

Розділ 3

ЯК БУДУВАТИ ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ

3.1. Майбутнє та способи його конструювання у підлітковому та юнацькому віці (автор: Рева М.М.)

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1213.c4114>

У цьому підрозділі Ви:



- ознайомитеся з різними способами конструювання особистістю свого майбутнього;
- дізнаєтеся, чому думки про майбутнє часто викликають негативні почуття;
- зможете порівняти ставлення до майбутнього у підлітковому та юнацькому віці;
- дізнаєтеся що являє собою наратив та чому він є одним з найбільш ефективних способів конструювання майбутнього;
- спробуєте написати власний наратив про майбутнє.

*Фантазія є самостійною діяльністю душі,
вона створює дійсність,
вона є матір'ю всяких можливостей,
усе велике було спочатку фантазією.*

К. Г. Юнг

Чому тема побудови майбутнього є такою важливою для особистості?

Чи знаєш ти, що в історії психології немає жодної скільки-небудь значущої теорії, в якій би не визнавалась виключно важлива роль орієнтацій на майбутнє в житті людини. І хоч це

поняття виступало в різних термінологічних формах: *інтенціональність, життєва перспектива, часова перспектива, часова транспектива, життєва стратегія, цільовизначення, цільутворення* і т.п. – суть проблеми залишається одна й та ж: життя людини (її активність, діяльність, поведінка і т.п.) визначаються і регулюються не тільки і не стільки минулим, скільки майбутнім.

Бельгійський психолог Жозеф Нюттен наголошує на виключно важливій ролі перспективи майбутнього і приділяє особливу увагу процесам, за допомогою яких потреби конкретизуються у внутрішніх цілях і зовнішніх структурах. Отже майбутнє є психологічним простором, в якому потреби людини підлягають когнітивній переробці в окремі цілі і проекти. В такому сенсі майбутнє є місцем побудови поведінки і розвитку людини. Американський психолог Роберт Еммонс наголошує, що можливо не має характеристики, що більш фундаментально визначає людину, як здатність уявляти собі можливі майбутні результати дій і розробляти засоби для їх досягнення. За Дж. Келлі, прогноз майбутнього є найважливішою функцією психіки. Людина створює індивідуальну систему моделей-конструктів, щоб оцінювати теперішні і прогнозувати майбутні події у світі

Таким чином, в становленні і розвитку особистості просторово-часові орієнтації на майбутнє виступають як невід'ємний елемент особистості, що нормально розвивається, як один з проявів її регуляційних можливостей.

Якими способами особистість може конструювати своє майбутнє?

Кожен обирає найбільш прийнятні для нього засоби конструювання майбутнього. Так, Р. Еммонс виділяє такі: наявні інтереси, життєві завдання, особисті проекти, особисті прагнення.

Наявні інтереси – це гіпотетичне мотиваційне утворення, яке лежить в основі прагнення до цілі і локалізується між двома точками в часі: прийняттям цілі і або досягненням її, або відмовою від неї.

Особисті проекти являють собою послідовність взаємопов'язаних дій, що дають змогу досягти мети.

Життєві завдання – організують повсякденне життя людини, наповнюючи його смислом.

Особисті прагнення – це притаманний кожній людині унікальний набір тенденцій «намагатися щось робити». Кожне прагнення може бути реалізоване різними способами і задоволене через досягнення певного числа конкретних цілей.

До когнітивних, структурованих, раціональних форм прогнозування належать *життєва перспектива, життєва мета, життєвий план, життєва стратегія*. До протилежної групи емоційних, неструктурованих, ірраціональних форм прогнозування були віднесені *мрія, надія, фантазія, бажання, передчуття*.

Життєва перспектива – картина майбутнього, що відтворює загальну спрямованість, не передбачаючи вольових зусиль. Наявність широких життєвих перспектив наповнює життя людини сенсом життя.

Життєва стратегія – інтегральна характеристика життєдіяльності особистості, що поєднує в собі життєві цілі і способи їх досягнення.

Життєва ціль – заздалегідь заплановане уявлення ідеального, значущого, бажаного майбутнього, що дає можливість упорядкувати життя, уявляючи результати власної активності, спрямовані на актуалізацію особистісних смислів.

Життєвий план – конкретизація цілей у хронологічному і змістовному аспектах.

