

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет психології, історії та соціології

Кафедра психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У РОЗРІЗІ
ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувачка 2 курсу 231М групи
Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної (наукової) програми
Психологія

Юзюк Віта Віталіївна

Керівник кандидатка психологічних наук,
доцентка Бабатіна С.І.

Рецензен практичний психолог
Антонівської філії ОЗ «Академічний ліцей»
Скадовської міської ради Сидорова І. В.

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз особливостей побудови часової перспективи у розрізі особистісної ефективності	7
1.1. Особливості антиципаційного комплексу особистості.....	7
1.2. Особистісна ефективність і планування майбутнього у період дорослості.....	16
РОЗДІЛ 2. Емпіричний аналіз взаємозв'язку часової перспективи у розрізі особистісної ефективності працівників педагогічної сфери періоду дорослості	27
2.1. Характеристика вибірки та методи дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	31
2.3. Рекомендації щодо розвитку особистісної ефективності особистості педагогічного працівника дошкільної ланки освіти.....	38
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	42
ДОДАТКИ	47
Додаток А.	48

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема дослідження часової перспективи та особистісної ефективності є досить актуальною у галузях загальної та соціальної психології. В сучасному світі все частіше приділяється увага вивченню перспективи, самоактуалізації, плануванню та моделюванню майбутнього, реалізації та ефективності особистості в суспільстві, досягненню поставлених цілей.

Спрямованість особистості на пізнання та реалізацію своїх внутрішніх резервів і можливостей визначає її самоефективність (особистісна ефективність).

Високі стандарти успішності, які диктує сучасний соціум, жорстка конкуренція в самих різних областях життєдіяльності є подальшим стимулом для реалізації планів та цілей особистості.

Особистісна ефективність напряму пов'язана із часовою перспективою особистості, вона є невід'ємним компонентом реалізації людини в діяльності.

Параметр часу та часова перспектива розглядається як істотні фактори формування уявлень особистості про причини і наслідки певних подій.

Питаннями порушеної теми у опрацюванні сучасних праць було розглянуто у надбаннях таких вчених як: С. Бабатіної, А. Брушлинський, Т. Васильєв, М. Дворник, Т. Зелінська Л. Колесніченко, Т. Кремешна, С. Максименко, О. Мандрікова, О. Музика, В. Олефіра, О. Полуніна, В. Плохих, І. Поповича, Т. Титаренко, П. Удачиної, Е. Хурчак, Т. Хомуленко, Д. Шапошник, Л. Яковенко тощо.

Корифеями у напрямі дослідження психології часу та особистісної ефективності є: К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Є. Головаха, А. Бандура, Ф. Зімбардо, В. Ковальов, О. Кронік, Л. Кублицкене, Дж. Ротгер, В. Моросанова Л. Хьел, Д. Зіглер; Дж. Капрара та інші.

Для сучасної особистості важливо постійно рухатися та розвиватися, вибудовуючи та розглядаючи себе та свою життєдіяльність через призму

часової темпоральності, ставлячи перед собою реальні задачі, цілі та першочергові життєві події.

Все вищевказане і визначило тему нашого дослідження у наступному формулюванні: **«Особливості побудови часової перспективи у розрізі особистісної ефективності».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами :

Кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри психології, факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119 U 101096).

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично встановити особливості зв'язку часової перспективи та особистісної ефективності.

У контексті порушеної теми, передбачаємо вирішення таких **завдань:**

1. Здійснити аналіз теоретичних засад вивчення особистісної ефективності особистості у царині психологічного сьогодення.
2. Визначити детермінанти побудови часової перспективи у розрізі особистісної ефективності.
3. Емпірично встановити особливості зв'язку часової перспективи у розрізі особистісної ефективності особистості, що зумовлюють особливості сприймання власної життєвої ефективності в умовах професійної діяльності осіб періоду дорослості.
4. Розробити рекомендації щодо розвитку та підвищення особистісної ефективності педагогічних працівників дошкільної ланки освіти.

Об'єкт дослідження: особистісна ефективність у темпоральності.

Предметом дослідження є особистісна перспектива у розрізі побудови часової перспективи.

Методи дослідження: Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань дослідження використовувались такі методи: теоретичні (аналіз науково-дослідних джерел, синтез результатів дослідження, порівняння та узагальнення наукових даних) та емпіричні (Опитувальник «Життєстійкості»

С. Мадді (в адаптації Д. Леонтєва та О. Расказової), опитувальник «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової, рівень самоактуалізації особистості, тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ) А. Маслоу, Л. Регуш «Здатність до прогнозування»), методи математичної статистики для обробки даних. (кореляційний аналіз).

Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних методів* (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Наукова новизна одержаних результатів: полягає у розробці теоретичної моделі особистісної ефективності та її емпіричної перевірки побудови часової перспективи у розрізі особистісної ефективності осіб періоду дорослості.

Практичне значення одержаних результатів: полягає в тому, що отримані емпіричні результати можуть бути корисні в практиці педагогічних працівників які планують свою життєдіяльність, розвивають особистісну ефективність та стресостійкість.

Апробація результатів роботи: Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету, (протокол № 3 від 04. 10. 2021 р.).

Брала участь у двох науково-міжнародних конференціях:

1. *VI Міжнародна науково-практична конференція молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 22 квітня, 2021р.).*
2. *III Міжнародна науково-практична конференція «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (м. Херсон, 30 вересня-1 жовтня, 2021р.).*

Оприлюднення результатів. Зміст дослідження відображено у 2-х наукових публікаціях:

1) Юзюк В. В., Бабатіна С. І. Теоретичне аналізування побудови часової перспективи у розрізі особистісної ефективності. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : Зб. Наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. – С. 465-467.

2) Юзюк В.В., Бабатіна С.І Теоретичне аналізування конструкту «Особистісна ефективність». Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : Зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції. Херсон : ФОП Вишемирський В.С, 2021. С. 330 – 333.

Структура роботи: робота складається вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури (40 – найменувань) та додатку.

Зміст роботи викладено на 48 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У РОЗРІЗІ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

1.1 Особливості антиципаційного комплексу особистості

Нині все більше уваги приділяється дослідженню психологічних феноменів, які пов'язані з присутністю людини у часі, її ефективності в житті. Одним із таких феноменів є часова перспектива.

В сьогоденні психологічної науки в більшій мірі приділяється уваги феномену часу, все більше акцентуючи увагу соціуму на важливість життєвого планування, передбачення, прогнозування, самоорганізації та самоконтролю. Час особистість вчиться використовувати з розумом, адже час міра швидкоплинна.

Часова перспектива – це часовий порядок очікуваних особистістю в майбутньому якихось подій.

Часова перспектива має місце розгляду у рамках соціології, філософії, історії, фізіології, педагогіки, психології (А. Бергсон, Э. Гуссерль, В. Дильтей, А. Макаренко, М. Мамардашлі, А. Ухтомский, П. Фресс, М. Хайдеггер) [17].

Життєвий шлях особистості у рамках часової перспективи розглядається як різноспрямований і безперервний, як зв'язок суб'єктивного минулого і майбутнього. Один з найбільш відомих вітчизняних психологів «середнього покоління», які працювали над проблемами життєвого шляху особистості, А. Кроник в своїх працях синтезує наукові досягнення київської, московської та ленінградської шкіл, залишаючись головним пропагандистом «суб'єктивно-подієвого походу», оскільки предмет його досліджень – суб'єктивна картина життєвого шляху особистості [29].

У працях сучасної дослідниці С. Бабатіної зазначено, що в кожному проміжку часу особистість перебуває в тому самому часі, яке суб'єктивно відчувається людиною як «теперішнє». Але за своєю природою «теперішнє» є досить невловимими (тобто слабо вираженим) часовим проміжком (або відчуттям цього проміжку) а отже зрозуміло, що цей проміжок випадає від чіткого усвідомлення особистості. Для людини найкраще сприймати час, який буде пов'язаний з якою конкретною ситуацією його життєдіяльності.

Це актуальне сприйняття заключає в себе не тільки те, що постійно зникає «теперішнє», але й оцінку цього теперішнього яке пов'язане з актуальним минулим та актуальним майбутнім. Така цілісна оцінка часу приписана до ситуації життєдіяльності людини, тобто уявлення людини своєї життєдіяльності у плинні часових проміжків.

Уявлення часу та уявлення про час непорушно пов'язані між собою, а разом вони представляють часову перспективу. При прагненні особистість може повністю, чітко та ясно осмислити/осягнути свою часову перспективу в будь-якій ситуації життєдіяльності, достатньо лише людині сконцентрувати свою увагу на відчуття теперішнього та раціонально його оцінити (проаналізувати) певні часові аспекти того, що було нещодавно, та те, що наразі відбувається.

Дослідник В. Ковальов розмежовує види темпоральності особистості такі, як: екзистенція, процесуальність, становлення, історичність, розвиток протиріччя, уможливлення майбуття.

Темпоральність людини виступає як особистісне існування – екзистенція у мінливому потоці природного та культурно-історичного життя, особистісно-суб'єктивне здійснення людиною нового способу життя у поєднанні простору та часу природних та соціокультурних обставин життя особистості, завдяки перебігу подій та ситуацій котрі окреслюють різноманітні зміни в житті.

Час у індивідуума асоціюється як надбання різного роду переживань справжнього сьогодення який пов'язаний з очікуваннями майбутнього. Як

зазначає американський психолог та автор теорії особистісних конструктів Дж. Келлі, для психіки найбільш важливою функцією являється прогнозування майбутнього. Даний процес є циклічним, особистість будь-коли використовує прогнозувальні схеми, які підготовлюють сприймання людини і без заготовлених трафаретів нічого не сприймається та не засвоюється.

