фокус уваги зміщується від традицій, на акценті індивідуальності та самостійності [53].

На підготовку до майбутнього спрямовується багато енергії і сил, але коли ситуації матеріалізуються, з'ясовується, що наше планування не мало великого практичного сенсу. Замість того щоб бути готовими до майбутнього, люди не діють (не живуть у власній створеній парадигмі життя, намагаються встигнути за сценарієм, що актуальний лише на певний час) і сподіваються на раптові зміни. Чому так відбувається?

Те ж саме з особистим розвитком. Закономірності, які формують життя людини, добре вивчені. Відомо, що життя протікає етапами, які мають характерну динаміку, а між етапами відбуваються кризи. Але коли кризи наздоганяють нас, людина здивована, що все це відбувається з ним самим. В цьому сенсі цікаве явище - страх перед смертю. Все, здається, знають, що кожне життя закінчується смертю, але, тим не менш, ми живемо так, як ніби ми безсмертні. Коли ж смерть стає реальністю, до якої рукою подати, людина відчуває серйозну кризу, немов життя до було чимось дарований і його можна змінити.

Чому ж люди не ставляться серйозно до прогнозів майбутнього, які вони самі ж створюють? Одна з причин полягає в тому, що численні прогнози майбутнього, частіше за все, ілюзорні і суперечливі. Люди цікавляться майбутнім, це захоплює їх, але вони з досвіду знають, що ці

прогнози і передбачення не завжди керуються серйозними джерела (замість планування власного шляху людина покладається на божественне, з чим ми вже стикалися на ранніх стадіях зародження світу), а тому таке майбутнє нечасто збувається. Очевидно, що необхідність побачити майбутнє є, але без практичних засобів керуванням життя це втрачає сенс [7].

Можна сказати, що наше ставлення до майбутнього, при всій своїй раціональності, є ірраціональним. У наявності величезний інтерес до майбутнього, але в глибині душі немає впевненості, що прогнози можуть допомогти, і це породжує страх за своє майбутнє.

Розвиток та зростання самосвідомості людини, як навичка, відбувається у момент реальної діяльності людини. Свідомість є невід'ємною частиною дієвості. Лише завдяки потребам і інтересам особистість рухається водночас у двох часових просторах: у актуальному теперішньому і у майбутньому. Замотивованність індивіда, яка віднайшла вихід у діях створює індивідуально-новий продукт життєдіяльності, а саме знання та уміння, які людина інтегрує у власне життя, як пережитий досвід. Набутий досвід активує та об'єктивує нові рівні свідомості. Завдяки праці, у нашому випадку вдало створене та виконане життєве завдання, надає перевагу у більш стійкій адаптивності та соціалізації індивіда, а також самоусвідомлення себе у реальному часі та у майбутньому [36].

Невід'ємним від життєвого завдання є образ майбутнього, який кожна людина створює на тлі багатьох факторів. Маючи первину картинку власного життя на різних його дистанціях, людина, яка не є прихильником ідеології долі, приходять до наступного висновку: життя керований елемент, тільки у випадку повної усвідомленості та створюється крок за кроком. Саме тому, важливу роль у життєтворчості віддається саме механізму прогнозування.

## 1.2. Проблематика конструювання майбутнього в психології

Перші припущення про існування і ролі особливого механізму прогнозування майбутнього були опубліковані у праці І.М. Сеченова (1863) року «Рефлекси головного мозку» [48]. У своїй праці Іван Сеченов зауважив на тому, що при очікуванні людиною роздратування (складна ситуація, проблема, життєве завдання), в явище втручається діяльність нового механізму (механізм вирішення проблеми), а з психологічної точки зору створюється новий патерн, який має придушити, затримати рух явища. В інших випадках, коли людина вже має досвід взаємодії і може стримати силу роздратування, саме тоді мікро-руху, що має здійснювати спротиву нема. Інакше кажучи, кожна складна ситуація у житті має бути вирішеною, а якщо це є нестандартним для особи - створюється нова модель поведінки, що актуальна у цей самий момент. Згодом це перетворюється на досвід. І в іншій статі «Елементи думки», яка була написана у 1878 році знову робився акцент на взаємозв'язку людини і її намаганні змінити власне становище у момент тієї чи іншої події: «При тих чи інших подіях, людина має навчитися розрізняти сигнали та природу ситуації, і у тому числі склад події». З іншого боку, зустрічі зі стрімкими та неповними ситуаціями пробуджують в людині когнітивну діяльність: доповнення існуючої ланки подій за попереднім досвідом, одночасно з достатньо знайомою вже реакцією організму. Системність даного «роздратування» має бути в свідомості пов'язано як зі звикання, так і у майбутньому - з очікуванням.

Ще пізніше, коли для людини настає період отримання певного досвіду, наступні ситуації піддаються класифікації та узагальненню, події та їхня складова розчленовується, чуттєві ознаки перетворюються в символи, подія може бути як попередньою, так і наступною; мати початок, продовження і кінець; існувати у парадигмі минулого, сьогодення і

майбутнього. «...значення має велика категорія очікувань. Ними наповнена вся душа дитини, коли він гуляє і робить різного роду експерименти. Очікуване - це мета всіх його дій; воно представляється існуючим лише розуму, але вдану хвилину немає ні видимого, ні відчутного. Всі подібні переходи думок від випробуваного перш до неіснуючих наявності відповідним реальностям, повторюючись незліченну кількість разів, привчають людини мало-помалу вважати реальність можливою і за межами почуттів». Для психології це перша зафіксована згадка про прогнозування майбутнього.

Багато що в психології самоконструювання майбутнього у XIX столітті спрощувалося, і якщо І.М.Сеченов та його послідовники російської наукової школи шукають «нейрофізіологічний» зв'язок з механізмом прогнозування, то Німеччина, а саме Вільгельм Вундт робить акцент саме на психологічному аспекті даного процесу. Підґрунтям став експериментальний метод інтроспекції. Значна увага у роботах В.Вундта приділялася майбутньому, як взаємопов'язаному з людським життям, а тому він перший почав використовувати термін «антиципація» (від лат. *anticipō* - передбачати) [61]. В якості основних критеріїв при дослідженні базових властивостей антиципації можна прийняти загальні характеристики психічних процесів: сила, стійкість, лабільність, ритмічність, обсяг (кількість прогнозованих процесів, результуючих образів), емоційний фон.

Людина починає відслідковувати, що різні ситуації потребують різних домінант, і якщо конкретна ціль потребує зусиль, а інша залежить від емоційного фону, особистість має бути гнучкою, і акумулювати енергію за конкретною потребою.

Одним з перших, хто звернув увагу на проблему «попереджувальної» функції умовних сигналів був І. П. Павлов, який досліджував особливості



формування динамічного стереотипу поведінки. Дане поняття запропоновано Павловим і вміщує у собі набір умовно-рефлекторних відповідей. Як зазначає Павлов: «На великі півкулі як з зовнішнього світу, так і з внутрішнього середовища самого організму безперервно впливають незліченні подразники різної якості і інтенсивності. Один з них тільки досліджуються (орієнтовний рефлекс), інші вже мають найрізноманітніші безумовні і умовні дії. Все це зустрічається, стикається, взаємодіє і має врешті-решт систематизуватися, урівноважитися, так би мовити, закінчитися динамічним стереотипом» [38].

Поточна рефлекторна відповідь стає сигналом для подальшого відповіді і підкріплюється при регулярних впливах на весь ланцюг відповідей і може бути відтворена при реакції лише з одним із стимулів.

Спрощуючи висловлювання І.Павлова, можна дійти висновків, що будь-яке прогнозування - це і є динамічний стереотип образу майбутнього, а дезадаптація - неможливість реалізації динамічного стереотипу, через різні причини, наприклад фрустрація. Як зазначає Павлов: «Тут - почуття труднощів і легкості, бадьорості та втоми, задоволеності і засмучення, радості, торжества і відчаю тощо... часто важкі почуття при зміні звичайного способу життя, при припиненні звичних занять, при втраті близьких людей, не кажучи вже при розумових кризах, мають свою підставу значного ступеня саме в зміні, в порушенні старого динамічного стереотипу і в труднощі установки нового».

