

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ЖИТТЄВИХ УСПІХІВ ТА НЕВДАЧ

Кваліфікаційна робота студента
групи ЗППм-24
ступінь вищої освіти: другий(магістерський)
спеціальності 053 Психологія
Тричука Ігоря Васильовича

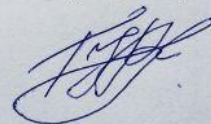
Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент
Макаренко Н.М.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Тричук Ігор Васильович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЧИН ЖИТТЄВИХ УСПІХІВ ТА НЕВДАЧ	8
1.1 Життєвий успіх та невдачі : контекстуальність розуміння в психології	8
1.2. Структура, характеристики та критерії оцінки життєвого успіху та невдач особистості	16
1.3 Психологічні предиктори життєвих успіхів та невдач	26
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОЦІНКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЧИН ЖИТТЄВИХ УСПІХІВ ТА НЕВДАЧ	33
2.1.Організація емпіричного етапу дослідження	33
2.2.Психологічний аналіз результатів емпіричного етапу дослідження	37
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. МОЖЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	50
3.1. Обґрунтування теоретико-методологічних засад програми формування людини як суб'єкта успішної життєдіяльності	50
3.2.Психолого-педагогічні рекомендації щодо формування людини як суб'єкта успішної життєдіяльності	56
Висновки до розділу 3	59
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63

ВСТУП

У сучасному світі, який характеризується високими темпами змін, невизначеністю, конкурентністю та глобальними викликами, життєвий успіх набуває все більшого значення як критерій ефективної самореалізації та адаптації особистості. В умовах таких трансформацій людина повинна презентувати значущі досягнення, що відповідають соціальним очікуванням та зберігати цілісність і гармонійність існування. Суспільство має потребу в таких його членах, які забезпечують його прогресивний розвиток.

Бажання відповідати стандартам успішності, демонстрація зовнішніх символів благополуччя стають факторами, які визначають діяльність і поведінку індивіда та значною мірою впливають на структурування власного життєвого простору. Успіх стає чи не найголовнішою цінністю, яка регулює життєдіяльність і виступає показником результативності людини у професійній, сімейній, соціальній та інших сферах. Проте, далеко не кожна людина «вписується» в стандарти успішності. На фоні зростаючих вимог все більше з'являється випадків неуспішності та невдач, які значно погіршують якість існування в сучасних умовах. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема дослідження психологічних причин життєвих успіхів і невдач, що дозволить вирішити завдання формування особистості як суб'єкта ефективного соціального функціонування і справжнього члена суспільства.

Проблема життєвих успіхів і невдач завжди привертала увагу науковців. Різні її аспекти висвітлено в працях представників як зарубіжної, так і вітчизняної психології. В межах зарубіжної психології проблема розроблялася протягом усього XX століття багатьма школами та напрямками: в гуманістичній психології (А. Маслоу, К. Роджерс); в соціально-когнітивній теорії (А. Бандура, О. Бек, К. Левін); в індивідуальній психології (А. Адлер); в мотиваційній (М. Аткинсон, Д. МакКлелланд); в

психоаналітичній (З. Фрейд, Е. Еріксон); в позитивній концепції (М. Селігман); в екзистенційній (В. Франкл) та ін.. Серед вітчизняних психологів проблему життєвого успіху досліджували І. Балл, І. Вернудіна, В. Вінков, Є. Головаха, І. Гуляс, І. Єрмаков, Ю. Ільїна, Н. Соболева, Т. Титаренко, В. Ямницький та ін.. Незважаючи на великий інтерес до проблеми успіху та невдач серед наукової спільноти, питання визначення основних їх психологічних причин є відкритим і потребує подальшого аналізу.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні причини життєвих успіхів і невдач; розробити корекційно–розвивальну програму стимуляції особистісного потенціалу і внутрішніх ресурсів досягнення успіху і запобігання невдач.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати стан розробки проблеми життєвих успіхів і невдач в психології.
2. Визначити психологічні характеристики і детермінанти досягнення життєвих успіхів; виявити основні особистісні предиктори появи життєвих невдач.
3. Провести діагностичне дослідження на виявлення показників успішності та внутрішніх чинників її досягнення; з'ясувати внутрішні фактори невдач.
4. Опрацювати дані емпіричного дослідження методами математичної статистики. Здійснити кількісно-якісну інтерпретацію отриманих результатів.
5. Розробити програму стимуляції особистісного потенціалу та внутрішніх ресурсів досягнення успіху і запобігання невдач, формування самоефективності, життєстійкості.