Проаналізувавши наукові джерела, зазначаємо, що структурування майбутнього особистості залежить від структурованості та інтегрованості несвідомих бажань, цінностей досвіду, бажань людини минулого і теперішнього, від розуміння та усвідомлення людиною того, що в минулому вплинуло на сьогодні. До внутрішніх передумов варто виокремити психологічну готовність людини до реалізації своїх найпотамніших та найважливіших намірів, котрі є змінними її життя.

Також деякий вплив мають індивідуально-психологічні характеристики особистості, сюди відносяться: здатність людини передбачати своє майбутнє, так званий антиципаційний потенціал та потреба в знанні, що буде відбуватися через певний проміжок часу, прогнозування, та передбачення свого майбутнього.

Дуже важливо, щоб індивідуум був готовий і здатний постійно змінюватися, вибудовуючи себе у часі життя через погляд існуючих та реальних перспектив та ставлення першочергових життєвих задач.

Форми самопрогнозування особистості поділяються на дві групи: за критеріями структурованості, раціональності, довготривалості, рівня енергетичного забезпечення та реалістичності.

1. Структуровані, раціональні форми планування, сюди відносяться:

Життєва перспектива – тобто, це бачення майбутнього, яка включає складний взаємозв'язок очікуваних подій.

Життєва програма – неподільна модель життя, матриця життєвих цілей, щодо всіх сфер життя.

Життєва мета – це конкретика цілей у часовому і змістовному аспектах.

Життєва стратегія – здатність реалізувати власні цілі у певній послідовності.

2. Неструктуровані, ірраціональні форми прогнозування, до них належать:

Мрія – це так званий інтимний образ майбутнього, який може бути як короткочасним, так і тривалим.

Надія – тривке емоційне передбачення, схоже на самонавіювання.

Фантазія – це не досить емоційне забарвлене уявлення людини про майбутнє, котра відтворює вигадані бажання.

Бажання – потяг, який відображає потребу. Тобто, переживання які завдяки великим зусиллям переходять в дію.

Передчуття – переживання певних подій (позитивних і негативних) у недалекому майбутньому.

Тобто, таким чином особистість розвивається, набуває певної зрілості в сфері самопрогнозування .

К. Абульханова-Славская розмежувала психологічну, особистісну і життєву перспективи як три різних поняття (Див.рис.- 1.1)

Психологічна (часова) перспектива – це когнітивна здатність передбачати майбутнє, прогнозувати його, уявляти себе у майбутньому.

Особистісна перспектива – не тільки когнітивна здатність предбачати майбутнє, але й цілісна готовність до нього в майбутньому, установка на майбутнє (наприклад, готовність до труднощів в майбутньому, до невизначеності і т. д.). Ця перспектива може мати місце навіть у особистостей з когнітивно бідним, нерозчленованим, неусвідомленим уявленням про майбутнє.

Особистісна перспектива відкривається при наявності здатності як майбутніх можливостей, зрілості, а тому готовності до несподіванок, труднощів, властивого їй потенціалу, здатності до організації часу.

Психологічної перспективою володіє той, хто здатний передбачити майбутнє, хто бачить особистісну перспективу, має життєвий досвід – особистісний потенціал [17].

Така перспектива може мати місце навіть у особистостей з когнітивно бідним, нерозчленованим, неусвідомленим уявленням про майбутнє.

Існуючі поки визначення *життєвої перспективи* особистості свідчать про відсутність єдності в підході до вивчення цього феномена. Як зазначає Є. Некрасова [10], деякі автори ототожнюють життєву перспективу з реалізацією мети. Але погодитися з цим можна лише частково, так як мета являє собою ідеальний образ майбутньої діяльності людини, а життєві перспективи – не тільки образи результатів діяльності, а й результати змін, ні залежать від суб'єктивних зусиль. На думку В. Українця [11], було б вірніше розглядати життєву перспективу особистості через поняття «очікування», яке відображає не тільки позитивні, але і негативні обставини життя особистості.

Сучасний дослідник І. Попович у своїх працях розглядав «очікування», як механізм саморегулюючої складової та передбачення подій орієнтованих на майбутнє, що забезпечується емоційною, когнітивною та поведінковою готовністю людини до реалізації певних подій.

Також в одній із публікацій вченим І. Поповичем було визначено, що однією із форм «соціальних очікувань» є «самоактуалізуюче передбачення». Тобто та людина, яка має власне передбачення подій, вона розвивається, самореалізується як особистісно так і професійно.

Завдяки соціально - психологічним очікуванням процес планування та саморегуляції поведінки людини є обумовленим не тільки внутрішніми утвореннями, які в інтегрованій формі включають структуру самосвідомості особистості, а й дійсним досвідом спілкування, співдія з навколишнім оточенням, у процесі яких очікування постійно піддаються перевірці.

Процес психічної саморегуляції поведінки особистості і є соціальними очікуваннями, вони забезпечуються емоційно когнітивною та поведінковою готовністю людини до передбачуваного перебігу подій.

Маючи поняття про соціальні очікування особистості як процес психічного врегулювання, мається на увазі процес утворення соціальних очікувань людини, з деякими подіями, які швидкоплинні в часі та деякими часовими проміжками, будь-який поплічник взаємодії може узгоджувати свою перспективу, сподіватися на краще, власне вибудовувати своє майбутнє.

В монографії «Психологічні виміри соціальних очікувань» вказано, що науковець І. Галян створив концептуальну модель ціннісної саморегуляції педагогів, виокремивши планування й моделювання ситуації, завдяки яким формується майбутня модель поведінки. А за своїм змістом ця модель нагадує модель соціальних очікувань [27].

Життєва перспектива визначається Є. Головахою [5] як «потенційна можливість розвитку особистості». При цьому життєва перспектива виступає і як неминучість проходження певних подій, змін в майбутньому житті особистості. Зокрема, проявом об'єктивних підстав життєвої перспективи особистості є усвідомлення нею кінцівки індивідуального існування.

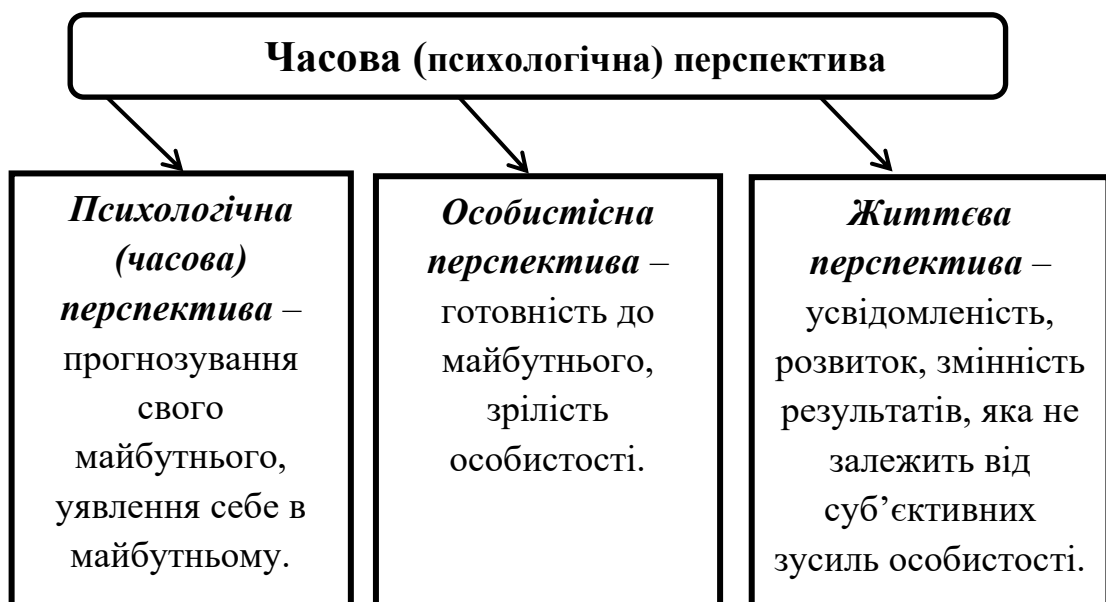


Рис. 1.1 – Різновиди понять часової перспективи за К. Абульхановою-Славською.

Іншим ученим Ж. Нюттеном, було виокремлено три процеси, які мають значну роль у формуванні часової перспективи особистості та її ефективності у майбутньому: *сприйняття*, яке дає знання про справжню ситуацію; *пам'ять*, вона твідтворює пережитий досвід минулого; *уяву*, що дозволяє передбачати події майбутнього [31].

Також він виділив параметри, які якісно розкривають поняття часової перспективи, – протяжність, насиченість розподілу об'єктів, ступінь їх структурованості, ступінь яскравості і реалістичності.

За думкою автора, часову перспективу, слід відрізнити від понять часової установки (когнітивний конструкт, більш-менш позитивна налаштованість по відношенню до подій минулого, теперішнього або майбутнього) і часової орієнтації (домінуюча спрямованість поведінки людини на минуле, сьогодення або майбутнє).

Отже, на сьогодні не існує загальноприйнятої теорії та поняття часової перспективи особистості.

Досліджуючи темпорально-регулятивну складову особистоті, яку ми аналізуємо в контексті антиципаційного комплексу, сюди входять:

Темпоральні: часова перспектива котра розкривається в особистісних конструкціях, таких як: орієнтація у часі, планування, здатність до прогнозування.

Регулятивні: прогнозування, особистісна гнучкість, залученість, оцінка та контроль результатів.

Антиципація – здатність системи в той чи іншій формі передбачати розвиток подій, явищ, результатів дій.

Першовідкривачем поняття «антицепції» який ввів у психологію є В. Вундт. Але слід звернути увагу на те, що поняття «антиципація» використовувалося ще з часів розвитку філософських научень.

Фундаментальність антиципації розглядалася такими ученими як: Т. Базилевич, Б. Ломов, В. Менделевич, Л. Регуш, О. Сергієнко, Є. Сурков та інші.

Вітчизняні психологи Б. Ломов та Є. Сурков вважали, що антиципація дозволяє індивіду «діяти та приймати ті чи інші рішення з виразно тимчасово-просторовим переконанням щодо очікування, майбутніх подій [19].

