

В рамках лекційного курсу «Психологічні аспекти життєвого успіху» ми розглядаємо успіх як комплексне утворення, що складається з 4 основних компонентів: мотиваційного, рефлексивного, когнітивного та діяльнісного. Ступень сформованості та визначеності цих компонентів обумовлює рівень особистісної зрілості людини.

Індивідуальне завдання до курсу має метою дослідити ступень сформованості кожного з компонентів, визначити рівень особистісної зрілості та на основі комплексного аналізу отриманих результатів зробити висновок щодо особистісних особливостей життєвого успіху та рекомендацій корекційної роботи стосовно вдосконалення досліджуваного психологічного феномену.

Проте, слід зазначити, що, оскільки проект виконується студентами 2 курсу, вимоги, щодо обробки результатів дослідження, є спрощеними. Студенти обробляють результати за стандартним ключем та співвідносять їх за допомогою якісного аналізу.

Методики підібрано таким чином, що вони надають можливість отримання інформації про кожен з компонентів успіху – мотиваційний, рефлексивний, когнітивний та діяльнісний, а також – отримати інформацію щодо специфіки особистісної зрілості. Таким чином, кожен студент повинен виконати, обробити та проаналізувати дані 10 методик, а саме:

Мотиваційний компонент:

Методика №1 Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

Методика №2. Методика діагностики ступеня готовності до ризику Шуберта

Методика №3 Методика діагностики особистості на мотивацію до запобігання невдач Т. Елерса

Методика №4 «Мотивація успіху та боязнь невдачі» (МУН) опросник А.А. Реана

Рефлексивний компонент:

Методика №5 Тест (шкала) самоефективності

Методика №6 Методика Карпова А.В. Діагностика рефлексії

Когнітивний компонент:

Методика №7 СЖО Д.А. Леонтьєва

Методика №8 Тест на рівень асертивності

Діяльнісний компонент:

Методика №9. Опросник “Стиль саморегуляції поведінки-98” — ССП-98

Особистісна зрілість

Методика 10 Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха

АБО

Текст опитувальника особистісної зрілості (ОЗО). С Штепи

Всі отримані результати («сирі» дані) слід занести до загальної таблиці результатів. Першим етапом обробки результатів є їх кількісна обробка. Дані обраховуються та отримують певну якісну характеристику. Далі аналіз результатів проводиться за наступною схемою – окремо аналізуються особливості кожного з компонентів, потім всі 4 компоненти співвідносяться між собою. Рекомендовано презентувати співвіднесення результатів у графічній формі, проаналізувати їх та зробити висновок щодо особливостей корекційної роботи

Нижче надається зразок виконання проекту студенткою гр. ДК-13-4 Шевченко В.С. (авторський текст збережено повністю)

Компонент	Назва методики	Кількісний показник	Якісна характеристика
Мотиваційний	Методика діагностики особистості на мотивацію успіху Елера	18	Уміренно-високий
	Методика діагностики рівня готовності до ризику	-2	Середня готовність
	Методика на уникнення невдач Ельвера	9	Низький рівень
	Мотивація успіху і страх невдач МУН опитувальник А.А . Реана	14	Мотивація на успіх, надія на успіх
Рефлексивний	Тест (шкала) самоефективності	28	Середній показник
	Методика Карпова «Діагностика рефлексії»	6	Середній рівень
Когнітивний	СЖО Леонтьєва	цілі в житті 24	Середнє значення
		Процес життя 23	Середнє значення
		Результат життя 18	Нижче середнього
		Локус контролю Я 17	Середнє значення
		Локус контролю життя 22	Середнє значення
		Загальний показник ОЖ 80	Середнє значення
	Тест на Асертивність	Найвищий результат блок а 7 Найнижчий блок 6 3	Низький показник

Діяльнісний	Опитувальник стиль саморегуляції поведінки-98	Планування 5	Середнє значення
		Моделювання 7	Середнє значення
		Програмування 5	Середнє значення
		Оцінювання результатів 4	Нижче середнього
		Гибкість 8	Високе значення
		Самостійність 5	Середнє значення
		Загальний рівень 30	Середнє значення
Особистісна зрілість	Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха	Рівень оцінки особистісної зрілості 33	Задовільний
		Рівень оцінки мотивації досягнення 17	Високий рівень
		Рівень оцінки ставлення до свого Я(Я – концепції) 21	Задовільний рівень
		Рівень оцінки почуття громадянського обов'язку 4	Задовільний рівень
		Рівень оцінки життєвої установки 14	Задовільний рівень
		Рівень оцінки до психологічної близькості з іншими людьми 5	Незадовільний рівень