Об'єкт дослідження – успіхи і невдачі як феномени результативності життєдіяльності особистості.

Предмет дослідження – психологічні предиктори життєвих успіхів і невдач.

Для розв'язання поставлених завдань було використано наступні методи:

- теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових даних; абстрагування та моделювання, порівняння дефініцій тощо;
- емпіричні: анкетування, тестування (шкала оцінка якості життя О.Чабан, визначення стилю пояснень успіхів-невдач за методикою СТОУН-М; тест життєстійкості С.Мадді, мотивація на досягнення успіху, запобігання невдач А.Реана);
- математичні: статистичні методи первинної статистики.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають закономірності формування особистості як суб'єкта продуктивного життєтворення (І. Балл, Є. Головаха, І. Єрмаков, О. Злобіна, Ю. Ільїна, Л. Сохань, Т. Титаренко, В. Ямницький та ін.); положення теорій самоефективності та успішної самореалізації (М. Салігман, Е. Дінер, Л. Бевзенко, О. Віговська, І. Гуляс, Л. Подкоритова та ін.).

Практична значущість роботи визначається завданнями формування успішної особистості, яка не лише здатна визначати й досягати життєвих цілей, але й адекватно реагувати на невдачі, використовуючи їх як ресурс для саморозвитку. Матеріали роботи можуть бути використані з метою надання психологічної допомоги особам, що опинились в ситуації життєвої кризи, підтримки тих, хто опинився в стані життєвої стагнації з метою активізації потенціалу гармонійної та продуктивної самореалізації в умовах постійної невизначеності

Організація і база дослідження. Дослідження проводилось протягом грудня 2024 по травень 2025 року на вибірці - 29 осіб віком від 27 до 32 років (11 чоловіків, 18 жінок). Діагностика проводилася у онлайн режимі у френдзоні власних соціальних мереж.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження було представлено на Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Промоція ментального здоров'я надавачів психологічних послуг в умовах війни» 25-26 квітня 2025 у м.Кривий Ріг. Тези на тему «Психологічні причини життєвих успіхів і невдач» надруковано у матеріалах Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / Гол. ред. О.А. Чаркіна. Кривий Ріг: Вид-во «Криворізький державний педагогічний університет», 2025. С.62.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 59 джерел; ілюстрована 5 рисунками та 5 таблицями. Загальний обсяг роботи складає 69 стор.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЧИН ЖИТТЄВИХ УСПІХІВ ТА НЕВДАЧ

1. 1 Життєвий успіх та невдачі : контекстуальність розуміння в психології

На сьогоднішній момент проблема життєвого успіху людини привертає увагу дослідників, про що свідчить безліч підходів її дослідження, зокрема соціологічний, психологічний, культурно-антропологічний та філософський. Міждисциплінарний характер проблеми з одного боку, підкреслює її значущість, а з іншого, свідчить про багатоаспектність та складність вивчення. Значну роль у формуванні теоретико-методологічної бази сучасних розробок феномену належить психологічній науці, яка вважається однією з перших галузей знань, що включила до свого дослідницького поля феномен «успіх – неуспіх», де робиться спроба визначення його сутнісних характеристик, концепту та предметної спрямованості, виявлення та обґрунтування найбільш значимих детермінант.