У 1948 році американський соціолог Р. Мертон пропонує термін «self full filling prophesy» в однойменній статті, опублікованій в журналі «Antioch Review». Даний термін можна перекласти як переповнений пророцтвом, а саме «помилкове визначення ситуації, що викликає нову поведінку, яке в свою чергу перетворює початкове помилкове уявлення в реальність», зазначає Мертон. Тобто, ми розуміємо, що індивід не мав

конкретного життєвого завдання, яке ще й виникло раптово, а тому подолання, як довготривалий процес, перетікає у конструкт нового майбутнього [60]. Психолог Р. Розенталь ще глибше розкриває термін Мертона і пропонує поняття «Ефект Пігмаліона» - очікування особистістю пророцтва вже само по собі є чинником регуляції поведінки «під пророцтво» - як характер дій суб'єкта, так і реакцію оточуючих. Слід розуміти, що пророцтво - це вже існуюча ідея майбутнього, де людина посідає певне місце, набула різних ролей та самовизначилася. На нашу думку, само визначеність скоріше залежить від актуальних подій та інтересів особистості, але ні перше, ні друге не може трактувати один патерн поведінки, на противагу цьому відіграє роль джерела натхнення для життєтворчості.

Розуміння доцільності актів поведінки, поняття результату дії, як отримання певної кількості інформації після виконання поставленої життєвої задачі, отримало розвиток, починаючи з запропонованої учнем В.М. Бехтерева і І.П. Павлова, а конкретно П.К. Анохіним (1898-1974) теорією функціональної системи.

Функціональна система - забезпечує досягнення пристосувального ефекту за допомогою саморегуляції. Процес зв'язування зворотної аферентації з наміром або метою дії відбувається за допомогою механізму, званого акцептором результату дії (термін запропонований у 1955 р). Вводячи цей механізм, П.К. Анохін передбачив його роль як самого істотного з механізмів передбачення. Акцептор результату дії, за Анохіним, діє на основі механізму аферентного синтезу і випереджає хід подій, передбачає аферентні властивості результату, який може бути отриманий (синтез матеріалу, зображеного в пам'яті, мотивації, інформації про середовище і пускового стимулу з метою прийняття рішення) [5].

В ході аферентного синтезу відбувається актуалізація тих систем, діяльність яких раніше призводила до задоволення потреби, при цьому, інформація об'єднується з інформацією про навколишнє середовище, що допомагає досягти результату, необхідного саме в даній ситуації.

«У всіх випадках посилення мозком збуджень до периферичних робочих апаратів одночасно з робочою «командою» формується модель поведінки, що здатна передбачити параметри майбутніх результатів. Наприкінці дії це пророцтво співвідноситься з параметрами справжніх результатів», пише П.К. Анохін про універсальну закономірності механізму передбачення на рівні фізіологічних і поведінкових актів. «У стадії інформаційного синтезу складається кілька можливих результатів, але вони нині все ще залишаються не реалізованими. Рішення відбувається після того, як зроблено вибір найбільш адекватного ймовірного результату по відношенню до даної домінуючої мотивації або цілі... Якщо ж результат не відповідає вже заданій моделі майбутнього, то в апараті звірення виникає неузгодженість, що активує орієнтовно-дослідницьку реакцію, яка, піднімаючи асоціативні можливості мозку на високий рівень, тим самим допомагає активному підбору додаткової інформації». Дану теорію можна уявити у ситуаціях, коли від людини необхідне будь-яке швидке рішення, апарат звірення оцінює кількість власних ресурсів, мотивацію, та кінцеву ціль і на базі цього самоконструювання, у цей момент процес починає власний відлік.

Створення власної реальності здійснюється за участю і без участі свідомості, але обов'язково при реалізації будь-яких важливих для особистості процесів. Передбачення відбувається і уві сні, в даному випадку до м'язів надходить імпульс, а точніше імпульсація, яка викликає випереджаюче збудження, і виконує роль подразника, який вже

використовує «заздалегідь заготовлену» модель і не викликає орієнтовною реакції, яка могла б привести до пробудження.

Анохін наголошує про здатність передбачення як про здібність, яка розвивається еволюційно. З цим можна посперечатися, тому як не зрозумілі критерії розвинутої і навички прогнозувати.

«Випереджаючий відображення» - ще один термін, запропонований П. К. Анохіним, і підкреслює процес відображення дійсності в процесі передбачення, здатність мозку «забігати вперед» у відповідь на стимул, існуючий в сьогоденні, або, словами самого Анохіна, що випереджає відображення дійсності - «прискорене в мільйон разів розвиток ланцюгів хімічних реакцій, які в минулому відображали послідовні перетворення цієї дійсності ». Цей термін можна проілюструвати достатньо зрозуміло, коли ми уявляємо людина, що ще не досягла мети, проте вже наголошує на отриманні та інтегруванні певних результатів власних дій.

Розмірковуючи на тему конструювання майбутнього не можна оминати Джорджа Келлі та його роботу «Психологія особистості. Теорія особистісних конструктів» (1955), де наголошується на тому, що: «процеси конкретної людини, в психологічному плані, направляються по тих каналах, в руслі яких інші події безплідно піддаються аналізу ще не набутих результатів» [59]. Як наслідок, навіть усвідомленні канали антиципації, ми все одно використовуємо як підмогу до передбачення і самоусвідомлення людиною себе у іншому часовому вимірі, можливо, його майбутнє, його долю. Однак, слід розуміти, що цей процес є складним і потребує більшого інструментарію. Келлі розкриває основні закони прогнозування, як процесу саморефлексії у своїй теорії за допомогою додаткових постулатів:

1. Людина може розпізнавати радикально нову подію шляхом тлумачення її повторення;

2. Люди відрізняються один від одного своїм оригінальним тлумаченням подій;

3. Кожна людина за власними критеріями, відповідно з якими корелюють цілі та інтереси, а надалі розвивається система власного тлумачення, мікро-цілей і містить порядкові відносини між конструктами.

4. Система тлумачення кожної людини однакова, і складається з кінцевого числа дихотомічних конструктів.

5. Людина обирає для себе систему, що поділена на два полюси-конструкти, через це примножується можливість вбачати ширше, і більше мати можливості розширення і визначення своєї системи.

6. Фільтруванню придатне тільки обмежене коло подій.

7. У кожної людини система тлумачення змінюється в міру того, як він послідовно тлумачить події, які з ним повторюються, тобто здійснена мета надалі не може потребувати нову стратегію поведінки.

8. Зміни належать конкретній людині і її системі тлумачення, а тому обмежується проникністю (здатністю до коригування) тих конструктів, які виявили кращий результат.

9. Людина може послідовно користуватися безліччю підсистем тлумачення, які несумісні один з одним, про те це залежить від внутрішньої узгодженості.

10. Психологічні процеси, так і тлумачення певних явищ, у якій опиняється декілька людей спирається на спільному досвіді або спирається інший маркер (культурний, соціальний).

11. Тлумачення чужого явища іншою людиною запускає ланцюг рольових змін (соціальні ролі, лідерство).

Келлі наголошує на тому, що процес антиципації подій в рамках його теорії виглядає наступним чином: «Те, що людина передбачає, є не конкретною подією, а всього лише загальним перетином певного набору

властивостей та особистісних якостей. Якщо відбувається подія, в якій всі ці властивості перетинаються передбаченим чином, людина ідентифікує його як очікуване».

Будь-яке передбачення має обидві сторони медалі, майбутнє може бути можливим або неможливим, на цьому акцентує Келлі. Будь-яке пророцтво може здійснитися, а може і ні, однаку будь-якому випадку, це пророцтво вимагає нам враховувати обидва варіанти та розуміти від яких цілей та подій це може залежати. Таким чином, людина, що має якесь завдання, вже постає перед вибором... І цей вибір, як правило, може бути один з декількох (невеликої кількості) варіантів.

Одного разу поставивши проблему, ми вже залишаємося в її рамках, які вона нам задає. Створюючи покроковий шлях до вирішення й образ альтернативного майбутнього ми вже стикаємося з рамками проблем, адже приписуємо нові якості та властивості, які ще не зароблені досвідом, у іншому випадку.