Психологічний час – пристрасне небайдуже відтворення дійсності як зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього, що створюється відповідно до актуальних бажань, прагнень, домагань. В залежності від того, як людина ущільнює, розширює, звужує, прискорює або уповільнює перебіг свого внутрішнього годинника, вона по-різному бачить довколишній світ і себе саму.

У порівнянні з іншими формами самопрогнозування саме постановка і досягнення життєвих цілей вимагають від людини

найбільшої відповідальності, найбільшої зосередженості, найбільшого прояву вольових зусиль, а інколи – і надзусиль.

Проте життєві цілі, будучи однією з найбільш усвідомлених, структурованих, суб'єктних форм самопрогнозування, не обмежуються тільки раціональними проявами. Як правило, їх підживлюють бажання, фантазії і мрії, надії, передчуття. Адже це образ бажаного, виплеканого людиною майбутнього, вона ніби бачить себе крізь час після вирішення тих чи інших завдань, уявляє себе в майбутньому. Щоб набути справжньої сили, значущості для суб'єкта, життєва мета повинна спочатку пройти стадію мрії, людина повинна глибоко повірити в неї. Далі мета наповнюється надією на можливе втілення в життя, потім трансформується в задум і, уже маючи більш-менш конкретні обриси, перетворюється у власне мету.

Чому думки про майбутнє часто викликають тривогу і негативні переживання?

Зміни, що так швидко відбуваються у світі, ставлять тебе і твоїх ровесників перед необхідністю індивідуального вирішення складних питань, пов'язаних із пошуком свого місця у світі, з виявленням нових напрямів зростання. Мабуть ти неодноразово думав про своє майбутнє, намагався уявити яким будеш ти і твоє життя через кілька років... Запитував себе, що будеш робити на життєвому роздоріжжі, коли прийдеться вибирати куди рухатися далі... Як не помилитися в своєму виборі і чи можливо це взагалі – прожити без помилок и хибних виборів? Чому чергова траєкторія руху вперед інколи обирається цілком випадково, інтуїтивно із різносплетінь життєвих обставин.

Психологи підкреслюють, що юнакам та підліткам вкрай важливо звертати свої думки в майбутнє, мріяти про нього, уявляти яким воно буде, будувати плани, ставити цілі. Сама по собі діяльність по конструюванню майбутнього є важливою і цінною для підлітків та юнаків.

Відсутність розвиненої часової перспективи в підлітковому віці становить причину почуття безнадійності, самотності. Як

зазначає психолог Л. О. Регуш, показовими в цьому відношенні є результати досліджень, спрямованих на вивчення причин самогубств підлітків. Виявилось, що однією з них є невміння зрозуміти відносність часу, відсутність часової перспективи. Багато підлітків переживають «зараз» як «завжди» і якщо їм зараз з якихось причин погано, то вони думають, що погано їм буде завжди, вічно. Єдиний вихід з такої ситуації для них – самогубство. А психологи-консультанти, які працюють з наркозалежними, стверджують, що для цієї категорії теж загальним є відсутність цілей, як часового орієнтиру в житті. Вони навіть ввели для характеристики цих людей, що не мають в житті жодних цілей, образ «пустого мішка, який сам по собі не може стояти».

У підлітковому та юнацькому віці з одного боку спостерігається підвищена чутливість до майбутнього, гострота передчуттів, проектування образів та моделей майбутнього, а з іншого – насторожене ставлення, очікування негараздів та катастроф. Пронизуюче почуття невизначеності поглиблюється множиною відмінних рис сучасного буття: вони укорінюють погляд на майбутнє «світу як такого» і на майбутнє світу особистого як на щось по своїй суті невірешуване, неконтрольоване і тому таке, що лякає, пробуджує підозри на те, що нинішні досить знайомі зразки поведінки не будуть в майбутньому ефективними, і це не дасть нам можливості правильно розрахувати наслідки тих чи інших дій.

Підлітки, для яких характерна нестабільність поведінки, часто мають деформовані просторово-часові орієнтації, вони демонструють байдужість до свого майбутнього, відсутність образів майбутнього, небажання про нього думати. Такі підлітки живуть теперішнім, бажаючи отримати з нього максимум задоволення, розваг. Вони не мріють про професію, не будують планів на майбутнє.