В психології проблема життєвого успіху – неуспіху постає у зв'язку із необхідністю комплексного вивчення особистості як суб'єкта творчої самореалізації і продуктивного життєздійснення. Весь категоріальний ряд понять, за допомогою яких позначається феномен життєвого успіху, охоплює широке коло психічних явищ, які описуються поняттями щастя, благополуччя, продуктивності та задоволеності існуванням. Наукова рефлексія даного питання є доволі різноманітною, інколи суперечливою і акцентує увагу на різних аспектах успіху, що досліджуються в межах класичних психологічних напрямків.

В гуманістичній психології К. Роджерса, А. Маслоу життєвий успіх визначається як досягнення вершин самоактуалізації та повне розкриття свого потенціалу [48]. Успішна людина - це та, яка реалізує свої здібності,

можливості та прагнення, діє у відповідності зі своїми цінностями та нормами суспільства, досягає гармонії з собою та соціальним середовищем. Основним внутрішнім критерієм життєвого успіху є суб'єктивне відчуття щастя, самодосконалості та автентичності, які відображають гармонійний стан особистості, включають не лише емоційне благополуччя, а й реалізацію особистих цінностей та потреб. Відповідно неуспіх трактується як труднощі самореалізації, що є наслідком внутрішніх суперечностей та особистісних деструкцій.

В межах когнітивно-поведінкового підходу успіх у житті досліджується через взаємодію когнітивних (мислення, уявлення, очікування) і поведінкових (дії, навички) факторів і визначається як досягнення поставлених цілей через зміну поведінки, думок і підходів до вирішення проблем [51]. Він розглядається не лише як результат зовнішніх обставин, але й продукт раціональної оцінки ситуації та поведінкових зусиль. Люди формують уявлення про життєвий успіх, спостерігаючи за діями інших, засвоюючи та відтворюючи ці нормативні соціальні зразки.

Засновник екзистенційного напрямку в психології В. Франкл вважав, що успіх пов'язаний із пошуком смислу життя, прийняттям себе і світу та подоланням екзистенційної тривоги. На думку психолога, сучасна «філософія душевної гігієни» надає великого значення тому, що людина має бути успішною та щасливою, тоді як нещастя і неуспіх сприймаються як ознака невміння жити» [44, с. 45]. Справжній успіх полягає у відповідності дій внутрішньому сенсу існування, реалізується через творчість і працю, любов і взаємини, здатність зрозуміти своє призначення та прийняття страждань як частини життя. Неуспішною В. Франкл вважав ту людину, життя якої не підкоряється визначеній меті і протікає хаотично, під впливом зовнішніх обставин [44].

В контексті психоаналітичного підходу життєвий успіх – неуспіх досліджується через аналіз глибинних мотивів, несвідомих імпульсів і

внутрішньоособистісних конфліктів, що формують поведінку людини. Основна увага приділяється взаємодії між бажанням досягати, соціальними обмеженнями та емоційними переживаннями, які і визначають життєву траєкторію у напрямку успіху - невдач. 3. Фрейд наголошував, що досягнення успіху багато в чому визначається прагненням задовольнити базові потреби, пов'язані із принципами задоволення та реальності [53]. Принцип задоволення мотивує людину шукати миттєву винагороду, тоді як принцип реальності змушує коригувати поведінку, враховуючи соціальні норми. Запропонована автором концепція «сублімації» пояснює, як люди перетворюють інстинктивні бажання (наприклад, агресію чи сексуальні імпульси) на соціально прийнятні дії, що сприяють досягненню результатів.

Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку наголошував, що життєвий успіх пов'язаний із вирішенням специфічних криз на кожному віковому етапі [53]. Наприклад, у дорослому віці він визначається здатністю поєднувати кар'єрні досягнення із розвитком близьких відносин («продуктивність проти стагнації»); виявляє залежність із здатністю до самовизначення, адаптації до змін і збереження ідентичності.

В індивідуальній психології А. Адлера життєвий успіх тлумачився як спрямованість до досконалості, яка формується під впливом почуття соціальної належності [57]. Для його досягнення важливим є баланс між індивідуальними цілями та колективними інтересами, який може бути стимулом особистого прогресу і концентрує зусилля на подолання труднощів.