Ще одним відомим дослідником конструювання майбутнього є Джером Брунерта його дослідження у сфері генетичної психології, яка розглядає розвиток рухових навичок і пізнавальних функцій паралельно розвитку здатності до прогнозування і диференціації компонентів дій. Брунер також є одним з засновників теорії психологічного конструктивізму (в числі представників цього напрямку можна згадати Л. С. Виготського, Ж. Піаже, К. Арджириса, Д. Колба й ін.). За Брунером, суб'єкт пізнає та постійно конструює нові ідеї, концепти на основі свого досвіду. [9]

Антиципація, вважають дослідники, поєднують когнітивну та регулятивну функцію психіки, і є процесом, заснованим на нейрофізіологічному рівні, тобто користується не тільки розумове, свідоме, але і несвідомі механізми. Слід підкреслити, що прояв прогнозування і конструювання майбутнього відбувається на різних рівнях: на рівні

сенсомоторних процесів, на перцептивному рівні, на рівні уявлення, на рівні мовних процесів, а також на рівні субсенсорному (ідеомоторні акти).

На думку авторів, прояв ефектів прогнозування спостерігається в моторних діях, в задачах і виборі маршрутів руху. На рівні уявлень, майбутнє потребує рішень дешифрованих завдань, формування просторово-тимчасового способу дій; вимагає вирішення різних задач та формуванню ланцюга мікро-подій.

Однією з ключових гіпотез книги «Антиципація в структурі діяльності» є її поглибленість, як процесу. Антиципацію можна розглядати в різних аспектах: і як властивість, і як процес, і як стан, обумовлене особливостями будови вищої нервової системи тварин і людини.

Ускладнення діяльності, вирішення складних завдань, соціалізація - все це вимагає і розвитку антиципаційних здібностей, уміння керувати цілями (і, звичайно, створювати образи досягнення) все більш складнішими, що включають не тільки сенсо-моторні механізми, але і смислові структури, аж до створення майбутнього, як виміру, що базується на основі ідей і міфів.

В кінці ХХ - початку ХХІ століття вивчення конструювання майбутнього займає одне з центральних місць в науці. Як ми бачимо, вивчення психології конструювання майбутнього починалося і триває в абсолютно різних аспектах. Ґрунтуючись, в основному, на методологічних традиціях, закладених в 60-х і 70-х роках ХХ століття, поступово виділяються кілька основних шкіл дослідників, крім цього - відбувається зближення психології і нейропсихології в напрямку вивчення прогнозування, перспективного конструювання майбутнього, прийняття рішень, варіативних виборів, вивчення психологічного часу і особистісної тимчасової, смисловий перспективи.

Жозеф Нюттен розглядає простір майбутнього в психології особистості як місце осмислення потреб, постановки цілей і формування поведінкових проєктів. При цьому, особливості орієнтації на майбутнє пов'язані з тими чи іншими особливостями мотивації. Тимчасова перспектива - когнітивна функція, репрезентація, яка не існує в реальному просторі сприйняття, а її наповнення є - «віртуально присутні» об'єкти і події, які людина представляє [37]. Вони є життєвими завданнями, і складають наповнення тимчасової перспективи, її глибини і змістовності. Підхід Нюттена часто називають когнітивно-динамічним або мотиваційно-динамічним. Це дає деяке розуміння схильності особистості до подолання життєвих перешкод.

З кінця 1970-х років Олександр Кронік (спільно з Євгеном Головахою) розробляє напрямок психології часу, психологічного віку, життєвого шляху особистості, а також метод каузометрії. Каузометричний метод покликаний вимірювати «Суб'єктивні і причинні зв'язки між подіями життя і зображення цих зв'язків у вигляді графів-каузограмм», таким чином, активізується причинно-цільова концепція часу. У 1984 році опублікована книга Е. Головахи і О. Кроніка «Психологічний час особистості»[16]. У даній публікації розглядається метод каузометричного інтерв'ю, яке є гнучким методом, що забезпечує якісний контакт терапевта і клієнта. Саме каузометричний метод аналізує періоди життя, події та значущі дати, будуються на зв'язку між ними, виокремлює важливі життєві сфери, мети життєвого шляху особистості.

Каузометричне інтерв'ю складається з декількох основних процедур: біографічна розминка, формування списку значущих подій минулого і майбутнього і їх датування, оцінка емоційної привабливості, значущості суб'єктивності і об'єктивності здійснення, аналіз причинного і цільового та ін.



Зробивши науковий екскурс, дійшли висновків, що справжнє існує у вигляді матеріальних тіл, і подій. Поряд з цим, існує майбутнє, яке ми відчуваємо лише завдяки антиципації, яка відбувається на тлі конструювання ідей, життєвих завдань. Під цим поняттям ми розуміємо актуальні події, а також керовані людиною ситуації, цілі. Створення сценарію власного шляху передбачає прогнозування як окремих елементів, так і його загалом.

### **1.3. Інструментарій побудови майбутнього**

Специфіка конструювання життя є досить складним екзистаційним питанням. Життєстійкість, волевиявлення, мотивація, самовідчуття та саморозвиток є змінними характеристиками, до яких також належить дистресові символи, хвороби, втрати. Ці елементи наповнюють життя, вносять корективи деяких стійких очікувань у майбутньому, проте прогнози, що ґрунтуються на суб'єктивних маркерах, а не реальних стимулах та діях, досі є ілюзорними.

Виділивши об'єктивний елемент конструювання, а під ним ми розуміємо життєве завдання, слід зазначити що це є майже єдиним інструментом розвитку: від часової перспективи до самоконструкту. Життєве завдання тісно пов'язано з набутим досвідом, бажаннями, тягою до свободи, як феномену бажання людства бути вільними на будь-якому етапі розвитку.

Головна рушійна сила антиципації - жага до господарювання над власним шляхом. Людина з народження по-різному відчуває життя, і якщо первинне знайомство безпосередньо залежить від батьків: формування світосприйняття, ідеалів і відчуття сьогодення, у подальшому віжки правління переходять до зрілої людини яка через менеджмент часу, саморозвиток, формування цілей, гнучкості у їх здійсненні налагоджує

довіру до світу. Нескінченність нових життєвих задач підвищує адаптивність до «стихійних лих», тобто неочікуваність тих чи інших подій буде приборкана завдяки існуючого досвіду.

Розвиток особистості здійснюється саме у момент виникнення тієї чи іншої проблеми, врахування умов та потреб не може бути статичним, тому що це спотворило існуючу реальність і знання, які мав індивід до кризового моменту. Ми вважаємо, що реальність - як матерія має значимість цілого світу, проте є індивідуальною та неповторною на думку людини. Спільноту об'єднує знання, як ресурс розвитку. Тобто подолання життєвих задач має на меті породження нового досвіду, як рушійної сили розвитку людства. У глобальному сенсі кожна велика задача штовхає людський світ на зустріч новій альтернативній реальності. Перша задача, яка є обов'язковою - це соціалізація, яка здійснюється у дитинстві і завдяки цьому індивід набуває перших навичок, умінь, знань і стає повноправним членом суспільства. На думку соціологів, людина одночасно є творцем власного життя і реальності, у той же момент виступає «жертвою» обставин, а саме через кимось створені знання, які у свою чергу нав'язують стереотипи поведінки та вже існуючі ролі. Даний життєвий етап самопошуку, кризового надламу може статися у будь-якому віці, і цей етап називається «безпритульним», тому що рух від точки А до точки Б, від старих патернів поведінки і життєвих орієнтирів до нової самобутності відбувається поступово, а тому конструювання нового «дому» передбачає певний перелік завдань:

- пошук життєвих орієнтирів, які існують у системі вибору, з власною сукупністю можливостей, яке у подальшому допомагає в конфлікті внутрішніх протиріч;

- створення реальних та доступних цілей, які будуть існувати окремо від утопії та міфів;

- не спотворювати чужий «світ», а уміти адаптуватися та співіснувати, виховати відчуття власної гідності та толерантності.

Однією з важливих функцій конструювання майбутнього є адаптивна функція - при наявності сформованого образу майбутнього, пристосування проходить швидше за рахунок зниження когнітивної складності очікуваних ситуацій. Людина, яка володіє розвиненою здатністю планування майбутнього, здатна на нестандартні ходи, відхилення в поведінці, що призводять до різних наслідків.

Життєве завдання як стимул до самореалізації і конструювання майбутнього має мати:

- новизну сигналу (незнайоме, сприймається як підвищення ризику);
- фонову емоційну напруженість через ситуацію, що виражається у новому емоційному досвіді;
- одночасно, присутність сигналів, що характеризують ймовірно негативне закінчення ситуації (з минулого досвіду, безпосередньо пережитому, що буде стимулювати створення нової стратегії)

Дані сигнали виступають в ролі ситуативних тригерів, які запускають антиципаційний процес. Самопрогнозування як процес, включає посилену роботу не тільки мислення, але і уяви, яке продукує образи можливого розвитку подій - майбутнього різної тимчасової віддаленості.