У працях найбільш відомих дослідників психології антиципації (І. Батраченко, А. Брушлинський, Д. Гібсон, Б. Ломов, В. Менделевич, У. Найссер, Л. Регуш, О. Сергієнко, Є. Сурков, І. Фейгенберг та ін.) втілені різні підходи до визначення і систематизації процесів антиципації і прогнозування, місця антиципації серед інших психічних процесів та у структурі діяльності особистості.

Відзначено, що недостатня сформована схильність особистості передбачати хід своїх подій і власної поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях це є антиципаційною неспроможністю. При цьому з перспективою ймовірнісного прогнозування неперервно пов'язують процес ефективної соціальної адаптації індивідуума. Акцентується, що при низькому рівні антиципаційної здатності особистість виключає з антиципаційної діяльності неприємні події і вчинки, концентруючись лише на бажаних, демонструє моноваріантний тип прогнозування та стає не навченим та не підготовленим до складних життєвих подій та ситуацій. У зв'язку з цим актуальним вбачається визначення основних діагностичних маркерів і результативно-змістовних характеристик антиципації особистості в умовах життєвих змін та розкриття соціально-психологічних засад оптимізації її розвитку [16].

В психології відзначають два смислових аспекти поняття антиципації:

1) Здатність людини уявляти собі можливий результат дій до його здійснення (В. Вундт), а також здатність його мислення уявити спосіб рішення проблеми до того, як вона реально буде вирішена.

2) Здатність організму людини чи тварини підготуватися до реакції на якусь подію до її настання (П. Анохін).

Можемо зауважити, що антиципаційний комплекс особистості складає здатність до прогнозування, планування, програмування дій, а також

особистісна гнучкість та здатність оцінити та передбачити результат діяльності, все це є складовими регуляторного комплексу саморегуляції особистості (Див.рис. 1.2).



Рис. 1.2 – Схема антиципаційного комплексу особистості (авторська розробка)

- *Планування* – це оптимальний розподіл ресурсів для досягнення поставленої мети.

- *Прогнозування* – це процес передбачення майбутнього стану предмета чи явища на основі аналізу його минулого і сучасного, систематично оцінювана інформація про якісні й кількісні характеристики розвитку обраного предмета чи явища в перспективі.

- *Програмування* – уміння продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізованості і розгорнення розроблюваних програм.

- *Гнучкість* – здатності перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов.

- *Оцінка* – здатність до розвиненості і адекватності самооцінки, сформованості і стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. Тобто, суб'єкт адекватно оцінює як сам факт

неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини які призвели до нього, гнучко адаптуючись до зміни умов.

• *Моделювання* – індивідуальна розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності.

Отже, під час розгляду теоретичного матеріалу нами було проаналізовано, що часова перспектива особистості – це уявлення людини про своє психологічне майбутнє та психологічне минуле, безпосередньо існуючих уявлень в даний момент сьогодення, включає в себе антиципаційний комплекс, який особистість використовує при плануванні та реалізації свого особистісного розвитку та своєї життєдіяльності і майбутнього.

Для досягнення поставлених та запланованих особистістю цілей, вона повинна чітко та правильно вміти планувати, моделювати та прогнозувати своє майбутнє в сьогоденні.

1.2. Особистісна ефективність і планування майбутнього у період дорослості

Поняття «особистісної ефективності» вперше було концептуалізовано американський ученим А. Бандурою в контексті соціально психологічної теорії навчання. Переконавшись в тому, що індивідуум здатен успішно здійснювати дію необхідну для досягнення очікуваних результатів він визначив, як самоєфективність [13].

Особистісна ефективність – це центральний компонент самостворення особистості; здатність людини максимально швидко і якісно виконувати певні завдання.

Ученими було визначено, що особистісна ефективність являється суб'єктивним фактором, вона починає формуватися в дошкільному віці, і пік

становлення припадає на 19-25 років, тобто час, коли люди тільки починають працювати, використовуючи все, що отримали в період свого навчання.

Але весь фундамент розвитку відбувається в школі, коли проявляється та сама багатозадачність учнів: потрібно зробити уроки, зайнятися тим, що подобається, погуляти з друзями, посидіти в соціальних мережах, виконати завдання батьків по дому і так далі. Саме в цей період і розставляються пріоритети.

А. Бандура розглядає особистісну ефективність як ситуаційно-специфічний конструкт [1]. Серед характеристик самоефективності, які визначають її вплив на поведінку особистості, науковець виокремлює: рівень, узагальненість та силу. Рівень особистісної ефективності відображає уявлення суб'єкта про завдання різного рівня складності, з якими він може успішно справлятися. Узагальненість означає «широту» тієї області, в якій існують переконання у власній ефективності. При узагальненні відбувається перенесення уявлень про власну ефективність, які сформовані в одній сфері діяльності, на інші сфери [20].

На формування особистісної ефективності деякою мірою впливають умови соціального оточення і діяльності, але сама вона є властивістю особистості, яка обмежується у свідомості як уявлення людини про свої здібності та можливості з їх допомогою досягти успіху в певній життєвій ситуації, зокрема й професійній.

При незначущій, але необхідній для вирішення ситуації самоефективність проявляється саме в умінні не втягуватися, не витратити свої ресурси, дати найменший з можливого результату.

Тож, ним узагальнено три рівні самоефективності: 1) низький рівень – самоефективність в конкретному завданні, в конкретних умовах; 2) середній рівень – самоефективність в групі завдань в межах однієї сфери діяльності; 3) загальний і глобальний рівень самоефективності – вимірює віру в особистісну самоефективність без визначення діяльності чи умов, в яких вона повинна здійснюватись [20].

Також він виокремив джерела самоефективності котрі допомагають особистості оцінити свою ефективність у конкретній діяльності, до них відносяться: вибудовування поведінки, емоційний підйом, вербальне переконання, непрямий досвід (Див. рис. 1.3).

Для того щоб бути особистості ефективною у тій чи іншій сфері вона вибудовує поведінку відштовхуючись від свого власного досвіду, підкріплюючи тим самим свої емоції будь-то позитивні, вербальне переконання та досвід дають особистості досить стимулу та впевненості в діях та результаті. Тим самим спонукаючи людину до особистісної ефективності.



Рис. 1.3 – Джерела самоефективності за А. Бандурою

Особистісна ефективність є певним чинником «подолання» стресу. Особистість яка вміє планувати своє життя, моделювати свою поведінку, та дії, то можемо говорити про те, що вона стресостійка до проблем які виникають в ході професійної діяльності людини та її повсякденного життя.

У деяких джерелах зазначають *фактори особистісної ефективності*:

- аналіз та моделювання стратегій;
- цілепокладання – визначення цілей чи визначення головного напрямлення розвитку;
- планування та розстановка пріоритетів;
- розробка плану досягнення поставлених цілей;
- виокремлення першочергових задач для їх виконання;

- реалізація – конкретизовані дії та кроки в співвідношенні з наміченим планом та чергуванням досягнення цілей№
- контроль досягнення цілі – безпосереднє виконання плану та підведення висновку по зроблених результатах.

Особистість яка має чіткі цілі, вмотивована, впевнена в собі, у своїх здібностях, вміє із задоволенням працювати в колективі, вміло планує свою діяльність, прагне до неупинного руху та розвитку є самоєфективною та стресостійкою до будь-яких умов життя.

Також А. Бандурою були виокремлені чинники особистісної ефективності до них відносять:

- 1) Прямий досвід діяльності (в підґрунті особистісної ефективності лежить досвід людини, її поведінка, самооцінка здатностей та впевненість в успіху; особистісна ефективність підноситься за умов самостійно виконаного завдання людиною; особистісна ефективність має тенденцію до спаду та зниження за умов невдачі в ситуації коли докладається максимум зусиль).
- 2) Непрямий досвід (особистісна ефективність підвищується/спадає, коли особистість споглядає за успіхами/ невдачами людини, дещо схожої на нього).
- 3) Відношення (оцінка) навколишнього середовища (оточення) – (оцінка, яка є схвальною підвищує особистісну ефективність особистості в ситуації успішного виконання задачі; на особистісну ефективність більше всього впливає похвала чи критика різних осіб; критика або схвалення позначаються на особистісну ефективність, коли вони стосуються дій, котрі перебувають в межах реальних здібностей особистості).
- 4) Емоційний та фізичний стан (гарний фізичний стан та емоційне напруження піднімають особистісну ефективність, а погане самопочуття і занадто надмірне емоційне напруження, навпаки – знижують).

5) Колективна ефективність (особистісна ефективність підвищується тоді коли людина впевнена, що їх (колективна) спільна діяльність може привести до позитивних соціальних змін; колективна особистісна ефективність допомагає подолати масштабні проблеми людства (голод, війни, злочинність, природні та техногенні катастрофи).

Вчений припустив, що уявлення про особистісну ефективність містять в собі щось більше, ніж просто віру в те, що зусилля визначають успіх. Особистісна ефективність розуміється як віра індивіда в здатність впоратися з діяльністю, яка веде до досягнення певного результату. На формування уявлень про особистісну ефективність впливають також самооцінка суб'єкта своїх знань, умінь, стратегій подолання стресу.

Виділяють рівень, узагальненість і силу особистісної ефективності. Рівень особистісної ефективності відображає варіації завдань різних ступенів складності, наприклад все більш і більш складних математичних задач. Під узагальненістю розуміється перенесення уявлень про власну ефективність на інші види завдань.

А. Бандура припустив, що люди з високим почуттям самоефективності будуть з більшою готовністю братися за складні завдання та задачі, в той час як люди, які сумніваються у своїх здібностях, будуть прагнути їх уникнути.