Класичною в розумінні успіху є формула У. Джемса, (успіх = самоповага X домагання), яка демонструє важливість балансу між внутрішніми уявленнями про себе та зовнішніми очікуваннями [50]. Самоповага базується на особистих досягненнях та рівні їх визнання з боку суспільства; відображає те, наскільки особа цінує себе та свої здібності. Домагання виражають цілі, які ставить перед собою людина, визначають її

амбіції та прагнення до досягнення. Якщо рівень самоповаги високий, а домагання відповідають реалістичним можливостям, то ймовірність досягнення успіху зростає. У випадках, коли домагання значно перевищують самоповагу, це може призводити до фрустрації або невдоволення. І навпаки, занижені домагання при високій самоповазі можуть викликати відчуття нереалізованості та неуспішності. Роль домагань як головного фактору успіху підкреслюється в дослідженнях К. Левіна, Ф. Хоппе та ін.. [52].

Науковці вважали, що не складність завдання, а саме сила бажання досягти визначає імовірність його успішного вирішення. Успіх закріплює почуття впевненості, підвищує самооцінку і мотивує на подальші досягнення, тоді як неуспіх обмежує досяжну активність і формує комплекс невдахи.

Важливим кроком у дослідженні проблеми стала мотиваційна теорія Д. МакКлелланда, М. Аткинсона в якій результативність особистості обумовлюється двома основними тенденціями - прагненням до успіху і униканням невдачі [55]. Успіх передбачає стремління до влади, афіліації та уміння вдосконалювати свою діяльність та поведінку. Люди з високою потребою бути успішними прагнуть досягати складних, але реалістичних цілей, орієнтовані на результат, застосовують творчий підхід та можуть долати перешкоди. Вони бажають впливати на інших, бути авторитетом в професійній або суспільній сфері, підтримувати стосунки тощо. Люди з домінуванням мотиву уникнення невдачі, спрямовані на запобігання неприємностей, що значно знижує шанси на успіх.

Значного розвитку психологія життєвого успіху набула завдяки працям М. Селігмана. В своїй позитивній концепції автор тлумачить успіх через процеси «процвітання» (flourishing) [57]. Теоретична модель процвітання (PERMA) базується на п'яти основних компонентах:

- Р (Positive Emotions) – позитивні емоції: відчуття радості, задоволення та оптимізму, є основою благополуччя та успіху.

E (Engagement) – залученість: глибоке занурення у діяльність, яке викликає стан потоку (*flow*), допомагає реалізовувати свої здібності.

R (Relationships) – тривалі, міцні та емоційно забарвлені стосунки, що надають відчуття підтримки.

M (Meaning) – наявність мети, цінностей та смислу існування.

A (Achievement) – активність у досягненні поставлених цілей, що забезпечує відчуття перемоги та впевненості у власних силах.

М. Селігман наголошує, що життєвий успіх виходить за межі локальної діяльності і включає глибший рівень особистісної самоєфективності, що забезпечується через цінності, цілі та активну участь у житті; передбачає розвиток здібностей, відкритість до нового досвіду, здатність справлятися з труднощами, що у підсумку сприяють життєвій успішності людини [57]. Неуспішність дослідник тлумачив в контексті «вивченої безпорадності», як психологічний стан, у якому людина втрачає віру у свою здатність впливати на події або змінювати ситуацію через попередній досвід невдач або несприятливих обставин. Цей стан формується, коли особа неодноразово стикається з ситуаціями, де її зусилля не впливають на результат, і приходять до висновку, що будь-які дії є марними. Закріплений механізм безпорадності призводить до інерції, редукції активності і значно мінімізує шанси на успіх.