Залежно від пластичності і сили уяви, дані образи змінюють один одного, вони можуть бути більш-менш усвідомлені, при цьому вони можуть бути як фантастичні, так і цілком адекватні. Образи майбутнього постійно порівнюються з актуальним станом і на цій основі здійснюється вибір і приймається рішення про зміну в поведінці, формується готовність

до подій (відбувається превентивна адаптація). Вибір лінії поведінки обумовлений або найближчим за часом, або більш значущими цілями. З цього ми можемо виділити дві тенденції:

- рефлексивне існування (глибоке розуміння і переживання своєї долі, свого життєвого призначення, нерозривно пов'язаного зі складними ситуаціями і їхнім результатом);
- інтуїтивне існування (у тому числі підтвержене особистим досвідом) відчуття пошуку власної безпеки у життя без потреби втрачати ресурс.

### **Висновки до першого розділу**

1. Реальність індивіда за значимістю є важливим сталим зображенням світу людини, і створює нові внутрішні стереотипи та очікування. Досвід людини формується завдяки її індивідуальній та неповторній історії, яка складається з мікро-, макроцілей. Простір її майбутнього формується завдяки зв'язку з минулим та теперішнім, так як саме це впливає на особливості формування потреб, завдань, цілей, стратегій поведінки. Конструкт майбутнього визначається аналізом індивіда старих ситуацій, умов та подій, тому що завдяки цьому індивід може планувати нові події та відхилятися від старого патерну поведінки.

2. Життєві завдання надають можливість індивіду деталізувати власні плани, цілі та підвищити відсоток їхньої успішної реалізації. Життєві завдання існують на перетині двох часових просторах: теперішнього і майбутнього, так як створення відбувається із урахуванням актуальних характеристик, умінь та навичок актуальних, а у процесі досягнення цієї мети людина набуває нових знань - вона активно інтегрує їх у незавершену ціль. Саме ця мета після досягнення змінює індивіда майбутнє індивіда. Однак будь-яке спростування або зіставлення ще не отриманого

майбутнього результату з реальним та актуальним світом людини може спотворювати очікування індивіда, так як здатність до антиципації керована вже набутим досвідом та інтуїцією. Розвиток людини та побудова власного шляху відбувається за рахунок злиття планів та очікувань, однак слід розуміти, що адекватне оцінювання результатів є запорукою створення достатньо раціональних та життєздатних завдань.

3. Життєвий досвід як синтез різних соціокультурних здобутків створює динамічні моделі життєтворчості та наділяє життєвий сценарій варіативністю. За майбутнім залишається можливість бути невизначеним у глобальному сенсі, але у світі індивіда воно має деякі межі. Наприклад, індивід розуміє, що скоріше за все він продовжить жити у той чи іншій країні, тому що на це він має власні причини, однак майбутнє все ще залишається для людини гнучким, і якщо сенс перебування у тому чи іншому місці набуде суттєвих змін майбутнє залишиться варіативним. Разом із цим події та плани різняться за мотивацією до втілення, автентичністю та динамічністю. У процесі життєтворчості смисли людини розширюються завдяки інтеграції нового досвіду, асиміляції та поєднання з іншими статичними моделями самоконструювання майбутнього.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ У ПРОЦЕСІ САМОКОНСТРУЮВАННЯ МАЙБУТНЬОГО

#### 2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Труднощі вирішень життєвих задач пов'язані з їхньою динамікою, з якої ми розуміємо непереривність та ускладнення ланцюга подій, який викликає досить різноманітні реакції. Помилки, невдале урегулювання конфліктних подій допомагає людині перетворювати методи вирішення і тактики у більш складні і стратегічні дії. Можна вважати, що вміння вирішувати складні завдання обумовлює самореалізацію та ефективність індивіда у різних сферах життя.

У нашому емпіричному дослідженні ми вирішили віднайти зв'язок між здатністю та готовністю до нових життєвих задач, тому як процес самопрогнозування, як свідомого вибору залежить в першу чергу, від можливості людини моделювати власне буття, керуватися цінностями і життєвими орієнтирами не тільки в парадигмі сьогодення, а й уміти прораховувати ймовірні кроки до поставленої мети.

Вибірку склали 20 досліджуваних віком від 22 до 28. Даний віковий діапазон був обраний задля підвищення рівня достовірності отриманих результатів, адже гіпотетично і практично, досліджувані представляли групу людей, які знаходяться на етапі пошуку себе та власної самореалізації.

Метою нашого дослідження було простежити вплив взаємозалежності уміння планувати, створювати та досягати поставленої мети на тлі самоконструювання життя. Нами було обрано наступні психодіагностичні методи та методики: опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова), який діагностував

індивідуальну саморегуляцію, яка включає планування, моделювання, програмування, аналіз оцінки результатів, а також індивідуальну самостійність і гнучкість. Теоретичний конструкт, який є базисом цієї методики - саморегуляція активності індивіда, яка ініціює, створює та підтримує власну зовнішню та внутрішню активність, яка направлена на досягнення цілей. Стиль саморегуляції впливає на активізацію ресурсів, врахування стимулів та умов, а також впливає на регулятивні передумови успішності опанування нових видів діяльності та стратегій подолання проблем, які виникають на шляху до майбутнього.

Наступним методом було обрано есе на тему «Мої життєві задачі», які включали наступні питання:

1. Індивідуальна система життєвих задач;
2. Вплив життєвих задач на майбутнє.

Мета даної методики розробити психолінгвістичні маркери та за допомогою контент-аналізу знайти зв'язок між рівнем саморегуляції та особливостями поведінкових патернів, установок і емоціями під час життєтворчості особистості.

Вищеперахований психодіагностичний інструментарій відповідає базовим вимогам, що пред'являються до методик, таким як надійність і валідність. Діагностичний матеріал відповідає віку респондентів і меті емпіричного дослідження. За результатами першої методики можна робити висновки про наявність базового інструментарію конструювання майбутнього у респондента. Друга методика дозволить встановити наявність конкретних маркерів у самопрогнозуванні. Есе дозволяє дослідити особливості мислення та ідентифікації життєвих цінностей індивіда. Таким чином, результати отримані за двома методиками, взаємно доповнюють один одного і експериментально доказують наявність взаємозв'язку саморегуляції, мети та апробації власних результатів.

### 2.2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

З метою вивчення взаємозв'язку та впливу життєвих задач нами було проведено емпіричне дослідження за допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова). Аналізуючи отримані результати нами було встановлено, що за шкалою «Планування» 15% опитуваних мають низький рівень. З цього можна зробити висновок, що потреба у плануванні відсутня або недостатньо розвинена. Мета не статична, цілі змінюються, частіше за все не доводяться до кінця. Виникаючі життєві завдання продиктовані ситуативністю подій. Майбутнє не є керованим, може взагалі не мати чітких меж. Такі люди схильні перекладати відповідальність на інших людей.

50% респондентів отримали середні показники. Ці дані ми можемо інтерпретувати наступним чином: середній рівень свідчить про те, що дана категорія вміє та може створювати цілі, проте їхня якість може залежати не тільки від людини, а й від навколишнього світу. Вплив чужих цінностей, поглядів та деяка нереалістичність цілей може стати проблемою на шляху її здійснення.

Та 35% досліджуваних продемонстрували високий рівень за шкалою «Планування». Високий результат свідчить про те, що нагальна потреба у плануванні достатньо розвинута для того, аби свідомо керувати власною діяльністю, плани та цілі у даному випадку достатньо реальні, стійкі, мають власну ієрхічність серед інших мікро-, макроцілей, достатньо деталізовані.

За шкалою «Моделювання», які дозволяють оцінити індивідуально-розвинену можливість уявляти і комбінувати ту чи іншу ймовірну подію разом із зовнішніми/внутрішніми умовами, рівень усвідомленості та адекватності мети, нами було встановлено, що 25% опитуваних мають низький рівень за даною шкалою. Даній групі не властива



сформованість процесу моделювання, що призводить до неадекватної оцінки існуючих умов, а тому «Майбутнє» як категорія є спотвореною і частіше змінною, а ніж сталою на невеликому проміжку часу. У даній категорії опитуваних може виникати труднощі у вирішенні життєвих задач і визначенні стратегії дій, тому як їм складно оцінити актуальні зміни ситуації. Це може супроводжуватися різкими змінами поглядів та відношення до події. Моделювання тієї чи іншої мети відбувається на тлі фантазійного, а не реального.