Інший науковець Н. Ліпінська зазначає, що особистісна ефективність змінюється від ситуації до ситуації в залежності від умінь особистості, які необхідні для різної діяльності від присутності або відсутності інших людей, від того, що ми думаємо про здібності цих інших людей, особливо, якщо ми вважаємо їх умілішими, аніж ми самі, від нашої схильності швидше потерпіти невдачу, аніж добитися успіху, а також від нашого фізичного стану, особливо, коли ми переживаємо втому, тривогу, апатію або пригніченість [116].

Акцентуємо увагу на те, що розвиток особистісної ефективності забезпечується за допомогою формування когнітивних вмінь будувати свою

поведінку, набувати опосередкований досвід, реалізувати вербальне самонавіювання і переконання, гнучко входити у стан фізичного та емоційного підйому, який забезпечуватиме успіх.

Є різні концепції розгляду самоефективності особистості, наприклад: кар'єрна ефективність особистості та особистісна самоефективність.

Вітчизняні науковці О. Бажин, Ю. Гончаров, Є. Могилевкін розглядали особистісну ефективність в якості особистісного утворення, що впливає на кар'єрний успіх та професійну самореалізацію. Так, О. Бажин пропонує *структуру кар'єрної особистісної ефективності* особистості професіонала, що включає в себе: самооцінку особистості, професійно інформативну компетентність, цілепокладання, управління своїм професійним майбутнім, управління особистим інтелектуальним капіталом [3] (Див. рис 1.4.) [12].

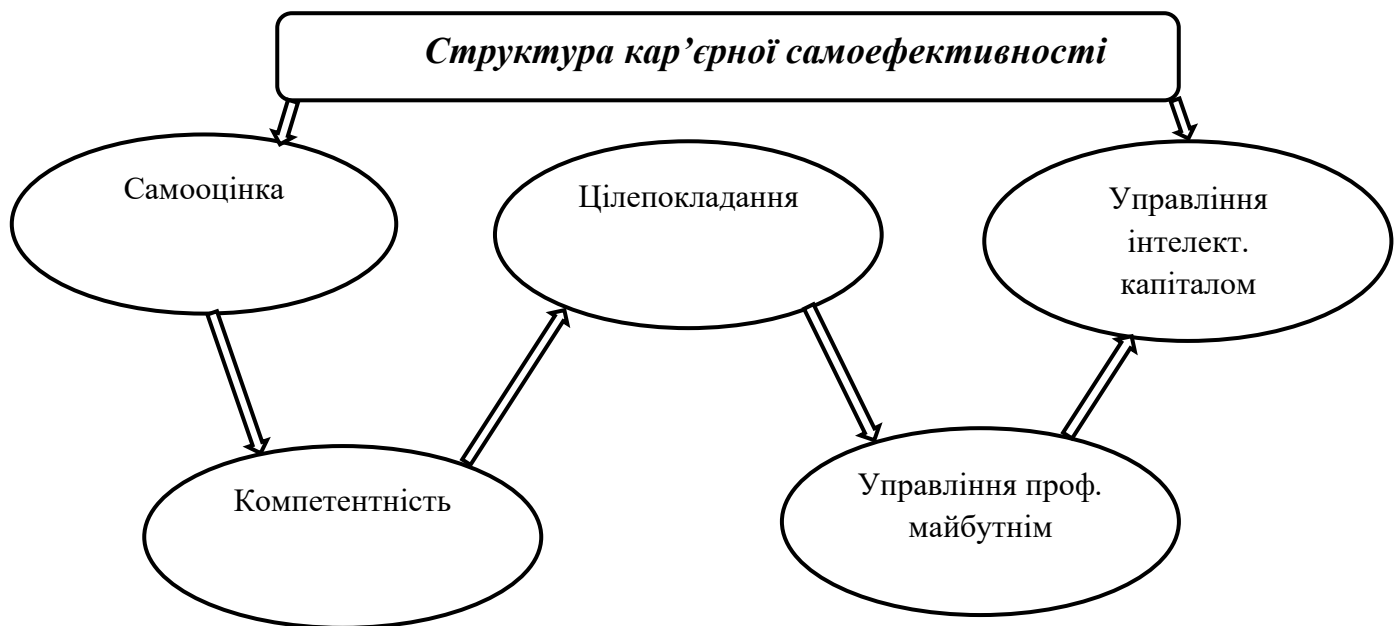


Рис. 1.4– Структура кар'єрної самоефективності за О. Бажиним.

Самооцінка – уявлення людини про себе, про важність своєї особистості та діяльності серед інших людей, оцінка себе, своїх можливостей, компетентності тощо.

Компетентність – це досвід, обізнання та знання.

Цілепокладання – це процес формування мети, її розгортання в часі та в даному інформаційному просторі на основі врахування особливостей заданої цілі.

Управління професійним майбутнім – вміння планувати та ставити чіткі цілі щодо свого професійного майбутнього.

Управління інтелектуальним капіталом – вміння використовувати свої знання в професійному руслі.

Для зростання самоефективності в процесі професіоналізації вкрай важливо правильно підійти до створення соціально-психологічного мікроклімату.

Особистісна ефективність, як регулятивний механізм, спрацьовує лише за умови доброго фізичного самопочуття й помірною емоційною напруженню людини. Надмірні навантаження спричиняють не лише ситуаційні невдачі, а й призводять до формування стійких особистісних диспозицій щодо власної неспроможності досягнути професійного успіху. У наш час важко переоцінити значення положень А. Бандури про особистісну та колективну ефективність [37].

Якщо брати до уваги професійні чинники особистісної ефективності то їх А. Бандура розподілив на: діяльнісний (результативний), комунікативний та особистісний чинник самоефективності (Див. *рис. 1.5*).



Рис.1.5 – Категорії особистісної ефективності за А. Бандурою.

Особистісна складова – де самоефективність особистості підкреслює її почуття самоповаги і власної гідності, так і реальну компетентність (здатність, вміння вирішувати життєві проблеми);

Комунікативна складова – здатність встановлювати й підтримувати необхідні контакти з іншими людьми; володіння змістовною інформацією та вміння оперувати нею; здатність до партнерської взаємодії та досягнення взаєморозуміння; [38].

Діяльнісна (результативна) складова – як інтегральна здатність бути ефективним за показниками професійних умов діяльності. Особистість володіє необхідними вміннями, знаннями, навичками, професійними технологіями та впевнена у тому, що зможе продуктивно користуватися ними у своїй професійній сфері.

Експериментально з'ясовано, люди з високим рівнем особистісної ефективності ставлять перед собою найвищі цілі та докладають найбільше зусиль для їх досягнення ніж ті люди у яких особистісна ефективність низького рівня.

Згідно з теорією С. Пантелєєвої, особистісна ефективність належить до події самоствавлення, а саме до його оцінкового фактору (тож було виділено ще емоційно-ціннісний фактор самоствавлення) [14].

Формування особистісної ефективності, або «почуття компетентності», на думку науковиці, відбувається на інтеросуб'єктивному (спільнісному) рівні оцінки у вигляді операцій соціального уподібнення або уподібнення з виробленими у суспільстві установ і еталонів. Дана підсистема вибудовується на оцінці особистісної ефективності в досяганні поставлених цілей, на порівнянні власних досягнень із соціальними стандартами, успіхами і оцінками інших людей.

Особистісна ефективність проявляється як впевненість у своїх спроможностях. Вона має непрямий досвід (*vicarious experiences*), який черпається із отриманого спостереження схожих ситуацій. Коли ми

спостерігаємо, за успіхом та досягненнями інших осіб, наша особистісна самоефективність підвищується, а коли нам стає відомо, що хтось, рівний нам за здібностями і підготовці, зазнав невдачі, наша особистісна ефективності знижується. Якщо зразок який особистість спостерігає, не схожий на неї то значного впливу непрямого досвіду не відбудеться.

Зазвичай, коли особистість спостерігає за іншими, це не так значуще для підвищення рівня ефективності, як власний досвід, але він може виявляти сильний вплив в разі, якщо особистісна ефективність знижується.

З точки зору усіх вчених, особистісна ефективність може виникати в умовах включення індивіда у активну діяльність. Для відчуття особистісної ефективності необхідно випробувати себе у виконанні запропонованих задач та відчути себе у ділі.

Самоефективна людина має змогу не тільки діє, але й організовує свою діяльність, свій час, яки життєвий так і професійний, для досягнення поставленої мети.

Для зростання та розвитку особистісної ефективності в процесі професіоналізації дуже важливо знайти правильний підхід до створення соціально-психологічного мікроклімату, а точніше до стимуляційної функції оцінювання.

Вони зазначали, що віра в особистісну ефективність полегшує адаптацію особистості до нових вимог сучасної спільноти, сприяє розкриттю здатностей людини та її можливостей, підвищує наполегливість, активність, допомагає долати складні моменти професійного життя та досягати намічених цілей.

Отже, *особистісна самоефективність* – це здатність до прогнозування та моделювання майбутнього. В контексті нашого дослідження нас цікавить саме особистісна ефективність яку ми будемо розглядати.

З огляду на проаналізований матеріал представлено теоретичну модель дослідження особистісної ефективності особистості у розрізі планування майбутнього.