Аналіз результатів:

Мотиваційний компонент

За даними методики проведеної на *діагностику особистості на досягнення успіху Елерса*, можна сказати, що у досліджуваній **висока мотивація до**

успіху. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети. Ці результати підтверджує методика *діагностики ступеня готовності до ризику Шуберта*, за якими досліджувана показала середній рівень готовності до ризику. Дані результати чудово корелюють із результатами методики *на мотивацію уникнення невдач Ельверса*, за якою у досліджуваній результат низький, що говорить про невисокий рівень самозахисту. Це характеризує досліджувану як особу, що не боїться невдач, та готова їм протистояти, і намагається отримати бажане. Для підтвердження валідності результатів, проведена методика *Мотивація успіху и страх невдач МУН А.А. Реана*. Результати методики підтвердили раніше отримані дані : для досліджуваної характерна мотивації на успіх. Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації людина, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди впевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети. Цілеспрямованість

Рефлексивний компонент

В даному блоці була проведена методика *Шкала самоефективності*. Досліджувана отримала середній показник само ефективності . Даний рівень характеризується тим, що проблеми сприймаються людиною не як непереборні перешкоди, а як виклик, дає можливість перевірити і підтвердити свої здібності. Така оцінка ситуації викликає мобілізацію ресурсів організму. Велика доля позитивного результату і висока цілеспрямованість.

Для більш детального розгляду рефлексивного компоненту досліджуваної проводилася також методика Карпова *Діагностика рефлексії*. Випробувана показала середній рівень. Дана методика включає в себе наступні положення: 1 Рефлексивність як психічне властивість являє собою одну з основних граней тієї інтегративної психічної реальності, яка співвідноситься з рефлексією в цілому. Двома іншими її модусами є рефлексія в її процесуальному статусі і рефлектування як особливий психічний стан.

Ці три модусу найтіснішим чином взаємопов'язані і взаємодетермінують один одного, утворюючи на рівні їх синтезу якісну визначеність. В силу цього, дана методика орієнтується не тільки безпосередньо на рефлексивність як психічне властивість, але також і опосередковано враховує його прояви в двох інших зазначених модусах. Звідси випливає, що ті поведінкові і інтроспективні індикатори, в яких конкретизується теоретичний конструкт, а також самі питання методики, враховують і рефлексивність як психічне властивість, і рефлексію як процес, і рефлектування як стан.

2. Поряд з цим, як показує аналіз літературних даних, діагностика властивості рефлексивності повинна обов'язково враховувати і

диференціацію її проявів щодо іншого важливого критерію - про її спрямованості. У відповідності з ним, як відомо, виділяють два типи рефлексії, які умовно позначаються як "інтра і інтерпсихічна " рефлексія. Перша співвідноситься з рефлексивністю як здатністю до самосприйняття змісту своєї власної психіки і його аналізу, друга зі здатністю до розуміння психіки інших людей, що включає поряд з рефлексивністю як здатність стати на місце іншого також і механізми проєкції, ідентифікації, емпатії. Отже, загальна властивість рефлексивності включає обидва вказані типи, а рівень розвитку даної властивості є похідним від них одночасно.

3. Зміст теоретичного конструкта, а також спектр визначаються їм поведінкових проявів індикаторів властивості рефлексивності припускає і необхідність врахування трьох головних видів рефлексії, що виділяються з так званого "тимчасового" принципом: ситуативної (актуальною), і ретроспективної, перспективної.

Отже, ми можемо говорити, що вище згадані методики корелюють між собою та їх результати свідчать про середній розвиток рефлексивного компоненту, що характеризується вмінням забезпечувати безпосередній самоконтроль поведінки людини в актуальній ситуації, осмислення її елементів, аналіз того, що відбувається, здатність суб'єкта до співвідношення своїх дій з ситуацією і їх координації у відповідності з мінливими умовами і власним станом, проявляється в схильності до аналізу вже виконаної в минулому діяльності і минулих подій, співвідноситься з функцією аналізу майбутньої діяльності, поведінки; плануванням як таким; прогнозуванням ймовірних результатів.

Когнітивний компонент

Тест СЖО включає, поряд із загальним показником усвідомленості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретних смисложиттєвих орієнтації (цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя). За результатами даного тесту, у досліджуваної середнє значення усвідомленості життя. Життя вважається осмисленим при наявності цілей, отримання задоволення при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання з наявних, і добиватися результатів. Важливим є чітке співвідношення цілей - з майбутнім, емоційної насиченості - з теперішнім, задоволення - з досягнутим результатом минулому. За результатами субшкал у досліджуваної наступні дані:

Цілі в житті -- середнє значення. Бали за цією шкалою характеризують наявність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу.