55% досліджуваних мають середній рівень, що свідчить про здатність адекватно сприймати зміни, зовнішні та внутрішні умови ефективно використовуються задля досягнення поставленої мети.

20% респондентів отримали високі результати. Це означає, що людина достатньо адекватно оцінює умови, поточну ситуацію та обирає актуальну та ефективну стратегію поведінки, яка вплине на реальне майбутнє індивіда.

Наступна шкала «Програмування» дає змогу оцінити індивідуальну розвиненість самоусвідомлення та програмування власних дій. 15% досліджуваних отримали низькі показники. Даний результат свідчить, про невміння, слабку розвиненість або ж небажання продумувати послідовність власних дій. Для них характерна імпульсивність, нереальні очікування та хаотичність дій. Мета досягається лише завдяки проб і помилок.

Для 50% (середній рівень) властиво діяти за ситуаційним імпульсом, вони можуть мати адекватну стратегію поведінки, але вона рідко зазнає суттєвих змін.

Однак 35% не тільки вміють, а й мають потребу у продумуванні стратегії, яка є інертною та гнучкою, можуть швидко та самостійно реагувати на зміни, їм властиве обдумування кожного власного кроку. При

невідповідності отриманого результату з очікуванням відбувається зміна патерну поведінки.

За шкалою «Оцінювання результатів» нами було виявлено, що 20% схильні не помічати власних помилок, та недостатньо критично оцінюють свої дії. При низькому рівні у даній шкалі людина не має чітко сформованих маркерів успішності, а тому якість результату її дій може бути гірше, а ніж середньостатистичний. Висока ймовірність виникнення зовнішніх труднощів. Через не змогу адекватно оцінювати ситуацію і умови індивіду бракуватиме мотивації.

45% досліджуваних отримали середні показники, а тому їм властиве більш критичне оцінювання результатів, однак слід враховувати, що система маркерів успішності недостатньо розвинута задля адекватного оцінювання власних дій.

Для 35% досліджуваних, що отримали високі бали властива остаточно сформована самооцінка, ієрархічність маркерів успішності, стійкість критеріїв оцінки власних дій. Для цієї групи властива узгодженість між умовами, метою, методом досягнення і результатом.

За наступною шкалою «Гнучкість» майже третина (30%) респондентів отримали низькі результати. Не розвинена гнучкість заважає людині існувати у динамічно-змінному середовищі, а це причина стресу та тривоги. Людина відчуває себе невпевнено, звикання до змін частіше сприймаються насилу.

35% опитуваних отримали середні результати. Вони не позбавлені проблем з адаптацією, проте це трапляється рідше.

Для іншої частини (35% респондентів отримали високі бали) властиве сформованість регуляторної гнучкості. Для них легко перебудувувати стратегію та патерн поведінки через непередбачувані зміни

у власному житті або під час досягання певної мети. Вони чітко відчують як сьогодні, так і готові до змін у майбутньому.

Далі ми проаналізували та інтерпретували отримані результати за шкалою «Самостійність» і нами було встановлено, що 25% респондентів мають низькі показники. В першу чергу, ця група має регулярні труднощі з побудовою планів та цілей, тому як ядро їхніх бажань зазвичай є чужим. Їхня існуюча картинка світу - це погляди родини, друзів, інфлюерсерів, а ніяк не особистості. Через це людина не може адекватно оцінити власне майбутнє, а тому дуже часто трапляються збої.

Більше половини (60%) опитуваних мають середній рівень, тобто самостійність у їхній діяльності присутня. Вони автономні, схильні до ситуативного контролю, однак можуть проявляти залежність від оцінки оточуючих. Вони можуть мати стійку мотивацію, проте у комбінації з середніми показниками за шкалою «Гнучкість» може виникати потреба у допомозі на середині процесу вирішення завдання. Неадекватне оцінювання та стороння критика може деструктивно відобразитися у моменті самоконструювання.

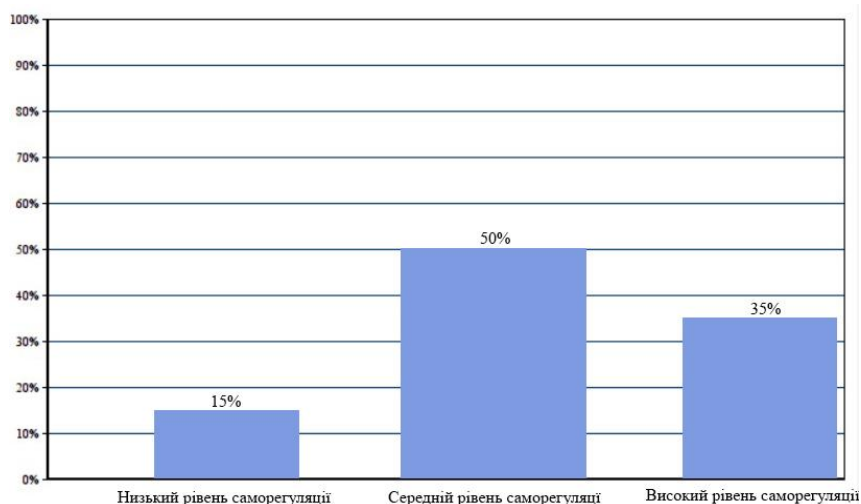
Лише 15% опитуваних мають стійку та адекватну самооцінку, яка не деформується через критику. Їхня діяльність має статичний характер, і у випадку виникнення труднощів особистість продовжує ефективно вирішувати її. Уміння організувати діяльність досить розвинене, а тому на етапі створення і під час процесу певного завдання особистість має чітку позицію, стратегію поведінки і очікування контрольованих результатів.

Результати за шкалою «Загальний рівень саморегуляції» об'єднує усі вищеперераховані результати. 15% опитуваних отримали низький рівень. Причиною низького рівня - є несформована потреба у плануванні і програмуванні своєї поведінки. Їхнє життя не контрольоване, бажання є

«сугестними», а майбутнє хаотично створене. Ця категорія людей має понижену можливість компенсації несприятливих умов та невдач.

Половина респондентів (50%) мають середньо розвинену і сформовану систему свідомої саморегуляції. Їм властивий ситуаційний вплив, аналіз зовнішніх та внутрішніх умов, керування поведінкою, планування, однак разом із тим ці можливості можуть даватися тяжко. Через брак гнучкості або програмування особистість все ж таки буде відчувати деяку туманність майбутнього, так як не володіє повним інструментарієм побудови майбутнього. Життєві завдання можуть даватися складно, у більшості випадків будуть доведені до кінця, до інших особистість буде не готова.

35% досліджуваних за шкалою «Загальний рівень саморегуляції» отримали високі показники. Ця група є самостійною, ефективною та гнучкою. Задачі сприймаються адекватно та вчасно. Людина вправно керує власною поведінкою, жонглює стратегіями. Навіть у випадках, коли індивіду бракує досвіду він може спрогнозувати результат. Для цих людей важлива часова парадигма, вплив сьогодення на їхнє майбутнє. Вони мають сформовані маркери успішності, не залежать від чужої думки.



**Рис. 2.2 – Розподіл досліджуваних відповідно до рівня розвитку саморегуляції за опитувальником В. Моросанової**

Отже, аналізуючи отримані результати за опитувальником «Стильові особливості саморегуляції поведінки», нами було встановлено, що більшості респондентів властиво середній рівень шкал «Загальна саморегуляція», «Планування», «Моделювання», «Програмування», «Оцінка результатів», «Гнучкість» та «Самостійність». Ця категорія має більш-менш сформовану систему свідомої регуляції, на достатньому рівні створення та досягнення цілей, інколи мають труднощі з власними критеріям успішності та якості виконаного завдання. У більшості випадків вони є автономними та ефективними при змінах умов. Життя та майбутнє є контрольованим, можлива перебудова патерну поведінки та стратегії при корективах поглядів. Загалом, вплив оточення є незначним, тобто індивід керується власними поглядами.