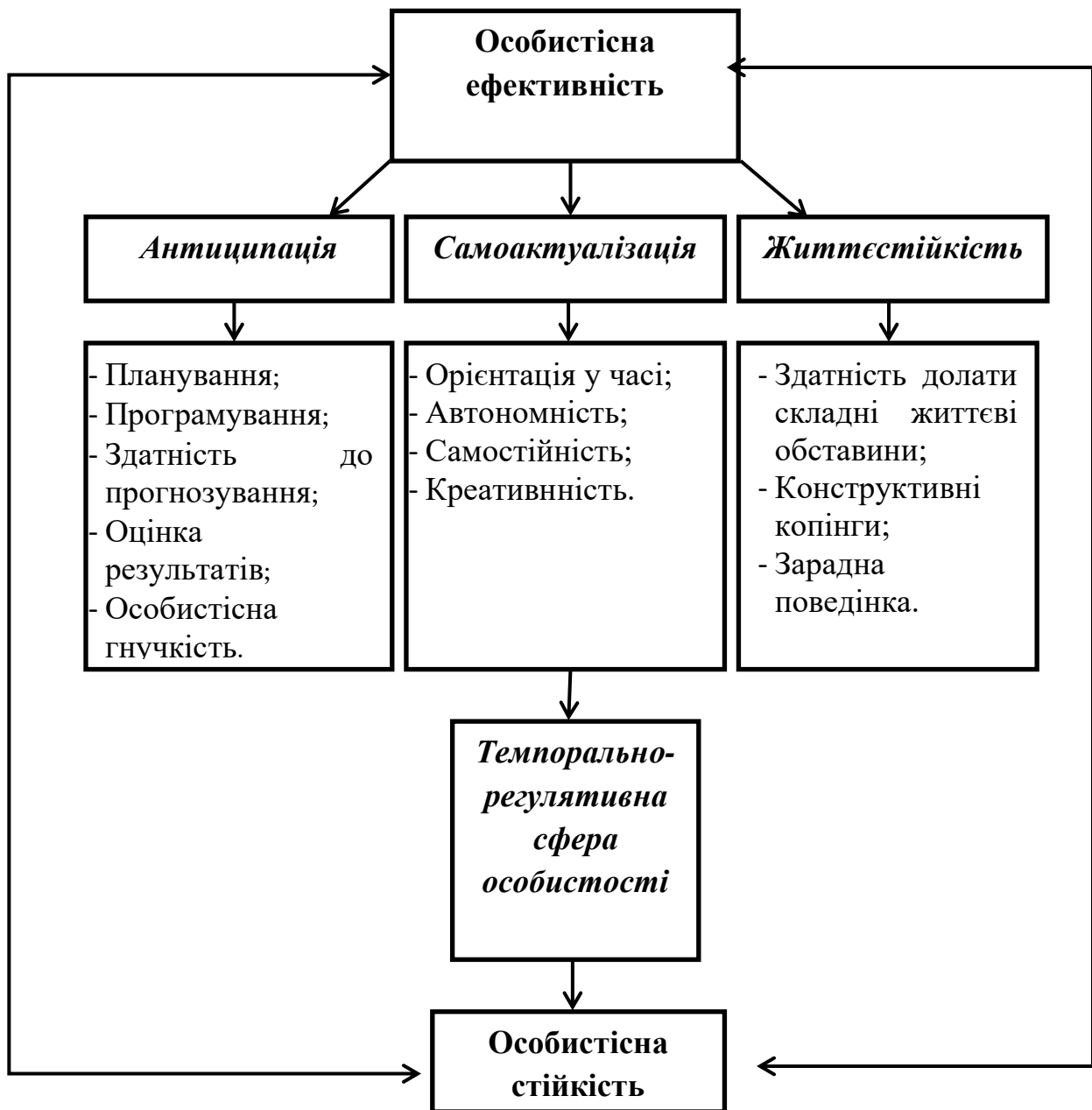


Рис. 1.6 – Теоретична модель особистісної ефективності (власна розробка)

Тож, підбиваючи підсумки проаналізованого можемо зазначити, що особистісна ефективність містить в собі темпорально-регулятивну структуру, яка є розвитком особистісної стійкості особистості.

А отже, у контексті проведеного дослідження обґрунтовуємо, що особистісна ефективність забезпечується антиципаційним комплексом: (планування, програмування, здатності до прогнозування, оцінка результатів, особистісна гнучкість), прагненням до розвитку і самоактуалізації яка реалізується через (орієнтацію у часі, автономність, самостійність, креативність), та здатністю зарадити у складних змінних умовах соціуму – життєстійкість особистості. Усе разом функціонує, як модель особистісної стійкості, а отже особистісної ефективності.

Особистісна ефективність, є надзвичайно важливим компонентом «soft-skills» які забезпечують затребуваність особистості на сучасному ринку праці, та дозволяють долати кар'єрні щаблі у напрямі зростання.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У РОЗРІЗІ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ СФЕРИ ПЕРІОДУ ДОРΟΣЛОСТІ

2.1 Характеристика вибірки та методи дослідження

У другій частині нашої роботи (емпіричному дослідженні) ми поставили за мету дослідити взаємозв'язок часової перспективи у розрізі особистісної ефективності.

Все емпіричне дослідження проводилися з дотриманням усіх протиепідеміологічних вимог. При проходженні дослідження всі працівники закладу дошкільної освіти дотримувалися дистанції в 1,5 метра та використовували засоби індивідуального захисту (маски для захисту органів дихання). Дослідження проводилося у зручний для педагогів час.

Емпіричну вибірку нашого дослідження склали педагогічні працівники ЗДО (ясла-садок) комбінованого типу № 4 «Чебурашка» Скадовської міської ради віком від 23 до 65 років. Середній вік досліджуваних 44 роки. Загальна кількість досліджуваних склала 21 особа.

Для досягнення поставленої мети були використані наступні психодіагностичні методики:

1. Опитувальник життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва та О. Расказової [18] який дозволяє дослідити рівень життєстійкості працівників та його структурних компонентів.

2. Опитувальник «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової, з метою діагностики стильових особливостей саморегуляції особистості та її індивідуального профілю [24].

3. Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ) А. Маслоу в адаптації Н. Ф. Калини, який дозволяє дослідити рівень самоактуалізації, потребу розвитку особистості, особистісного зростання.

4. Тест «Здатність до прогнозування» Регуш Л. А. направлений для визначення рівня здатності особистості прогнозувати своє майбутнє.

Методи математико-статистичної обробки даних – коефіцієнт рангової кореляції [там само].

Опитувальник життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової [12]. Даний опитувальник показує визначену стисло характеристику особистості, яка виявляється як форма стимуляції схильності здолання, схильності одужати перешкоди, не відрікаючись від своєї цілі та задачі.

Опитувальник містить в собі 45 питань. Має чотири показники такі, як: загальний рівень життєстійкості який включає в себе ще три шкали: залученість, контроль та прийняття ризику.

Досліджуваним потрібно дати оцінку на питання за чотирьох бальною шкалою. Для підрахунку балів відповідей на прями пункти даються бали від 0 до 3, відповідно відповіді на протилежні пункти ставиться бал від 3 до 0 («ні» -о 3 бали, «так» - 0 балів). Після сумується загальна калькість балів життєстійкості та показники для кожної з трьох субшкал (контроль, прийняття ризику, залучення).

Для перевірки особистісних характеристик саморегуляції ми використовували варіант **опитувальника В. Моросанової «Стильові**

особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» [19]. Цей опитувальник дає можливість визначити будову особистісних властивостей саморегуляції на основі шести показників, котрі відповідають шкалам опитувальника та разом вони характеризують особистісні характеристики саморегуляції.

В опитувальник входить 46 питань, котрі містять в собі ще шість шкал, які відповідають відповідно основним регуляторним процесам таких як:

- Планування цілей – цілепокладання, утримання цілей та рівень формування та усвідомленого планування своєї діяльності.

- Моделювання значимих умов для їх реалізації – з показниками за цією шкалою особистість вміє виокремлювати значущі для себе умови для досягнення мети як в теперішньому, так і майбутньому.

- Програмування дій – вміння та здатність людини свідомо продумувати хід своїх дій та поведінки для досягнення поставленої мети.

- Оцінка результатів – за цією шкалою вимірюється адекватність оцінювання отриманих результатів, себе, своїх можливостей тощо.

- Гнучкість – діагностується рівень гнучкості, тобто вміння особистості перебудувати систему саморегуляції у зв'язку зміни внутрішніх чи зовнішніх факторів.

- Самостійність – за даною шкалою діагностується, вміння особистості самостійно планувати та організовувати свою роботу та діяльність.

До складу кожної шкали входять по дев'ять тверджень. Будова опитувальника така, що ряд питань відносяться до складу одразу двох шкал з огляду на те, що їх можна віднести до характеристик як регуляторного процесу, так і властивості регуляції.

Крім всього вище сказаного, в загальному плані методика працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ЗС), котрий показує рівень розвитку особистісної саморегуляції.

Наступний тест, який ми запропонували досліджуваним – **Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості»** (опитувальник САМОАЛ) А. Маслоу. У тесті сто питань і одинадцять шкал, кожна з яких відповідає певній властивості самоактуалізуючої особистості. Методика допомагає визначити рівні самоактуалізації і таких шкал як:

- Шкала «Орієнтація у часі», вона визначає ступінь вірності (правельності) орієнтації людини в часі;
- Шкала «Ціннісні орієнтації» дана шкала вимірює ступінь того, наскільки людина керується цінностями, притаманними самоактуалізуючої особистості.
- Шкала «Гнучкість поведінки» за цією шкалою оцінюється гнучкість поведінки в різних ситуаціях, гнучкість застосування стандартних оцінок, принципів.
- Шкала «Спонтанність» ця шкала вимірює здатність спонтанно висловлювати свої почуття, бути самим собою.
- Шкала «Саморозуміння» за допомогою цієї шкали вимірюють здатність особистості поважати себе. Здатність людини приймати себе всупереч своїй слабкості.
- Шкала «Аутосимпатія» - здатність людини прихильно відноситися до самої себе. Особистість задоволена тим як вона виглядає, своєю моделлю поведінки, своїми особистісними характеристиками тощо.
- Шкала «Погляд на природу людини» оцінює розуміння людської природи, мужності і жіночності.
- Шкала «Автономність» - особистість яка самоактуалізується, незалежна, вільна та автономна.
- Шкала «Контактність» вимірює здатність людини встановлювати глибокі й тісні контакти з оточуючими.

- Шкала «Потреба в пізнанні» встановлює ступінь вираженості у людини прагнення до набуття знань про навколишній світ. Особистість цінує все таким, яким воно є.