Процес життя або емоційна насиченість життя — середній показник. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, що щоб жити. Цей показник говорить про те, що випробуваний сприймає процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом.

Результативність або задоволеність самореалізацією – низький показник. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина. Низькі бали – говорять про незадоволеність прожитого частиною життя.

Локус контролю Я- середній показник. Бали за цією шкалою відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями та завданнями і уявленнями про його сенс.

Локус контролю життя, або управління життям – середній показник . Дані результати характеризують переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя.

Методика СЖО дещо розходиться в своїх результатах із показником *асертивності* . За згаданим вище показником у досліджуваній низький рівень, що говорити про те, що вона має уявлення про асертивності, але не часто користується ним в житті. Випробувана часто відчуває невдоволення собою і оточуючими, але при цьому асертивності можна навчитися, і вона має непогані перспективи.

Отже, можна говорити, що когнітивний компонент сформований ще не достатньо добре, і над ним потрібно працювати.

Діяльнісний компонент

Для дослідження компоненту використовувалася методика *Стиль саморегуляції поведінки*. Вона дозволила визначити кількісні показники основних процесів саморегуляції та регуляторно-особистісних властивостей. Методика включає в себе 7 субшkal, які дають характеристики по наступним компонентам:

Планування - середній рівень (можна сказати - нижче середнього) .Це говорить, що планування розвинене слабо, плани схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування не дієво, мало реалістично. Такі випробовувані вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висуюють ситуативно і зазвичай не самотійно.

Моделювання - середній рівень (вище середнього) . Досліджувана здатна виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що виявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності одержуваних результатів прийнятим цілям. В умовах несподівано мінливих обставин, при зміні способу життя, перехід на іншу систему роботи такі випробовувані здатні гнучко змінювати модель значущих умов і, відповідно, програму дій.

Програмування - середній рівень(нижче середнього)

показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання суб'єкта продумувати послідовність своїх дій. Такі випробовувані віддають перевагу діяти імпульсивно, вони не можуть самотійно сформувати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін в програму дій, діючи шляхом проб і помилок.

Даний результат добре корелює з програмуванням, але в деяких аспектах суперечить моделюванню. Але взагалом можна говорити, що особа схильна до незапланованих дій, але при цьому може гнучко володіти ситуацією, проте інколи стикається із негативними наслідками власної діяльності.

Оцінювання результатів - низький рівень.

При низьких показниках за цією шкалою випробуваний не помічає своїх помилок, не критичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршення стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Гибкість – високий показник.

Випробувана демонструє пластичність всіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі випробовувані легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудує програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості, вносять корекцію в регуляцію. Гнучкість регулювання дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлене завдання в ситуації ризику.

Самостійність – середній рівень (нижче середнього)

Випробовувана залежна від думок і оцінок оточуючих в великій мірі. Плани і програми дій розробляються самостійно але інколи спостерігається не критичне наслідування чужих порад.

Загальний рівень - середній

Такі випробовувані самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висування і досягнення мети у них у великій мірі усвідомлено.

Досліджувана має деякі проблеми з плануванням та програмуванням, але при цьому вона надзвичайно гнучка в своїх діях і може знайти успішний вихід з проблемної ситуації.

Особистісна зрілість

Грунтуючись на загальноприйнятих уявленнях, виділяють 5 аспектів, що складають особистісну зрілість:

1. Мотивація досягнень. Під цим терміном мається на увазі загальна спрямованість діяльності індивіда на значущі життєві цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства, до досягнення високих результатів в вживаються діях. У досліджуваної високий рівень розвитку даного компонента, що говорить про хороший розвиток вище перелічених якостей.

2. Ставлення до свого «Я» («Я» - концепція). Випробувана показала задовільний результат. Ця шкала оцінює особистість людини за такими характеристиками зрілості, як впевненість у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом і характером, своїми знаннями, вміннями та навичками. Разом з тим даний аспект передбачає

такий суттєвий параметр поведінки, як адекватна самооцінка, висока вимогливість до себе, відсутність самовдоволення, скромність, повага до інших людей. Всі ці якості несумісні з так званим комплексом неповноцінності, нерідко проявляється в несвідомому прагненні підбадьорити себе похвалянням, бравадою, саморекламою.