**2.2.2. Дослідження психолінгвістичних маркерів у есе «Мої життєві завдання»**

З основного викладу матеріалу (есе) нами було виокремлено наступні категорії:

Когніції, як загальне позначення усіх цілеспрямованих зусиль індивіда, які виконуються для пошуку, розпізнання, класифікації обговорюваних подій (у нашому випадку майбутнє, самореалізація, життєві завдання), а також обробка набутої інформації та досвіду шляхом розумових операцій. Даний маркер ми поділили на позитивний (індивід вважає, що його досвід та досягнення допоможуть побудувати щасливе майбутнє), нейтральний (індивід не бачить зв'язку досвіду з майбутнім) та негативний (очікування індивідом невдач у майбутньому, зневіра у себе).

Наступний маркер - емоційне забарвлення. Ми виокремили найважливіші уривки, які проілюстрували позицію досліджуваного до власного майбутнього і методів його створення. Емоційне забарвлення поділяється на позитивне (індивід описує своє майбутнє, досягнення із задоволенням), нейтральне (індивід не наділяє оцінкою майбутнє, власні здобутки), негативне (індивід не задоволений майбутнім, власним життям та досягненнями).

Останній маркер - поведінковий. Він має акцентуватися на дієвості індивіда. Ці маркери були поділені на позитивні, нейтральні та негативні. Власну дієвість і їхню якість індивід оцінює самостійно, тому вчинки, події, ситуації можуть бути одночасно як позитивними, так і негативними, однак ми керуємося думкою респондента.

Кожна підтема завдання спонукала досліджуваного до прояву центральних понять нашого дослідження - майбутнє, життєві завдання, прогнозування.

Ці три види маркерів ми поділили за позитивні/негативні та нейтральні, завдяки цьому ми можемо прослідкувати частоту проявів між ними та знайти певну закономірність з попереднім дослідженням.

Слова-маркери були проранговані в залежності від частоти прояву у конкретної групи досліджуваних. Як метод ранжування ми обрали контент-аналіз. Кількість, за якою зустрічалися з конкретними маркерами буде позначена, як сума ( $\Sigma$ ) у кожному зі стовбців (див. додаток А).

Табл. 2.1.

Розподіл психолінгвістичних маркерів за рівнем саморегуляції

Психолінгвістичні маркери	Низький р. саморегуляції ( $\Sigma$ )	Середній р. саморегуляції ( $\Sigma$ )	Високий р. саморегуляції ( $\Sigma$ )
+Позитивні когніції	2	2	10

+ - Нейтральні когніції	1	6	4
- Негативні когніції	6	2	0
+ Позитивне емоційне забарвлення	1	1	1
+ - Нейтральне емоційне забарвлення	0	1	1
- Негативне емоційне забарвлення	3	0	0
+ Позитивний маркер поведінки	1	5	12
+ - Нейтральний маркер поведінки	0	7	4
- Негативний маркер поведінки	5	1	1

Оскільки особливість дослідження полягає у тому, аби зіставити виокремленні стильової регуляції та виявити домінуючий конструкт, якого дотримується респондент, ми порівняли фактори за частотністю їх прояву у есе і віднайшли таку закономірність:

- НРС =НК (Низький рівень саморегуляції = Негативним кондиціям)

Ми бачимо, що при зіставленні низького рівня саморегуляції індивід стикається з негативними кондиціями, які відображають його внутрішній конфлікт і свідоме очікування невдачі. Тобто при невмінні керувати ситуаціями і подіями власного життя повністю відсутні позитивні кондиції,

прояв діяльності. Людина не може керувати життям, тому як є заручником власних стереотипів та минулих невдач.

Завдяки есе ми отримали наступні приклади негативних кондицій:

1. Єдиним правильним здається той шлях, який прокладаєш сам. Але і цей шлях лежить через постійні помилки, які чомусь не закінчуються.

2. У момент втілення моєї мрії я розумію, що це мені нав'язано. Після ревізії моїх невеликих досягнень усвідомлюю, що втілюю чужі мрії.

3. Обираючи професію я зіштовхнувся з непорозумінням; мої батьки вважали, що я роблю помилку, однак дозволили продовжити цей шлях. Відтепер я постійно ніби на голках, тому як родина чекає від мене успішності, яку я поки ще не маю.

4. Коли я думаю про своє майбутнє я бачу типові сценарії: родина, дім. Через це я не бачу те, що важливо для мене, що є моїми орієнтирами. Мені складно відділитися від установок батьків.

5. Частіше за все я мрію про щось матеріальне, що мені захотілося тут і зараз. Коли я це отримую - відчуваю емоційне піднесення. Коли я думаю про щось глобальне я розумію, що це не можна отримати швидко, мої руки опускаються. Мені важко мрії перетворити у цілі, я боюсь невдачі. У моїй ідеальній картині світу я отримую все легко.

6. Моя мати постійно нагадує про сім'ю. А я поки що намагаюся реалізуватися. І ніби розумію, що нікому не винна, однак ці установки дуже сповільнюють моє життя, я постійно на них концентруюся, тому як боюся зробити фатальну помилку.

7. Я ніби щаслива людина, однак коли я порівнюю себе з однолітками, розумію що не маю чіткого майбутнього, не знаю чого хочу від життя.

- ВРС = ПП (Високий рівень саморегуляції = Позитивні Поведінкові маркерам)



Частота прояву у групі з розвиненою саморегуляцією позитивно-поведінкових маркерів свідчить про те, що дієвість основний патерн поведінки. Самоконструкт майбутнього є усвідомленим, потужним і натхненим до змін.

Позитивно-поведінковий маркер проілюстрований у наступних уривках есе:

*1. І звісно я вважаю що задачі, позитивно впливають на формування мого майбутнього, таким як я його бачу і хочу створити.*

*2. Я ставлю перед собою завжди певні задачі, я з легкістю можу вирішувати всі проблеми які трапляються, я можу оцінювати свою роботу та свої можливості.*

*3. Вчуся не зважати на чужі голоси в моїй голові (родичів, вчителів, сусідки тощо). Коли мені починають доводити неможливості досягнення певних моїх задач або «в цьому нема майбутнього» \ «та що тут робити» \ «великі гроші – великі проблеми», я говорю собі, що це не про мене. Це не моє, це їхнє.*

*4. Для мене важливо, ставити собі цілі, плани і це не тільки щось глобальне, типу як всі пишуть плани на рік - ні. Обов'язково в мене розписані всі дні, я чітко знаю, що я роблю сьогодні/завтра.*

*5. Для мене феномен майбутнього ніби розкритий. Я знаю своє, і вірю, що більшість розуміє чим хоче займатися. Але це вимагає ризику, розширення власної зони комфорту. Зараз я роблю теж саме, і це лякає, але одночасно з цим я наповнююся ресурсом для подальших дій.*

*6. Я мав багато різних ідей у минулому, і я пишаюся тим, що кожному з них випробував на собі. Тепер я можу чітко виокремити те, що мені сподобалося. Це перетворилося на мою ціль по життю.*

*7. Коли я розумію, що мої плани не здійснилися я чітко усвідомлюю де моя провина. Я адекватно оцінюю себе як професіонала, знаю де сильні, а*

*де слабкі сторони. І якщо мені бракує сил, умінь, знань - я не шукаю це деінде, а намагаюся це набути.*

*8. Коли я змогла відділитися від чужих і власних деструктивних очікувань я зрозуміла, що кожен день мій. Я відчула на собі, як важливо відчувати контроль над своїм життям.*

*9. Коли у мене виникають проблеми (у всіх сферах) я намагаюся почути чужий реальний досвід, тому як це важливе джерело інформації. І коли мої колеги з чимось не справляються, я завжди готовий поділитися власним досвідом. На цьому базується моє життя.*

*10. Моя професія у маленькому місті сповнена перешкодами. Тому я переїхала до Києва. Але це було дуже важко. І якщо я справилася самотужки, то і з іншим теж впораюся. Я не зупиняюсь на шляху до мрії.*

*11. Кожен день робити щось, що зможе себе продемонструвати ще не скоро складно. Робити щось, що не можна потримати у руці вимагає щоденного ресурсу, але я це роблю насилу керуючись метою.*

*12. Мені завжди приємно згадувати свої досягнуті цілі. Тому що я розумію, що це мій досвід, і він є неповторним.*

- СРС = НП>НК (Середній рівень саморегуляції = Нейтральний маркер поведінки >Нейтральні кондиції)

Для респондентів які мають середній рівень саморегуляції актуальні нейтрально-емоційні маркери, які не є статичними, однак саме вони повсякчас змінюють відношення до майбутнього, разом із тим процес створення постійно змінює вектор, тому частіше на ситуацію впливають умови, які не завжди адекватно сприймаються і патерн поведінки не набуває істотних змін. Слід наголосити, що дана категорія не залежить від негативних кондицій, так як основні регулятивні процеси трохи розвинені.