- Шкала «Креативність» шкала вимірює виразність спрямованості особистості

Тест «Здатність до прогнозування» Регуш Л. А.. Дана методика допомагає визначити рівень здатності до прогнозування особистості, складається із 45 тестових тверджень, та має 5 шкал:

Аналітичність – мислинева діяльність спрямована на рішення практичних задач;

Усвідомленість – неперервне відслідкування поточних переживань, тобто тих переживань у яких особистість фокусується на даний момент, не залучаючи своїх подій з минулого чи майбутнього;

Гнучкість – здатність заміни певного способу чи дії яка перестає бути ефективним для людини;

Перспективність – передумови для успішного розвитку світлого майбутнього людини.

Доказовість – аргументація та припущення людини стосовно чогось або когось.

2.2. Аналіз результатів дослідження

З метою вивчення часової перспективи у розрізі особистісної ефективності у осіб періоду дорослості було проведено емпіричне дослідження за допомогою *опитувальника «Життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва, О. Расказової.*

Аналізуючи отримані результати, нами встановлено, що особам періоду дорослості властивий середній рівень за шкалами «залученість» середній бал 36,42; «контроль» 26,57; «життєстійкість» відповідно 85,75; та високий рівень за показником «прийняття рішення» 24,85 (Див. рис. 2.1).

Отже, за результатами даної методики можемо говорити про те, що педагоги дитячого садка отримують задоволення від особистої діяльності, їм властивий ситуаційний прояв упевненість в тому, що навіть в неприємних і тяжких ситуаціях, стосунках краще залишатися залученим: бути в курсі подій, у контакті з навколишніми людьми, присвячувати максимум своїх зусиль, часу, уваги тому, що відбувається, також брати участь в тому, що відбувається. Ще, в залежності від ситуації вони схильні проявляти контроль за подіями, шукати рішення певних шляхів впливу на результати стресових змін, на протидію впадінню в стан безпорадності та пасивності. Вони здатні справлятися зі стресами, проявляти психологічну живучість, гнучкість поведінки в подоланні стресів та проявляти мотивацію подолання стресових життєвих ситуацій. Однак при цьому для них характерно розглядати життя як спосіб отримання досвіду, такі люди готові діяти в умовах, коли є відсутність стовідсоткової гарантії успіху, та приймати це на свій страх і ризик. Особистість працездатна й активна навіть у стресових умовах, а це свідчить про те, що стрес не впливає на її психічне здоров'я та на успіх у трудовій діяльності.

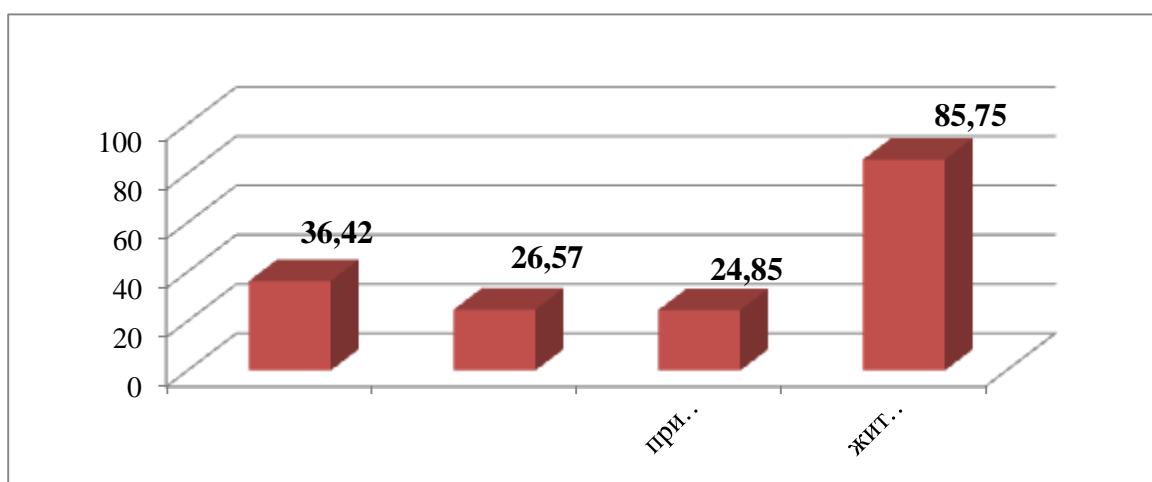
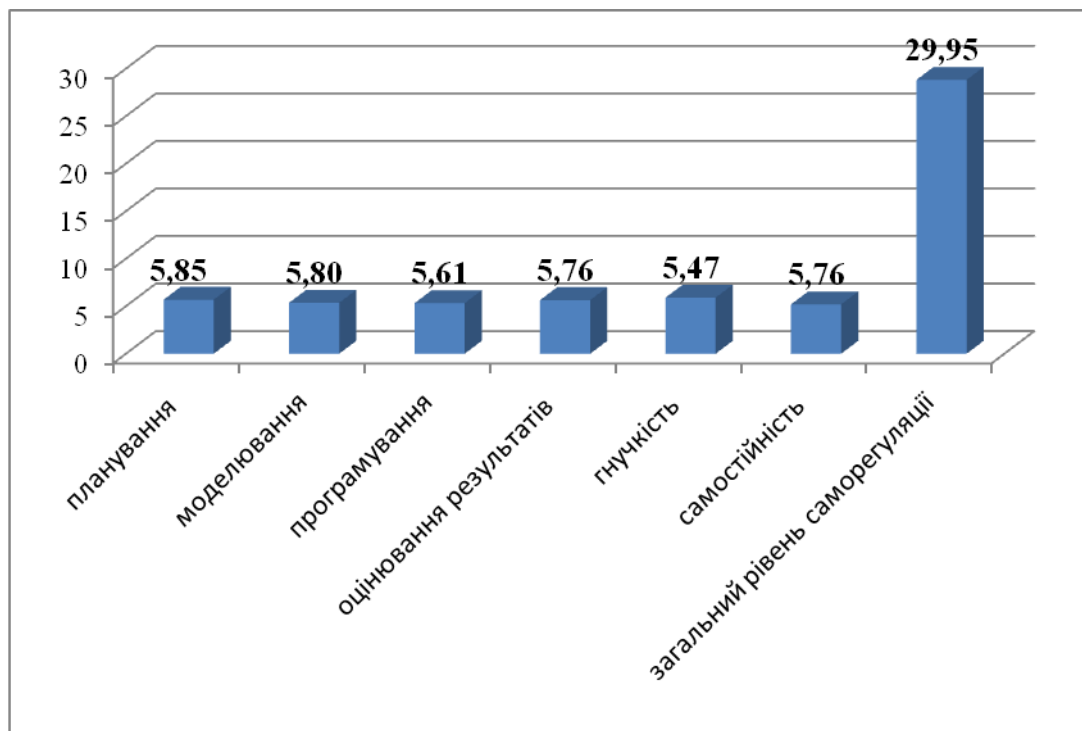


Рис. 2.1 – розподіл результатів досліджуваних за методикою «Життєстійкості».

Далі нами було проаналізовано та проінтерпретовано отримані результати досліджуваних періоду дорослості за опитувальником В. Моросанової «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» (отримані результати зображено на рис. 2.2.), нами було встановлено, що для осіб періоду дорослості характерний середній рівень саморегуляції (середній бал – 29,95), середній рівень планування (відповідно 5,85), моделювання (відповідно 5,80), програмування (5,61) оцінювання результатів (5,76), гнучкість (5,47), самостійність (середній бал відповідно 5,76).

Тож, для працівників дошкільного закладу освіти властиві ситуаційні прояви самостійності, гнучкості поведінки, реакції на зміну умов, в залежності від рівня напруженості та стресовості даної умови, можуть ситуаційно проявляти саморегуляцію, керувати власною поведінкою, а в деяких ситуаціях при програмуванні та плануванні власної поведінки можуть зазнавати значних труднощів, але регулювати хід цих подій.



**Рис. 2.2 – Розподіл результатів досліджуваних за опитувальником
В. Моросанової.**

У досліджуваних досить розвинена потреба в плануванні своєї діяльності, але свої реалістичні плани, які особистість може деталізувати, у якій вони можуть бути стабільними, ієрархічними, цілі діяльності особистості можуть видвигатися та реалізовуватися в залежності від ситуації. Планування у осіб дорослості реалістичне та дієве.

Також досліджувані як і в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому здатні виокремлювати та міняти модель значимих вимог та хід своїх дій. Вміють адекватно оцінити себе та результати своєї діяльності і поведінки, мають адекватну самооцінку, ситуативно критикує свої дії. За показниками даної методики, можемо зазначити, що досліджувані здатні самостійно планувати свою діяльність, свої дії, контролювати, аналізувати, оцінювати, як проміжкові так і кінцеві результати своєї діяльності.

Отже, за загальним рівнем саморегуляції можемо зазначити, що особи періоду дорослості мають достатню мотивацію для того щоб гнучко та адекватно реагувати на зміну певних умов, планувати та реалізовувати свої як особистісні так і професійні цілі.

За результатами теста **«Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ) А. Маслоу** нами були проаналізовані наступні шкали, розподіл результатів показує, що у вибірці досліджуваних виражені наступні шкали: шкала «орієнтації у часі» за якою досліджувані отримали (7,9); за шкалою «креативності» працівники дитячого садка отримали (8,3); шкала «автономності» має такі показники (7,1); за шкалою «самостійність» працівники закладу дошкільної освіти набрали (8,4) (отримані результати зображено на рис. 2.3.).