Категорія успіху у психології характеризує суспільну сутність людини як соціального суб'єкта. В даному випадку дослідження успіху зосереджено на аналізі існуючих у суспільстві уявлень про успішних людей, ціннісні орієнтації, символи та ідеали, пов'язані з критеріями та факторами його досягнення. Дж. Мід, Т. Парсонс наголошували, що розуміння успіху залежить від соціального та історичного контекстів, специфіки впливу зовнішнього середовища та особистісних характеристик [58; 59]. Життєвий успіх пов'язується із ефективним інтегруванням у соціальні структури та виконанням ролей (наприклад, професійної, сімейної), які визначаються очікуваннями суспільства. Успішною є та людина, яка відповідає образу

успішності у соціумі, є соціалізованою та швидко пристосовується до змінних умов середовища, відповідно неуспішна людина не відповідає заявленим вимогам і проявляє ознаки дезадаптованості.

В теорії культурного детермінізму Р. Бенедикт, Ф. Боас та ін.. зазначається, що об'єктивними факторами розвитку життєвої продуктивності є ідеал досягнень, який є стандартом нормативно - рольової поведінки, встановленим у тій чи іншій культурі. Культура виступає як своєрідна «матриця», яка формує індивідуальність, спрямовує на досягнення та визначає критерії їх оцінки [49]. В концепції соціального капіталу П. Бурдьє, Дж. Коулмана життєвий успіх визначається доступністю до ресурсів, які людина може отримати через соціальні зв'язки [58]. Чим вища якість і кількість цих зв'язків, які стимулюють розвиток різноманітних умінь та навичок, необхідних для досягнення мети, тим імовірнішою є оцінка власного життя як успішного або невдалого.

С. Кові, Е. Дінер успіх розглядають в поєднанні із щастям та благополуччям і репрезентують через категорію ефективності особистості [19]. Ефективність або успішність розуміється, як особистісна властивість, що включає компетентність і віру людини у свої сили досягати поставлених цілей і виконувати конкретні завдання. Ефективна людина є активною, ставить перед собою амбітні цілі, тимчасові труднощі сприймає як можливості самовдосконалення. Натомість неефективна особистість демонструє ознаки пасивності і зневір'я, що перешкоджають досягненню успіху в різних видах діяльності.

Суттєвий внесок у дослідження проблеми внесли українські науковці, які зазначені феномени вивчали в цілісній парадигмі життєтворчості особистості. На думку Л. Сердюк кожній людині серед інших потреб властива потреба в досягненнях, що спонукає її прагнути до максимально ефективної організації життя [38]. «Це складне і багатогранне явище, що охоплює результати індивідуальних цілей, реалізацію потенціалу в складних

життєтворчих актах і подоланні критичних ситуацій» [33, с. 7]. І. Єрмаков зауважує, що життєвий успіх – «це система значущих досягнень, що відповідають меті і сенсу життя і до одержання яких індивід додає максимум своїх зусиль і здібностей» [41, с. 22].

Аксіоматичність положення людини як суб'єкта життєдіяльності сприяло появі методологічного принципу, відповідно до якого життєвий успіх – неуспіх визначаються самою особистістю і є результатом її розвитку та функціонування. Н. Богданова вважає, що життя як цілісне, неповторне особистісне буття є виразом перетину індивідуальних і соціальних полюсів існування, дозволяє на підставі осмислення соціокультурних умов і їх співвіднесення з власним досвідом вибудовувати свою біографію і долю [4; 16]. Людина виступає як організатор і творець власного життя, як активний самодетермінуючий суб'єкт, що має власний внутрішній зміст та здатність досягати, тобто бути успішним.

Г. Балл життєвий успіх тлумачить як «...результат особистісної самореалізації, що не обмежується матеріальними благами, а включає розкриття свого потенціалу, внутрішню гармонію, задоволеність життям і саморозвиток [2, с.7]. Його можна пізнати крізь призму світоглядних аспектів існування людини: смисл життя, систему цінностей, переживання щастя тощо. У повсякденній свідомості успіх постає як збірний образ устремлінь індивіда: здоров'я, любов, кар'єра тощо, який спрямовує і регулює екзистенційну активність індивіда.