Які суттєві відмінності у ставленні до майбутнього у підлітковому та юнацькому віці?»

Якісна відмінність підліткового та юнацького віку полягає саме у ставленні до майбутнього. Якщо у підлітковому віці

відбувається усвідомлення свого місця у майбутньому, тобто зародження життєвої перспективи, то в юнацькому зверненні в майбутнє стає головною спрямованістю особистості. Проблема побудови життєвого шляху, пошук свого місця у житті перетворюється у найбільш значущу, навколо якої організується діяльність юнака.

Підліток, вправно керуючи фігуркою Ліонеля Мессі, забиває віртуозні голи в комп'ютерному матчі, але ухиляється від справжніх футбольних тренувань – занадто це виснажливе заняття! Здається, що сучасні підлітки просто не хочуть або не вміють ставити перед собою мету і домагатися її. Можливо, вони бояться діяти із страху невдачі або побоюються вибрати щось одне - коли бажань особливо багато? Світ підлітка перенасичений образами, які живлять його уяву. Успіхи сучасних героїв здаються такими зрозумілими і доступними, що не вимагають зусиль, і молоді люди легко привласнюють їх собі в мріях. Але від цього усвідомлення кордонів своїх можливостей стає ще болючіше. Батьки турбуються: чи зможе їхня дитина коли-небудь впоратися з реальним життєвим завданням? І забувають: в юності здається, що все можливо, вседосяжно. Це вік, коли мрії приносять особливе задоволення. Відкладаючи все на завтра і перебуваючи в блаженній бездіяльності, підліток, на відміну від більшості юнаків, відчуває чуттєве задоволення. Його сексуальна енергія, лібідо, так само реалізує себе в мріях, як лібідо юнака - у вчинках.

Просторово-часові орієнтації виступають регулятором самосвідомості підлітка, роблять його активним, більш мобільним і організованим. Перехід від підліткового до юнацького віку пов'язаний з різкою зміною внутрішньої позиції, коли звернення в майбутнє стає головною спрямованістю особистості, а проблеми професійного вибору, побудови життєвого шляху перетворюється у «афективний центр» життєвої ситуації, навколо якої організується діяльність юнака.

В юнацькому віці горизонт майбутнього значно розширюється як вглиб, так і вшир, охоплюючи віддалене минуле

і майбутнє, включаючи не тільки особисті, але й соціальні перспективи. Життєві цілі стають регулюючим фактором життя. Складність процесу формування часової перспективи в цьому віці полягає ще й у тому, що саме в юнацтві фіксуються найнижча задоволеність смыслом життя, найгостріша невпевненість у собі, переживається тяжкий стан загальної невизначеності. Людина опиняється на порозі нового, самостійного життя, відчуває незвичний тягар відповідальності за кожний свій крок, хоче зрозуміти своє призначення, відчути куди саме слід рухатися, що робити.

Отже, шлях до гармонійного творення власного життя розпочинається з пізнання та усвідомлення самого себе, з правильного, усвідомленого, самостійного вибору цілей свого життя і визначення своєї людської, громадянської, смислової соціокультурної позиції як в полі внутрішньої, так і зовнішньої життєдіяльності, в системі стосунків щодо світу, себе самого, світу в собі.

Чому наратив є ефективним способом конструювання майбутнього?

Проживаючи життя, особистість постійно розповідає про себе, складає численні оповідання. Вона будує себе у власному життєвому світі, розповідаючи про своє минуле, теперішнє і майбутнє. Проживання сьогодення залежить від розуміння та прийняття минулого та від ставлення до майбутнього, від сподівань, бажань, мрій, очікувань, страхів, пророкувань.

Життєві історії об'єднують різні епізоди життя, як минулі, так і прогнозовані майбутні, у певний цілісний паттерн. Саме узгодженість кожної історії ніби наповнює події життя певним додатковим змістом.

Конструюючи розповіді, тобто перебуваючи у стані нарації, людина створює та ретранслює дуже різні історії, і кожен її наратив контекстуально обумовлений, тобто є частиною соціально-історичного та індивідуально-психологічного контексту. Крім того, розказаний, створений людиною наратив виступає водночас і як засіб саморозуміння (історія для себе), і як засіб самопред'явлення (історія для іншого).