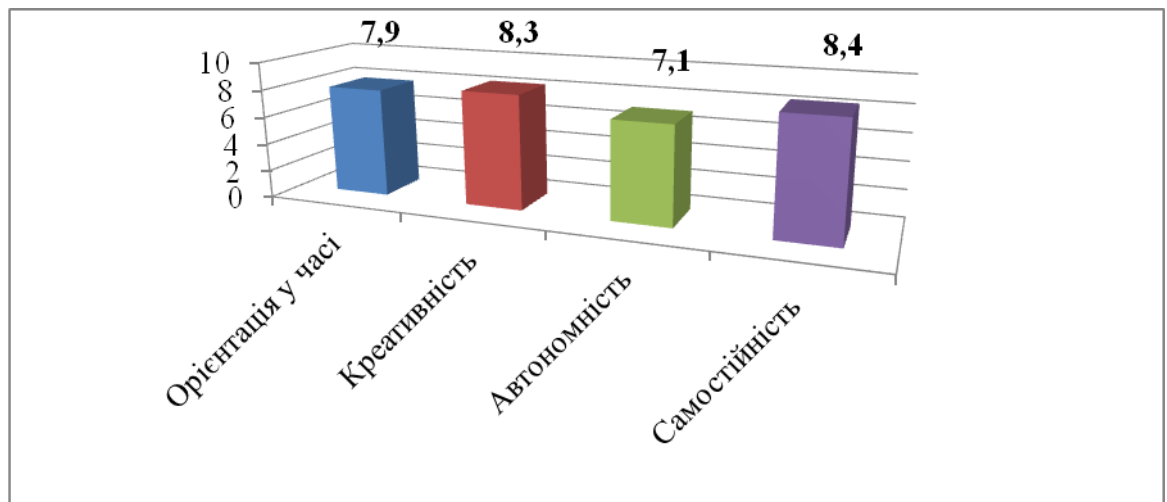


Рис. 2.3 – Розподіл результатів досліджуваних за опитувальником «САМОАЛ» А. Маслоу.

Дані показники свідчать про середній рівень даних шкал, та свідчить про те що досліджуванні відкриті до нового досвіду, особистість живе теперішнім, тобто переживає даний момент свого життя у всій повноті та у всіх красках, тобто бачать своє життя цілісно. Намагаються творчо підходити та планувати свої справи, свою діяльність, мають незалежність у своїх діях, життєрадісні, в залежності від ситуації чітко планують та виконують поставлені цілі. Особистість ефективно використовує свої знання у діяльності якій працює, мають здатність довготривало зберігати та виявляти свої властивості, можуть протистояти та протидіяти зовнішнім факторам / чинникам.

За методикою «Здатність до прогнозування Л. Регуш» нами були отримані наступні результати (отримані результати зображено на рис. 2.4.). Розподіл досліджуваних за рівнями наступний: 18% осіб мають низький рівень, 28% досліджуваних входять у 28% , а 54% мають високий рівень здатності до прогнозування.

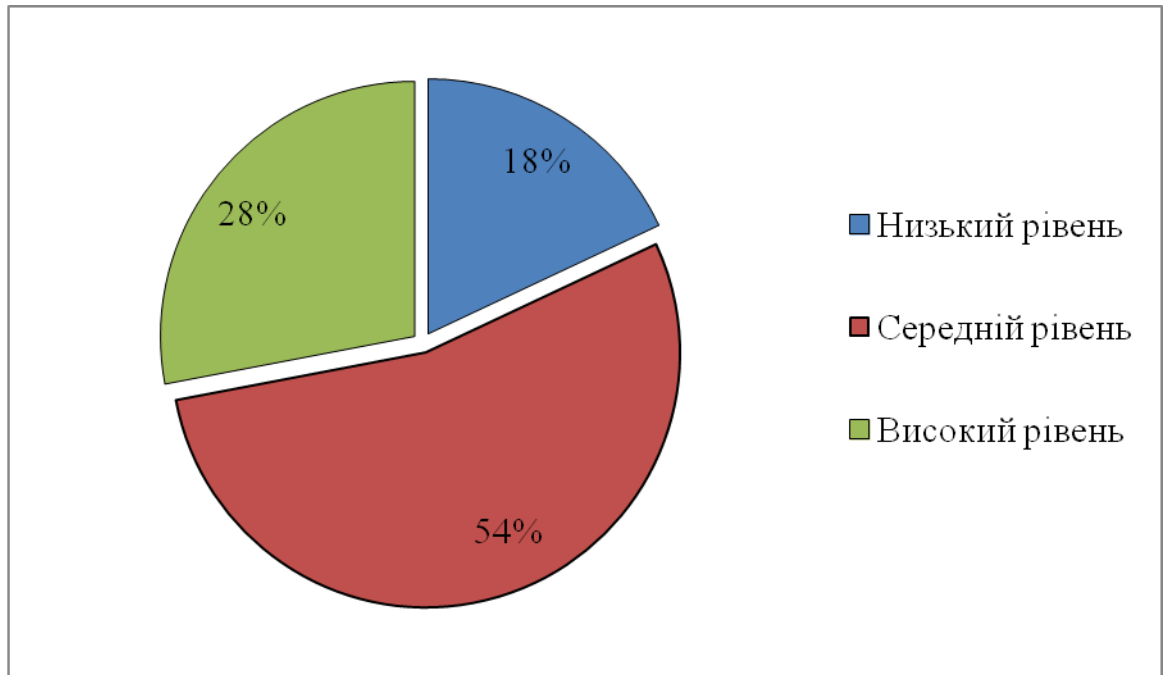


Рис. 2.4 – Розподіл результатів досліджуваних за опитувальником «Здатність до прогнозування» Л. Регуш

У досліджуваних із середнім рівнем здатності до прогнозування властива осознаність у плануванні своїх дій для досягнення поставленої мети та цілі.

Особистості використовують дії щодо вирішення важких задач та докладають зусиль для їх виконання. Вони здатні використовувати власний минулий досвід та аналізувати його для здійснення своїх особистісних та професійних планів в залежності від ситуації.

Особи з низьким рівнем прогнозування не здатні чітко та глибоко аналізувати та використовувати власний минулий досвід, не здатні уявити способи вирішення проблем, до того як вона буде вирішена, також не можуть уявити результат своїх дій до їх здійснення.

Здатність до прогнозування в значній формі залежить від ступеня розвитку таких характеристик як: гнучкість мислення, легкість генерування ідей, легкість до установок та асоціювання.

Далі нами у нашому дослідженні був проведений аналіз отриманих результатів за допомогою коефіцієнту рангової кореляції.

Було встановлено взаємозв'язок таких конструктивів часової перспективи у розрізі особистісної ефективності як: планування та моделювання (0,432, при $p \leq 0.05$), гнучкість та програмування (0,443, при $p \leq 0.05$), життєстійкість та програмування (0,463, при $p \leq 0.05$), залученість та самостійність (0,470, при $p \leq 0.05$), прийняття ризику та залученість (0,453564, при $p \leq 0.05$), автономність та креативність (0,480, при $p \leq 0.05$).

Отриманий кореляційний зв'язок говорить про те, що працівникам дошкільної сфери у професійній життєдіяльності притаманні данні конструкти, які свідчать про те, що плануючи свою діяльність вони усвідомлено йдуть до реалізації своїх планів і намірів, ставлячи реалістичні цілі, гнучко вміють змінювати модель певних умов моделюючи свою діяльність так щоб їх дії відповідали результату.

Особи вміють перебудовувати свою систему саморегуляції у зв'язку із зміною своїх внутрішніх або зовнішніх умов, здатні продумувати та прослідковувати детально та розгорнуто хід своїх дій, поведінки та життєдіяльності загалом.

Докладають максимум зусиль та навичок власного життєвого досвіду для того, щоб подолати професійні або життєві ситуацію.

Працівники закладу дошкільної освіти отримують задоволення від своєї роботи, прагнуть до нових відкриттів, знайомств, постійно розвиваються, вони активні, відверті, вмотивовані, самостійні в прийнятті рішень, здатні самостійно організувати, контролювати та аналізувати свою поведінку та діяльність, котра допоможе в досягненні заповітних цілей. Не залежні від оцінки та поглядів оточуючих.

Спокійно сприймають поразки, упевнені в тому, що все, що з ними трапляється здатне сприяти розвиткові за рахунок знань та їх досвіду не зважаючи на те, який він буде позитивний або ж негативний.

Працівники дошкільної ланки володіють творчою направленістю та мають креативні здібності, які вони використовують у своєму повсякденному професійному житті.

Тож, в ході нашого емпіричного дослідження було виявлено, що педагогічні працівники дитячого садочка мають середні показники за усіма конструктами часової перспективи у розрізі особистісної ефективності. В залежності від умов вони приймають чіткі та конкретні рішення щодо досягнення цілей, вміють організовувати свій час, планувати, моделювати та прогнозувати своє майбутнє з користю для своєї професійної та особистісної діяльності без шкоди для свого здоров'я та психіки. Тобто бути ефективною особистістю у своїй життєдіяльності.

2.3 Рекомендації щодо розвитку особистісної ефективності особистості педагогічного працівника дошкільної ланки освіти.

Кожній особі професійно важливо розвивати свою особистісну ефективність, а зокрема темпорально-регулятивну сферу особистості до якої входить: *антиципаційний комплекс* (планування, програмування, здатність до прогнозування, оцінка результатів, особистісна гнучкість); *самоактуалізація особистості* (орієнтація у часі, автономність, самостійність, креативність); *життєстійкість* (здатність долати складні життєві обставини, конструктивні копінги, зарадна поведінка).

Педагогічні працівники у своїй сфері діяльності інколи мають певні труднощі для того, щоб бути самоефективною та стійкою особистістю, контролювати ситуацію та провокувати певні зміни, потрібно вміти правильно планувати свій стиль життя та своє майбутнє.

Тож, перейдемо безпосередньо до рекомендацій розвитку особистісної ефективності:

1. Перше, що потрібно зробити – це пізнати себе, свої потреби, бажання, мати уявлення про своє майбутнє, виявити свої сильні та слабкі сторони.

2. По-друге, вміти чітко та правильно ставити реалістичні та конкретні цілі. Це можна зробити за допомогою *методу SMART*.