І. Боровинська підкреслює, що життєвий успіх постає як феномен життєтворення, що передбачає: об'єктивацію всього внутрішнього спектра можливостей особистості і визнання цієї об'єктивації іншими суб'єктами [5]. На думку І. Г. Єрмакова, «життєвий успіх – це показник реалізації життєвого проекту і його оцінка суспільством» [41, с. 257]. Г. Злобіна зауважує, що життєвий успіх окреслюється диспозиційними властивостями, оскільки будь-яке досягнення на особистісному рівні соціалізовано, суспільно закріплено

та ціннісно опредмечено [46]. Дослідниця вважає, що успіх розглядається як категорія, що включає в себе дві підстави: іманентні характеристики особистості і трансцендентальні параметри соціального середовища, перетин яких обумовлює механізми конструювання власного життєвого простору і наповнення його суб'єктивно значущим змістом.

Узагальнення теоретичних підходів до визначення дефініції життєвого успіху дозволяє його інтерпретувати як складне і багатокомпонентне явище, що відображає рівень досягнень життєво значущих цілей; як позитивний результат діяльності суб'єкта в процесі розбудови свого простору існування та самореалізації. Він тлумачиться крізь призму психологічних, соціальних та культурних чинників, охоплює об'єктивні здобутки, соціальне визнання, суб'єктивне відчуття задоволення та гармонію з собою та суспільством.

Антиподом поняттю життєвий успіх відповідно є категорія життєвого неуспіху або невдач. В психології дослідженню проблем невдач не приділено достатньо уваги. Традиційно невдачі розглядаються контексті питань труднощів самореалізації, бар'єрів у досягненні мети, регресивних змін, незначних досягнень, низької результативності і задоволеності існуванням. Оцінка ступеня успішності дій людини пов'язана з розв'язанням задачі, поставленої перед нею. Якщо вона досягає наміченої мети, то дія розцінюється як успіх, якщо не досягає, як невдача. Невдачі є полярними по відношенню до успіху, як суб'єктивно або об'єктивно оцінені ситуації, у яких результати діяльності людини не відповідають її очікуванням, цілям чи соціальним стандартам. Ці невдачі можуть бути як епізодичними, так і системними, охоплювати різні сфери життя: особисту, професійну чи соціальну.

1.2. Структура, характеристики та критерії оцінки життєвого успіху та невдач особистості

Провідним положенням у розумінні категорії життєвого успіху є її висвітлення як сукупності індивідуальних, але при цьому соціально визнаних досягнень, що відображають стабільне зростання результативності життєдіяльності. Мова йдеться про те, що життєвий успіх не обмежується досягненнями в окремих видах діяльності, а передбачає цілісну, узагальнену оцінку самореалізації в розгорнутому просторі власного буття. У цьому сенсі успіх є ключовою ланкою, що поєднує особистісне та суспільне, певним маркером соціалізованості індивіда, його відповідності нормам і цінностям суспільства. У зв'язку з цим успіх є інтегральним, синтетичним феноменом, який, з одного боку є об'єктивним і соціально визначеним, а з іншого, суб'єктивним та індивідуально опосередкованим. В ньому закладено соціальні ідеологеми та очікування, які є продуктом культурного розвитку; фіксуються суспільно значущі результати, що оцінюються іншими у формі схвалення чи осуду.

На кожному історичному етапі сформовано певний ідеал успішної людини, який спрямовує та регулює життєдіяльність у напрямку отримання важливих здобутків; виступає критерієм, оціночною шкалою для інтерпретації індивідуальних досягнень кожного її члена. В уявленнях сучасного суспільства успіх життя асоціюється із престижною працею, матеріальною забезпеченістю, сімейним благополуччям, високим статусом та ін., а успішною вважається та людина, яка може всього цього досягти. [12; 31].

З іншого боку, життєвий успіх є індивідуально-психологічним, визначається спрямованістю і особистісним змістом, процесами суб'єктивної наративізації і оцінки. Ю. Ільїна наголошує, що питання сутності успіху має пряме відношення до проблеми людини і не може бути вирішене поза

розглядом закономірностей її становлення та розвитку [17]. І. Ярема підкреслює, що «..специфіка життєвого успіху виявляється у провідній суб'єктивній детермінації, залежить від сформованого досвіду і виражає якість самореалізації людини як активного суб'єкта життєдіяльності» [48, с. 366].