Нейтральний маркер поведінки, який властивий цій категорії найяскравіше представлений у наступних уривках:

1. З роками я переписую свій життєвий план, тому що деякі цілі є недосяжними, а деякі вже застарілі для мене-теперішнього.

2. Постійно ловлю себе на тому, що думаю про свою маму в контексті конкурентності. Я намагаюся стати краще за неї.

3. Коли маєш стабільну роботу важко її змінити. Моя остання настільки мене пригнічувала, що прийшлося іти на ризик і втратити вже набуту моєю кров'ю стабільність. Можливо, це було правильне рішення.

4. Деякі труднощі, з якими я зіштовхнулася вибили мене з колії. Чесно собі відповівши, що я цього не зможу зробити я самотійно відмовилася. Потім відчула полегшення, тому що ця проблема насправді виникла через те, що я намагалася вдовольнити свою сім'ю. Тепер я намагаюся ставити себе на перше місце.

Отже, за допомогою есе ми виокремили психолінгвістичні маркери, які якісно підтвердили зв'язок між поведінкою людини, її впливу на майбутнє на тлі сформованих людиною очікувань (позитивні, негативні та нейтральні когніції), емоційного забарвлення та поведінкового патерну.

### **Висновки до другого розділу**

1. Стійкість та гнучкість організації власної діяльності керована постійним стимулом пошуку міцної, сталої життєвої позиції. У життєтворчості та під час успішного вирішення життєвих задач індивід безперервно створює для себе стан безпечності у майбутньому, так як набутий досвід ефективно інтегрується та знижує ризики неефективної взаємодії у майбутньому.

2. Власна система життєвих завдань виокремлює особистість як незалежну, її соціальний діапазон дозволяє набутти індивідуальних відмінностей завдяки власно розробленій стратегії поведінки. Саме цей аспект впливає на варіативність майбутнього та відрізняє суб'єктів за

якістю набутого досвіду. Здатність до самостійності та планування робить індивіда автономним від чужої сугестії. Індивідуальні відмінності від соціуму роблять людину захищеною від стереотипів, і надають перевагу у зберіганні гнучкої групової взаємодії, стійкості поглядів та слугуватиме якісному самопрогнозуванню.

3. Регулятивний механізм самоконструювання майбутнього важливо розділяти на ядро соціально-психологічних якостей особистості та регулятивно-поведінкових властивостях індивіда. Соціально-психологічними якостями є індивідуально розвинена система життєвих завдань, цінностей, готовність до змін, адекватне сприйняття різноманіття життєвих ситуацій. До регулятивно-поведінкових ми відносимо сформованість індивідуальних стилів саморегуляції: планування, моделювання, програмування, оцінки результату, гнучкості і самостійності, як основного інструментарію конструювання майбутнього. Створення імовірного сценарію життя та його прогнозування залежить від однаково розвинених регулятивних механізмів самореалізації особистості.

4. За допомогою написання есе ми змогли виокремити психолінгвістичні маркери, які продемонстрували зв'язок між якістю кондицій і механізмів поведінки індивіда. А саме, сформовані установки людини (позитивні, негативні, нейтральні) впливають на мотивацію та стратегію поведінки, у контексті життєтворчості. Не розвинутий інструментарій поведінки людини спотворює існуючу картину світу, емоційний стан та деформує власне майбутнє. Усвідомлена залученість і уміння справлятися з труднощами надає індивіду можливість керувати і обирати різні життєві сценарії, які залежать від уміння ефективно взаємодіяти зі стихійними ситуаціями та подіями.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Время личности и время жизни. СПб. : Алетейя, 2001. 304 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М. : Речь, 2011. 299с.
3. Концепции жизнестойкости в психологии: сб. научн. трудов. / Л. А. Александрова и др. Кемерово : Кузбассвузизда, 2004. С. 82-90.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
5. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М. : Медицина, 1975. 448 с.
6. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая. *Психологический журнал*. 1994. № 1. С. 3–18.
7. Армен Тыугу. Жизненные задачи. Как изучать жизненные вопросы и искать решения для жизненных ситуаций. СПб. : Супер, 2017. 101 с.
8. Асмолов А.Г. Вероятностное прогнозирование в деятельности человека. М. : Наука, 1977.
9. Болотова А.К. Психология организации времени : уч. пособие. М. :Аспект Пресс, 2006. 254 с.
10. Брунер Дж. Психология познания. М.: Директмедиа Паблишинг, 2008. 782 стр.
11. Мотивация и контроль за действием : сб. научн. трудов. / И. А. Васильев и др. М. : Изд-во Моск.ун-та, 1991. 144 с.
12. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М. : Изд-воМоск. ун-та, 1984. 200 с.

13. Ващенко І. А. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 46. С. 59-87.
14. Ващенко І. А. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 33-49.
15. Війтковська О.І. Професійне самовизначення як життєва проблема особистості. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 3. С. 170–174.
16. Глисон К. Оптимизация персональной деятельности: как организовать свой труд, чтобы делать больше, а работать меньше. М.: Олимп-Бизнес, 2003. 288 с.
17. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности : учеб. пособ. К : Смысл, 1984. 298 с.
18. Голованова А.А., Шамионов Р.М. Социальная психология личности: учеб. пособ. Саратов : Сарат, 2006. 264 с.
19. Гурова Л.Л. Соотношение осознаваемых и неосознаваемых ориентиров поиска в интуитивных решениях. *Вопросы психологии*. 1976. № 3. С.83-94.
20. Брунер Дж. Психология познания. М. :Прогресс, 1977. 413 с.
21. Зинченко В. П. Человек в пространстве времен. *Развитие личности*. 2002. № 3. С. 23-50.
22. Иванников В. И. Психологические механизмы волевой регуляции. СПб. : Питер, 2006. 208 с.
23. Кара-Мурза С.Г. Управление развитием: предвидение и проектирование будущего. М. : Научный эксперт, 2011. 89 с.
24. Келли Дж. Теория личности. Психология личных конструктов. - СПб. : Речь, 2000. 118 с.

25. Кроник А.А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М. :Смысл, 2008. 285 с.

26. Кроник А.А. LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М. : Прогресс, 1993. 230 с.

27. Ларін Д. І. Вплив відкритої психологічної кризи на перебіг життєвих ситуацій особистості. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : матер. міжнар. наук. конф., м. Переяслав, 26-27 лютого 2017. Переяслав, 2017 С. 211-214.

28. Леонтьев Д.А., Шелобанова Е.В. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего. *Вопросы психологии*. 2001. №1. С. 57-66.

29. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности личности. М. : Смысл, 1999. 487 с.

30. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу. *Вопросы психологии*. 2009. №3. С.54 – 65.

31. Леонтьев Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ. М. : Смысл, 2002. С. 13-46.

32. Леонтьев Д. А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] Электронный журнал: Психологическое исследование. 2011. №2. Режим доступа: <http://istina.msu.ru/publications/article/1117008/>

33. Маляров Н.А. Жизненный путь человека определение и содержание понятия. [Электронный ресурс] Сетевой научный журнал: Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. №2. Режим доступа: [http://humjournal.rzgmu.ru/uploadfiles/01\\_Malyarov\\_N\\_2013\\_02.pdf](http://humjournal.rzgmu.ru/uploadfiles/01_Malyarov_N_2013_02.pdf)

34. Маслоу А. Психология бытия. СПб. : Питер, 2011. 304 с.
35. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Питер, 2011. 352 с.
36. Михальский А.В. Психология конструирования будущего. М. : Смысл, 2014. 290 с.
37. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека. Вопросы психологии. 2000. №2. С. 118-127.
38. Муздыбаев К. Психология ответственности. Л. : Наука, 1983. 340 с.
39. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М. : Смысл, 2004. 608 с.
40. Павлов И.П. Избранные произведения. М. : АН СССР, 1949. 639 с.
41. Петровский А.В. Разные уровни установок и регуляция поведения личности. *Вопросы психологии*. 1980. № 2. С. 178-179.
42. Писаренко В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека. *Психологический журнал*. 1986. №1. С. 62-72.
43. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Хабаровск., 2003. 163 с.
44. Разгоняева Е.В. Личностная обусловленность процесса построения образа будущего : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Барнаул, 2004. 175 с.
45. Реан А.А. Психология адаптации личности. СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. 480 с.
46. Регуш Л. А. Структура и возрастная динамика способности к прогнозированию. *Психологический журнал*. 1981. №5. С. 106-115.
47. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. СПб. : Речь, 2003. 352 с.