Для постановки цілей за допомогою метода SMART, можна використовувати наступні *питання*:

- 1) Якого результату ви хочете досягти з допомогою обраної вами мети?
- 2) Чому саме ця ціль допоможе вам у досягненні необхідного результату?
- 3) Чи реально досягти результату в найкоротший строк?
- 4) Що може завадити досягненню даного результату?
- 5) Які переваги має дана ціль?
- 6) Що відбудеться, якщо ціль не буде досягнута?
- 7) Скільки часу знадобиться, щоб реалізувати свою ціль?

3. Планування та моделювання, правильно розставлені пріоритети та раціональне використання власного часу, своєчасна підготовка до реалізації мети, дає можливість ефективно досягати поставлених цілей.

4. Скласти список стратегій щодо вирішення проблемних питань.

5. Прокачати свою мотивацію, тут можна прописувати та фіксувати свої маленькі перемоги, це допоможе показати особистості, що вона не стоїть на місці а маленькими кроками йде до своєї мети, розбити задачу на маленькі кроки, хвалити себе та нагороджувати за результативність, навіть якщо вона незначна.

Отже, надані рекомендації будуть сприяти підвищенню та розвитку особистісної ефективності, ефективному використанню своїх знань та навичок як у особистісній так і трудовій діяльності людини.

Особистість зможе стійко протистояти стресовим умовам які постають в особистісному та професійному житті людини, навчитися планувати, моделювати, організувати свої процеси, дії та вибудовувати власні цілі

так, щоб в майбутньому бути ефективною особистістю не тільки у трудовому процесі а й у життєдіяльності.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило нам зробити наступні висновки:

1. Опрацюв
авши наукову літературу з проблеми дослідження, нами було проаналізовано особливості антиципаційного комплексу особистості та особистісну ефективність як планування майбутнього у період дорослості. Часов перспектива – це уявлення людиною якихось певних подій свого психологічного минулого та майбутнього у психологічному сьогодні тобто існуючого зараз.
Вивчення наукової літератури допомогло виокремити поняття «антиципаційного комплексу» та визначити його компоненти такі як: планування, прогнозування, програмування, гнучкість, оцінка,

передбачення, які допомагають особистості регулювати свої власну діяльність та життя.

2. Також
було пропрацьовано літературу щодо особистісної ефективності особистості, та визначено, що самоефективність є запорукою розвитку та становлення людини в професійному світі. Особистісна ефективність особистості є ефективною тільки тоді, коли особистість вміє результативно та продуктивно планувати, моделювати та програмувати своє майбутнє з опорою на минулий досвід.
3. Проаналі
зувавши та емпірично дослідивши наукову літературу з теми дослідження було виявлено, середній та високий рівень за усіма конструктами часової перспективи у розрізі особистісної ефективності. Працівники педагогічної ланки вміють в залежності від ситуації успішно долати труднощі які виникають на їх життєвому шляху при досягненні поставлених цілей.
Вони отримують задоволення від своєї діяльності, розвиваються як особистісно так і професійно. Також їм властиві ситуаційні прояви самостійності, гнучкості поведінки, реакції на зміну умов, в залежності від рівня напруженості та стресовості даної умови, можуть ситуаційно проявляти саморегуляцію, керувати власною поведінкою, а в деяких ситуаціях при програмуванні та плануванні власної поведінки можуть зазнавати значних труднощів, але регулювати хід цих подій.
4. Запропон
ували рекомендації щодо розвитку та підвищення особистісної ефективності особистості педагогічного працівника дошкільної ланки освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бандура А. Теория социального научения : науч. пособие. Санкт-Петербург : Евразия, 2000. 320 с.
2. Бандура, А. А. Самоэффективность : Осуществление контроля. Пер. с английского. М. : ЕВРАЗИЯ, 2005. 254 с.
3. Бандура А. А. Психология старости: особенности развития личности в период поздней зрелости. *Психологический журнал*. 2001. № 3. С 86-99.
4. Бабатіна С. І., Юзюк В. В. Темпоральні характеристики особистості: теоретичне аналізування часової направленості. *Молодь в*

сучасній психології. *Етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 276 с.

5. Бабатіна С. І. Факторна структура регулятивно-темпоральних характеристик особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. К. : 2013. Том. 11 Вип. 8. С. 65-73.

6. Батраченко І. Г. Вступ до психології антиципації. Дніпро. : Вид-во ДНУ, 1996. 92 с.

7. Батраченко І. Г. Експериментальне дослідження антиципуючих схем комунікативного досвіду педагогів : Психологічні перспективи. К. : Вип. 15. С. 119 – 133.

8. Батраченко І.Г. Зазирнути в майбутнє або антиципація в дошкільному віці : Дошкільне виховання. 2010. № 5. С. 5 – 9.

9. Батраченко І. Г. Культурно-історична парадигма дослідження людської антиципації : Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина української держави : зб. наук. пр. за ред. М. М. Слюсаревського, 2009. Вип. 9. С. 3 – 13.

10. Батраченко І. Г. Основні лінії онтогенетичного розвитку антиципації людини : *Вісник ДНУ ім. О. Гончара. Сер. «Педагогіка і психологія»*. 2007. № 7. С. 8 – 14.

11. Вовк О. М. Самоефективність : сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки : зб. наук. пр.* Київ, 2010. № 3. URL : www.psyh.kiev.ua

12. Гальцева Т. О. Види самоефективності особистості : їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2015. Вип. 4. С. 110–114.

13. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Москва : изд-во «Смысл», 2008. 130 с.

14. Даценко О. А. Теоретичні засади дослідження проблеми самоефективності як психологічного феномена. *Вісник університету Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія» Педагогічні науки. 2020. №1 (19). С 35-41.

15. Дригус М.Т. Теоретико-методологічні засади дослідження особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя: Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : *збірник наукових праць за ред. С.Д. Максименка*. Київ-Оттава: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Fundamental And Applied Researches In Practice Of Leading Scientific Schools, 2020. С. 72-78.

16. Завацька Н. Є., Завацький В. Ю. Соціально-психологічні засади розвитку антиципації особистості в умовах життєвих змін : монографія : Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості. Київ-Суми, книга – 3, 2019, С. 181 – 201.

17. Иванова И. А. Временная перспектива и мотивация достижения в студенческом возрасте. Вип. квал. работа : 44.03.02., Бийск, 2019. 122 с. URL: http://www2.bigpi.biysk.ru/vkr2018/file/pip_27_06_2019_10_25_29.pdf

18. Истратова О. Н. Психодиагностика. Личностные и профессиональные качества. Эксакусто. Ростов н/Д. : Феникс, 2012. 495 с.

19. Исаев А.В. Теоретические подходы антиципации в психологии и физиологии человека : Мир науки, культуры, образования. Москва, № 6 (49), 2014. С. 247 – 249.

20. Кревська О. В. Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості : дис. на здобут. наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2018. 213с.

21. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : дис. на здобут. наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2006. 212 с.

22. Максименко С.Д. Особистість: прогноз розвитку і життєвий шлях : Психологічне опосередкування педагогічних впливів на розвиток особистісної активності в освітньому просторі: Метод. реком. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. С. 4–35.
23. Маслоу А. Мотивация и личность : Пер. А. М. Татлыбаевой. СПб. : Евразия, 1999. 478 с.
24. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М. : Наука. 2001. 192 с.
25. Морозова Е. С. Теоретический анализ явлений самоэффективности, самореализации и самоактуализации работника : Молодой ученый. 2016. №12. С. 785-787. URL: <https://moluch.ru/archive/116/31607/>
26. Музика О. Самоефективність як чинник професіоналізації студентів. Освітологічний дискурс. 2018, № 3-4 (22-23). С. 83–94.
27. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості : монографія. Херсон. ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.
28. Попович И.С. Функции социальных ожиданий личности в педагогическом процессе. Социальные явления. Ожидания и педагогический процесс : *журнал международного исследования*. Самара : СРОО «Ассоциация выпускников Самарского (Куйбышевского) университета», 2015, № 3. С. 64 –73.
29. Плохих В. В. Психология временной регуляции деятельности человека : монография. Донецк : ЛАНДОН – XXI, 2011. 412 с.
30. Пряжников Н. С. Психология труда и человеческого достоинства : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М .: Издательский центр «Академия», 2004. 480 с.

31. Ральникова И.А. Жизненные перспективы личности в научной парадигме психологического знания. *Российский психологический журнал*. Т. 15, № 4. 2018, С. 54 – 69.
32. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Журнал науковий огляд*. Харків, №1 (22), 2016. С. 4.
33. Толстая А.Н. Управление карьерой в организации : Психология управления / под ред. А.В. Федотова. Л., 1991. С. 49- 62.
34. Хавула Р. Життєва перспектива особистості в югауькому віці : Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 11, Київ, 2015. С. 343 -348.
35. Хомуленко Т. Б., Бабатіна С. І. Психологія темпоральності особистості: віковий аспект: монографія. Херсон. Видав : ПП Вишемирський В. С. 2014. 236 с.
36. Шапошник-Домінська Д. О. Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості : дис. на здобут. наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2015. 193с.
37. Юзюк В. В., Бабатіна С. І. Теоретичне аналізування побудови часової перспективи у розрізі особистісної ефективності. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : *Зб. Наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів*. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. – С. 465-467.
38. Юзюк В. В., Бабатіна С.І Теоретичне аналізування конструкту «Особистісна ефективність». Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : *Зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції*. Херсон : ФОП Вишемирський В.С, 2021. С. 330 – 333.
39. Bandura, A. Self-Efficacy Mechanismin Human Agency. *American psychologist*, 1982. Vol. 37, No. 2, P. 122-147.

40. Bandura. Self-efficacy: the exercise of control. N.Y. W. H. Freeman & Co. 1997.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

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

Я, Юзюк Віта Віталіївна,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна добросесність – 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 добросесності;
 - 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 досягти 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 добросесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної добросесності.

26.10.2020р
(дата)

Юзюк
(підпис)

Віта Юзюк
(ім'я, прізвище)