Наратив – (англ. та фр. *narrative*, від лат. *Narrare* – розповідати) – самостійно створена розповідь про події життя. Наратив – це той метод, який знатний вивільнити, задовольнити твої прагнення до самомоделювання, дарувати досвід незвичної податливості світу і відчуття безмежного потенціалу власного саморозвитку.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Ми пропонуємо тобі написати розповідь про майбутнє або, як говорять науковці, «наратив».

Інструкція: «Уявіть собі своє майбутнє, яким ти його бачиш. Напиши про це розповідь: Про що ти мрієш? Яких цілей тобі хотілося б досягти? Наскільки вони важливі для тебе? Що буде допомагати тобі у реалізації твоїх планів та мрій?

Питання для самоперевірки:

1. Чому тема побудови майбутнього є такою важливою для особистості?
2. Якими способами особистість може конструювати своє майбутнє?
3. Охарактеризуйте особливості сприйняття майбутнього у підлітковому віці.
4. Визначте та обґрунтуйте особливості сприйняття майбутнього у юнацькому віці.
5. Які відмінності у ставленні до майбутнього у підлітковому та юнацькому віці.
6. Чому наратив є ефективним способом дослідження майбутнього?
7. Що зрозумів ти про своє ставлення до майбутнього після написання наративу?
8. До якого жанру ти можеш віднести свій наратив?

Практичне завдання №2

Опитувальник «ЖИТТЄВІ ЗАВДАННЯ ОСОБИСТОСТІ»

(Т. М. Титаренко)

Дана методика розроблена колективом лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під

керівництвом Т. М. Титаренко і призначена для діагностики життєвих завдань особистості.

Методика охоплює 87 суджень, які стосуються різних аспектів постановки молоддю життєвих завдань. Вона є інформативною завдяки наявності декількох шкал та підшкал, які дозволяють вивчити багато аспектів мотивації до постановки життєвих завдань, сформуванню цілісного уявлення про життєву стратегію та відповідно про особливості життєвого планування особистості.

Вибір життєвих завдань особистістю є функцією суб'єкта і передбачає опору на власний досвід, здібності до самоаналізу. Він здійснюється на основі власної системи цінностей, життєвих пріоритетів, можливостей, внутрішніх ресурсів, а також оцінки умов, засобів і перспектив реалізації життєвих завдань. Життєві завдання особистість ставить перед собою в тих сферах, які вона вирізняє з-поміж інших царин життя, у яких вона бачить себе суб'єктом; де відбувається постійне накопичення і систематизація інформації та власного досвіду, їх осмислення; де людина робить власні висновки; де виробляються власні критерії оцінки, принципи та підходи, усвідомлюються та вербалізуються власні завдання (наприклад; «бути другом», «бути мамою» чи «батьком», «допомагати людям», «бути захисником»), задаються їхній рівень та життєвий масштаб, оцінюються свої можливості, ресурси та віднаходяться їхні додаткові джерела (власні риси, час, кошти, інформація), вишукуються та розглядаються шанси можливих форм реалізації життєвого завдання, дається оцінка середовищу, ситуації та взаємодії з ними.

Досліджуваним пропонується така *інструкція*. «Зазначте, будь ласка, навпроти кожного із запропонованих висловлювань свою згоду чи незгоду з ним, відмітивши один з варіантів: «згоден / згодна» або «не згоден / не згодна». Навіть якщо Ви не можете погодитися із жодною відповіддю, все ж оберіть варіант, який більше для Вас прийнятний. Тут немає «правильних» і «неправильних» відповідей. Ваша думка цінна

для нас саме такою, якою вона є. Ваші відповіді конфіденційні і будуть використані тільки у вигляді статистичних даних».

Бланк для відповідей наведено у додатках (див. Додаток А).

Ключі до опитувальника наведено у додатках (див. Додаток А).

Інтерпретація результатів. Сформоване життєве завдання можна охарактеризувати як усвідомлене, локалізоване, осмислене, сформульоване, ресурсифіковане, варіантне, поділене на етапи та суб'єктивно визначене. У формулюваннях задаються просторові, часові, процесуальні, контекстні, суб'єктні та цілісні характеристики життєвого завдання. Кожна форма постановки життєвих завдань забезпечує свою функцію – перебування в процесі життя та постановку важливих великих і малих цілей; тримання в полі уваги цінностей та пріоритетів і досягнення результатів; вкладання своїх зусиль у справу та отримання зворотного відгуку, зворотної енергії; придбання речей, що є певним символом, та відмежування від того, що не є «Я».