48. Рисинець Т. П. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. №1. С. 69-73.
49. Рубиншейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2017. 713 с.
50. Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга. М. : Акад. мед. наук СССР, 1952. 232 с.
51. Сумина Н.Е. Взаимосвязь антиципационной состоятельности и личностных свойств : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Казань, 2008.154 с.
52. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технологія консультування. К. : Главник, 2007. 144 с.
53. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. К.: Каравела, 2013. 362 с.
54. Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лепіхова Л. А. Як будувати власне майбутнє : життєві завдання особистості: монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
55. Тихомиров О.К. Решение мыслительных задач как вероятностный процесс. *Вопросы психологии*. 1961. № 5. С. 34-51.
56. Толстых Н.Н. Жизненные цели и социальная ситуация развития в юности. *Современные проблемы психологии личности: теория и практика*: матер.международ. науч.-практ. конф. г. Воронеж, 2008. С. 174 - 178.
57. Фейгенберг И.М. Вероятностное прогнозирование в деятельности мозга. *Вопросы психологии*. 1963. № 2. С. 15 - 24.
58. Харьковова Т. П. Образ «я» и стратегии поведения личности в трудных жизненных ситуациях. *Вестник Адыгейского государственного университета*. 2011. №3. С. 215-226.

59. Хьелл Л. Теория личности: основные положения, исследования и применение. Спб. : Питер, 2016. 608 с.
60. Шкуратова. І. П. Особистісні ресурси як головний чинник справляння з кризовими ситуаціями. Психологія кризи і кризових станів. *Міждисциплінарний щорічник*. 2007. № 4. С. 17-23.
61. Kelly G. *The Psychology of Personal Constructs*. N.Y. :Norton, 1955. 424 p.
62. Merton R. The self-fulfilling prophecy. *Antioch Review*. 1948. № 8. P. 193 - 210.
63. Wundt W. *Grundzüge der physiologischen Psychologie*. Leipzig : 1874. 870 p.
64. Zimbardo P.G. *The Cognitive Control of Motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman, 1969. 300 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Крижановська Валерія Костянтинівна, учасниця освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

• вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;

- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

• безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;

• оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;

• використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

\_\_\_\_\_

(дата)

\_\_\_\_\_

(підпис)

Валерія Крижановська

(ім'я, прізвище)

## ДОДАТОК Б

Позитивні психолінгвістичні маркери		
Когнітивні (ПК)	Емоційні (ПЕ)	Поведінкові (ПП)
<p>Готов до завдань, які відповідають моїм власним цілям (1)</p> <p>Я рухаюсь, так як впевнена в успішному виконанні задачі (2)</p> <p>Я готова до проблем (3)</p> <p>Відчуваю сили на те, до чого прагну (2)</p> <p>Труднощі дозволяють проаналізувати цінність мети (2)</p> <p>Впевнена у тому, що я роблю (1)</p> <p>Адекватно сприймаю щоденні труднощі (2)</p>	<p>Йти до цілі із задоволенням (2)</p> <p>Я відчуваю гордість та радість, коли виконую вправно завдання (2)</p>	<p>Успішно досягаю цілі (2)</p> <p>Маю щоденний план дій (3)</p> <p>Контролюю свій розклад (3)</p> <p>Адекватно оцінюю себе (2)</p> <p>Роблю щось насилу керуючись метою (3)</p> <p>Виокремив чітку мету життя (2)</p> <p>Приймати чужий досвід та ділитися власним (2)</p> <p>Не зупиняюсь на шляху до мрії (2)</p> <p>Керую власним життям самостійно (3)</p> <p>Часто виходжу із зони комфорту (1)</p> <p>Не звинувачую нікого у власних негараздах (1)</p>

<b>Нейтральні психолінгвістичні маркери</b>		
Когнітивні (НК)	Емоційні (НЕ)	Поведінкові (НП)
<p>Задля успіху потрібно ставити цілі (3)</p> <p>Я рухаюся актуальним для себе шляхом (1)</p> <p>Нав'язана мораль та цінності не допоможуть ц самореалізації (2)</p> <p>Моя мотивація - це якісний результат (1)</p> <p>Стабільність важлива для мене (2)</p>	<p>Мені неприємно, коли нав'язують чужі погляди (2)</p>	<p>З роками переписую власний план (1)</p> <p>Намагаюся бути краще за конкретну особу (1)</p> <p>З деякими труднощами не завжди можу впоратися (3)</p> <p>Іноді слід іти на ризик (1)</p>
<b>Негативні психолінгвістичні маркери</b>		
Когнітивні (НК-)	Емоційні (НЕ-)	Поведінкові (НП-)
<p>Помилки, які не закінчуються (1)</p> <p>Не здатна мрії перетворити у цілі (1)</p>	<p>Мене охоплює страх невизначеності майбутнього (2)</p> <p>Відчуваю безсилля та зневіру (1)</p>	<p>В мене не виходило і я відмовилася (1)</p> <p>Пливти за течією (1)</p> <p>Не доводжу свої плани</p>

<p>Складно відділитися від установок родини (3)</p> <p>Ці труднощі переслідують з минулого (2)</p> <p>Втілюю чужі бажання (1)</p> <p>Моя родина очікує від мене успішності (1)</p> <p>Часто я не знаю, чого хочу (2)</p>		<p>через брак енергії (2)</p> <p>Не можу розділити цілі і мрії (1)</p>
--	--	--

## ДОДАТОК В

**Опитувальник «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанова**

Методика «Стильові особливості саморегуляції поведінки» спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

**Інструкція:** Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути правильних чи неправильних відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

**Твердження**

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик.
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4. Дотримуюся девізу: «Вислухай пораду, але зроби по-своєму».
5. Часто покладаюся на свої здібності і орієнтуюся по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.

7. Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14. Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незаплановані витрати.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмури́м».
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.



- 22.Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
- 23.У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
- 24.При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
- 25.Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
- 26.Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
- 27.Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
- 28.Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
- 29.Перш ніж з'ясувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
- 30.У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
- 31.Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
- 32.Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати ресурс для перемоги.
- 33.Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
- 34.Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
- 35.Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
- 36.В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.

- 37.Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
- 38.Рідко відступаю від розпочатої справи.
- 39.Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
- 40.Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
- 41.Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
- 42.Не вмію або не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
- 43.Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
- 44.Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
- 45.Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
- 46.Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

### **Обробка результатів**

Підрахунок показників опитувальника проводиться ключами, що наведені нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

### **Ключ до шкал**

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42

Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

### Кількість балів

Регуляторні шкали	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>7
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінювання результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Самостійність	<3	4-6	>7
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

### Інтерпретація результатів

**Шкала «Планування»** характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності.

*Високі показники* за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно.

У піддослідних із *низькими показниками* за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частотої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

**Шкала «Моделювання»** дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності.

Випробовувані з *високими показниками* за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.

У піддослідних з *низькими показниками* за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації,

вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

**Шкала «Програмування»** діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

*Високі показники* за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату.

*Низькі показники* за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

**Шкала «Оцінювання результатів»** характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки.

*Високі показники* за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов.

При *низьких показниках* за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при

збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

**Шкала «Гнучкість»** діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

Випробовувані з *високими показниками* за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

Випробовувані з *низькими показниками* за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корективи. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

**Шкала «Самостійність»** характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Наявність *високих показників* за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Випробовувані з *низькими показниками* за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамотійно, такі люди часто і некритично слідують чужим порадам. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала **«Загальний рівень саморегуляції»**, яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Випробовувані з *високими показниками* загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи у звичних видах діяльності.

У піддослідних з *низькими показниками* за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних характеристик, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоєння виду активності.