3. Почуття громадянського обов'язку. З цим поняттям пов'язані такі якості, як патріотизм, інтерес до явищ суспільно-політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба в спілкуванні, колективізм. Всі перелічені якості знаходяться на задовільному рівні.

4. Життєва установка. В цей досить умовний термін вкладають такі узагальнені якості, як розуміння відносності всього сущого, переважання інтелекту над почуттям, емоційну врівноваженість, розсудливість (на противагу імпульсивності). Все вище перелічене знаходиться на задовільному рівні.

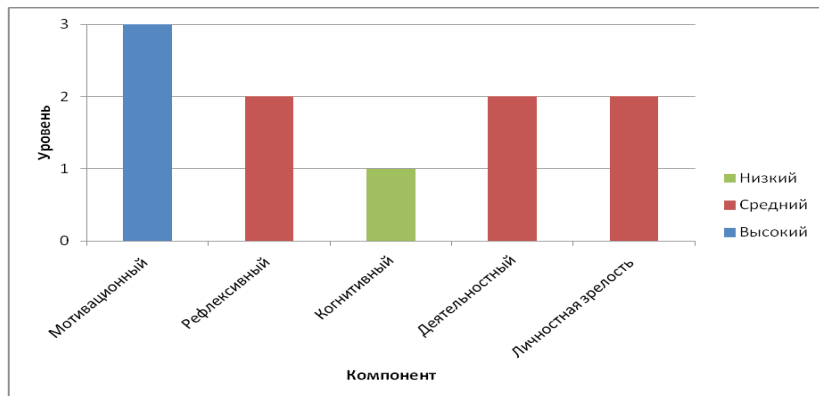
5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. В це поняття включені такі особистісні якості, як доброзичливість до людей, емпатія (здатність до чуттєвості і співпереживання), вміння слухати, потреба в духовній близькості з іншими людьми. Даний показник знаходиться на незадовільному рівні. Для досліджуваної характерно будування психологічних бар'єрів, які самі до кінця нею не усвідомлюються. Вона намагається їх позбутися, але не може віднайти первопричину такої поведінки.

Загалом про особистісну зрілість ми ще не можемо говорити, бо не сформований один із важливих компонентів, а саме здатність до психологічної близькості з іншими людьми.

Висновок:

Досліджувана показала високий рівень розвитку мотиваційного компонента, що говорить про її ціле направленість, надію на успіх, та здатність іти на середній рівень ризику для отримання бажаного. Середні показники по рефлексивному та діяльнісному компонентам, характеризуються вмінням забезпечувати безпосередній самоконтроль поведінки людини в актуальній ситуації, що свідчить про осмислення її елементів, аналіз того, що відбувається, здатність суб'єкта до співвідношення своїх дій з ситуацією і їх координацію у відповідності з мінливими умовами. Але випробувана показала результати нижче середнього в показниках когнітивного компоненту. Випробувана часто відчуває незадоволеність собою та оточуючими, інколи діє нерационально щодо власних потреб та потреб інших. Загалом, якщо говорити про особистісну зрілість, то є проблеми із здатністю до психологічної близькості з іншими людьми, що підтверджує результати і асертивності. Досліджувана часто будує психологічні бар'єри, та схильна

до знецінювання власних потреб і часто боїться показати свою некомпетентність, що ускладнює спілкування з людьми.



Рекомендації для покращення асертивної поведінки, яка дозволить підвищити рівень когнітивного компонента:

БАЗОВІ ПРАВА

Мануель Сміт розробив модель так званої асертивної поведінки. Філософія поведінки заснована на припущенні, що багато людей забули, або їм просто не говорили, що ми всі рівні і маємо рівні права. Мета асертивності - відстоювати свої права без порушення прав інших людей.

У мене є право висловлювати свої почуття

У мене є право висловлювати свої думки і переконання

У мене є право говорити «так» або «ні»

У мене є право змінювати свою думку

У мене є право сказати «Я не розумію»

У мене є право просто бути самим собою і не підлаштовуватися під інших людей

У мене є право не брати на себе відповідальність за проблеми інших людей

У мене є право просити про що-то інших

У мене є право встановлювати свої власні пріоритети

У мене є право на те, щоб мене слухали і серйозно до мене ставилися

У мене є право робити помилки і відчувати себе комфортно, визнаючи їх

У мене є право бути нелогічним, приймаючи рішення

У мене є право сказати «Мені все одно»

У мене є право бути нещасним або щасливим

Література

<http://diploma.at.ua/publ/>

<http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/inquirer>

<http://psylist.net/praktikum/>