Найбільш поширеними є такі моделі життєздійснення:

- *ідеалістична* з інфантильними за змістом та способами досягнення завданнями;
- *зріла* з адекватною смисловою наповненістю завдань;
- *захисна* із штучністю в завданьовому баченні майбутнього та мотиваційною дефіцитарністю.

Додаток А

Опитувальник «ЖИТТЄВІ ЗАВДАННЯ ОСОБИСТОСТІ»
(Т. М. Титаренко)

Бланк для відповідей

№	Твердження	Згоден/ Згодна	Не згоден/ Не згодна
1.	У наш час роботу треба обирати радше за зарплатнею, ніж за уподобаннями.		
2.	Мені дуже б хотілося стати відомою людиною в цьому житті.		

Продовження Додатку А

3.	Я хочу багато чого змінити в собі.		
4.	Я б хотів(-ла) у майбутньому займатися улюбленою справою, але важливіше заробляти гроші.		
5.	Найактуальніше для мене сьогодні – створення сім'ї.		
6.	Я завжди чітко планую майбутнє.		
7.	Я більше живу сьогоднішнім днем, ніж майбутнім.		
8.	Я завжди дивлюся у майбутнє з оптимізмом, і тому мені не складно ставити нові життєві завдання.		
9.	Частіше я керую життєвими обставинами, а не вони мною.		
10.	Коли я ставлю перед собою завдання, мені ще невідомі шляхи його розв'язання.		
11.	Коли виникають перешкоди, я впевнений(-а), що впораюся з проблемою.		
12.	Завдання, які я ставлю, зазвичай виключають одне одне, я змушений(-а) вибирати.		
13.	Обставини мого життя суттєво вплинули на те, які життєві завдання я ставлю перед собою.		
14.	У разі зміни зовнішньої ситуації я не змінюю своїх завдань.		
15.	При постановці завдань я відчуваю, що можу гори звернути.		
16.	Буває, що я порушую встановлені правила.		
17.	Комфорт і безтурботність – у майбутньому мені більше нічого не треба.		
18.	Усі, урешті-решт, прагнуть влади.		
19.	Найголовніше життєве завдання людини – стати професіоналом у своїй справі.		
20.	Оскільки я не можу всіх зробити щасливими, я повинен(-на) подбати про себе.		

21.	Думаю, що головне моє завдання – учитися.		
22.	Я більше довіряю плину подій, щасливому збігу обставин, ніж своїм намірам.		
23.	Можна не планувати життя далі ніж на рік уперед.		
24.	Думаючи про майбутнє, я часто уявляю всілякі неприємності.		
25.	Того, що я бачу як своє життєве завдання, я досягну власними силами.		
26.	Я завжди уявляю в подробицях, як буду рухатися до бажаного результату.		
27.	Переді мною постає стільки життєвих труднощів, що подолати їх усі просто неможливо.		
28.	Іноді мої життєві завдання суперечать одне одному, і я не можу здійснити все.		
29.	Не думаю, що життєві завдання визначаються обставинами мого життя.		
30.	Я легко переключаюся з одного життєвого завдання на інше.		
31.	Нові завдання мене більше бентежать, аніж мобілізують.		
32.	Я завжди дотримуюся своїх обіцянок.		
33.	Головне для мене в майбутньому – це матеріальна забезпеченість.		
34.	Досягненням є те, що визнають інші.		
35.	Єдине справжнє життєве завдання – це пошук себе, самовдосконалення.		
36.	Мені подобається допомагати іншим, коли це не заважає кар'єрі.		
37.	Життєвий успіх неможливий без доброго здоров'я.		
38.	Час життя обмежений, але мені вдається використовувати його оптимально.		
39.	Найголовніше у моєму житті відбудуватиметься протягом найближчих п'яти років.		
40.	Мене лякають усілякі несподіванки, що чекають у майбутньому.		

Продовження Додатку А

41.	Приймаючи життєве рішення, я більше орієнтуюся на «так треба», «так прийнято», аніж на «я хочу цього», «це мені потрібно».		
42.	Я часто не можу вирішувати свої життєві завдання – не маю часу, грошей, інформації, допомоги.		
43.	Якщо в моєму житті не вистачає складностей, я їх шукаю.		
44.	Усі мої життєві завдання я легко можу розташувати за важливістю.		
45.	Мені неважко проаналізувати причини та наслідки своїх життєвих завдань.		
46.	Я намагаюся досягти того, що запланував(-ла), навіть у супереч обставинам.		
47.	Мені неважко тривалий час бути включеним(-ою) в активну діяльність.		
48.	Я ніколи не відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.		
49.	Усі хочуть мати престижні речі.		
50.	У житті мало речей, важливіших за успіх.		
51.	Я думаю, що впливати на власний розвиток дуже важко.		
52.	Покращити світ навіть у чомусь незначному – моє життєве завдання.		
53.	Молода людина може поки що не замислюватися серйозно про своє здоров'я.		
54.	Життя таке непередбачуване, що не варто його планувати.		
55.	У віці моїх батьків я досягну справжнього успіху.		
56.	Не варто очікувати від майбутнього чогось особливо хорошого.		
57.	У своєму житті я дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку.		
58.	Ставлячи перед собою важливе життєве завдання, я знаю, чого хочу досягти в кінцевому підсумку.		

59.	У мене не такий сильний характер, щоб проявляти стійкість у складних обставинах.		
60.	Я завжди чітко знаю, що для мене головне в житті.		
61.	Часто я не враховую далекі наслідки тих життєвих завдань, які ставлю перед собою тепер.		
62.	Якщо не буде виходити так, як задумано спочатку, я робитиму це іншим чином.		
63.	Я більше люблю спокійний відпочинок, ніж бурхливі розваги.		
64.	Непристойні жарти викликають у мене сміх.		
65.	Для щастя необхідні гроші.		
66.	Між престижною і цікавою роботою я радше оберу престижну.		
67.	Життєві труднощі радше перешкоджають моєму розвитку, ніж допомагають.		
68.	Більшість завдань у житті вимагають насамперед сумлінної праці, а не творчості.		
69.	Спочатку треба стати на ноги, а вже потім думати про все інше.		
70.	Я нерідко сам(-а) не знаю, чого хочу і яким чином слід діяти в різних життєвих обставинах.		
71.	У мене є завдання, розраховані на все життя.		
72.	Я вірю в себе, і тому майбутнє мене не страшить.		
73.	Мої життєві успіхи більше залежать від вдалого збігу обставин, ніж від моїх здібностей і зусиль.		
74.	Без усебічного аналізу обставин я, як правило, не ставлю важливі для мого майбутнього завдання.		
75.	Несподівані зміни на тривалий час вибивають мене з колії.		

76.	Мені важко зрозуміти, які життєві завдання для мене важливіші: чи навчання, чи робота, чи дружба, чи сім'я.		
77.	Для вирішення життєвого завдання не обов'язково враховувати попередній досвід.		
78.	Мені подобається, коли, крім завдання, я отримую план його розв'язання.		
79.	На жаль, у мене недостатньо сил та енергії для втілення в життя намічених завдань.		
80.	Якщо я не правий, то ніколи не серджуся.		
81.	Без друзів я не досягну успіху в житті.		
82.	Я планую своє майбутнє до дрібниць, крок за кроком.		
83.	У грі я люблю бути переможцем.		
84.	Сім'я і діти – це поки що не для мене.		
85.	Я зазвичай ставлю перед собою конкретні завдання та намічаю реальні строки їх виконання.		
86.	Буває, чиясь необачність викликає у мене сміх.		
87.	На першому місці завжди мають бути друзі.		

**Опитувальник «ЖИТТЄВІ ЗАВДАННЯ ОСОБИСТОСТІ»
(Т. М. Титаренко)**

Ключі до опитувальника

Шкала 1. Мотивація життєвих завдань

Підшкала 1.1. Мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт

У разі відповіді «так» на питання 1, 17, 33, 49, 65 зараховується 2 бали.

Підшкала 1.2. Мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання

У разі відповіді «так» на питання 18, 34, 50, 66 зараховується 2 бали;

у разі відповіді «так» на питання 2 зараховується 3 бали.

Підшкала 1.3. Мотивація самоконститування

У разі відповіді «так» на питання 3, 19, 35, 51 зараховується 2 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 67 зараховується 2 бали.

Підшкала 1.4. Мотивація творчості

У разі відповіді «так» на питання 52 зараховується 3 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 4, 20, 36, 68 зараховується 2 бали.

Підшкала 1.5. Локалізація життєвих завдань за сферами

Сфера «сім'я»

У разі відповіді «так» на питання 5 зараховується 3 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 84 зараховується 2 бали.

Сфера «навчання та робота»

У разі відповіді «так» на питання 21 зараховується 3 бали;

у разі відповіді «так» на питання 69 зараховується 2 бали;

Сфера «здоров'я»

У разі відповіді «так» на питання 37 зараховується 3 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 53 зараховується 2 бали.

Сфера «друзі»

У разі відповіді «так» на питання 81 зараховується 2 бали;

у разі відповіді «так» на питання 87 зараховується 3 бали.

Шкала 2. Структурованість часу життя

Підшкала 2.1. Наявність структурування часу

У разі відповіді «так» на питання 6, 38 зараховується 2 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 22, 54, 70 зараховується 2 бали.

Підшкала 2.2. Віддаленість структурування

Обирається максимально віддалений часовий контур:

1-й часовий контур – «сьогодні»: у разі відповіді «так» на питання 7 зараховується 1 бал;

2-й часовий контур – «1 рік»: у разі відповіді «так» на питання 23 зараховується 2 бали;

3-й часовий контур – «5 років» у разі відповіді «так» на питання 39 зараховується 3 бали;

4-й часовий контур – «40–50 років»: у разі відповіді «так» на питання 55 зараховується 4 бали;

5-й часовий контур – «усе життя»: у разі відповіді «так» на питання 71 зараховується 5 балів.

Шкала 3. Ставлення до майбутнього

У разі відповіді «так» на питання 8, 72 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 24, 40, 56 зараховується 2 бали.

Шкала 4. Суб'єктна активність

У разі відповіді «так» на питання 9, 25 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 41, 57, 73 зараховується 2 бали.

Шкала 5. Операціональні характеристики життєвих завдань

Підшкала 5.1. Стратегія

У разі відповіді «так» на питання 26, 58, 74, 82, 85 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 10, 42, зараховується 2 бали.

Підшкала 5.2. Стійкість

У разі відповіді «так» на питання 11, 43 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 27, 59, 75 зараховується 2 бали.

Підшкала 5.3. Цілісність життя

У разі відповіді «так» на питання 13, 45 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 29, 61, 77 зараховується 2 бали.

Підшкала 5.4. Гнучкість

У разі відповіді «так» на питання №30, 62 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 14, 46, 78 зараховується 2 бали.

Підшкала 5.5. Активність – виснажливість

У разі відповіді «так» на питання 15, 47 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 31, 63, 79 зараховується 2 бали.

Шкала 6. Брехня

У разі відповіді «так» на питання 32, 48, 80 зараховується 2 бали;

У разі відповіді «ні» на питання 16, 64, 83, 86 зараховується 2 бали.

3.2. Професійне самовизначення школярів (автор: Гончарова Н.О.)

<https://doi.org/10.33989/pnpn.1213.c4115>

У цьому підрозділі Ви:



– ознайомитесь з поняттям «професійного самовизначення» як процесом професійного вибору;

– навчитесь розрізняти критерії та показники готовності до професійного самовизначення;

– будете класифікувати професії за предметом, знаряддями та умовами праці;

– дізнаєтесь про можливі помилки щодо проблеми професійного самовизначення;

– спробуєте за допомогою профконсультативного тренінгу пізнати самих себе, визначити формулу майбутньої професійної діяльності та обрати професію, узгоджуючи власні психологічні особливості з вимогами майбутньої професії.

*Якщо людина не знає, до якого порту вона пливе,
жоден вітер не буде їй попутним.*

Сенека

Самовизначення – процес і результат вибору особистістю своєї позиції, завдань і засобів самореалізації в конкретних обставинах життя; основний механізм набуття та виявлення людиною свободи.

Професійне самовизначення – визначення себе відносно вироблених у суспільстві й свідомо прийнятих людиною критеріїв професіоналізму.