Аналіз різних концептуально-методологічних основ проблеми дозволяє життєвий успіх інтерпретувати з двох основних позицій: як процес і як результат у вигляді визначеної системи досягнень (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Концептуально-методологічні підходи до феномену життєвого успіху

Життєвий успіх як процес – «це усвідомлена та цілеспрямована, орієнтована на реалізацію концепції життя і досягнення життєвої мети, форма екзистенційної активності, яка виявляється у вигляді здобутків, які відповідають уявленням про нього» [17, с. 48]. Це така діяльність, яка обумовлюється соціокультурними та внутрішньо - особистісними чинниками, направлена на втілення смислу життя і здійснення життєвого задуму. Н. Соболева, Л. Сохань зауважують, що процес досягнення життєвого успіху визначається аксіологічним змістом самосвідомості індивіда та впливом середовища, передбачає сформованість відповідних стратегій і ресурсів [33]. Вона охоплює впорядковану сукупність свідомих практик життєздійснення, які насичують життєвий шлях значущим змістом;

передбачає залученість індивіда в процес творення свого буття, залежить від його умінь та зусиль досягати бажаного.

Вихідним положенням тут виступає розуміння провідної ролі самого суб'єкта в організації успішного життя, який його планує, здійснює та контролює у відповідності до власних цілей, цінностей та смислів. Досягнення успіху пов'язане з постановкою не будь-яких цілей, а лише тих, які мають для особистості життєво важливе значення. Людина визначається з тим, які завдання, як і коли повинна вирішити, які уміння і внутрішні ресурси повинна застосувати. З даної позиції успіх можна розуміти, як процес продуктивної життєтворчості, який розгортається в ціннісно-смысловому полі і є результатом суб'єктної активності індивіда. Він є свідченням не лише конструктивності життєвого шляху, але і ефективності самої особистості, що володіє інтегральною здатністю до виконання намічених завдань.

У сучасній психологічній літературі широко представлені погляди різних авторів на життєвий успіх як форму самоздійснення в контексті наміченого особистістю життєвого шляху [4; 39; 46]. Грунтуючись на загальній концепції життя, успіх є певним підсумком життєдіяльності індивіда, відображає магістральні цілі та способи їх досягнення, ефективність практичної реалізації життєвої програми та планів, діалектичну єдність минулого, сьогодення та майбутнього. Він є свідченням того, що людина прожила життя так, як вона цього хотіла, що заплановані події здійснилися з тим результатом, на які вона розраховувала. На думку О. Романовського життєвий успіх як процес представляє собою поступальний рух індивіда від однієї мети до іншої у напрямку отримання здобутків екзистенційного значення, включає систему автобіографічних спогадів, які підтримують уявлення про себе як успішну чи неуспішну людину [35].

На думку науковців [13; 15; 22] процес досягнення життєвого успіху є поступовим і багатокomпонентним, включає послідовні етапи реалізації

довгострокових цілей (отримання освіти, кар'єра, сім'я); створення покрокового плану дій із виділенням пріоритетних напрямків; вироблення нового досвіду та оцінку наявних внутрішніх можливостей (здібності, навички, знання); ефективне управління ресурсами, що дозволяє обрати оптимальний шлях досягнення; корекцію стратегії та оцінку результатів. Б. Трейсі визначає успіх як «здатність прожити життя так, як хочеться, роблячи те, що приносить найбільше задоволення, в оточенні людей, яких ви поважаєте і якими захоплюєтеся» [56, с. 31]. Дана здатність, за автором, складається з постановки і досягнення чотирьох конкретних цілей, що стосуються основних сфер життя: бути здоровим і енергійним, мати конструктивні соціальні зв'язки і роботу, яка дозволяє самореалізуватися і бути фінансово незалежним [55].

Життєвий успіх як результат – це певний підсумок виконання життєвих завдань і втілення сенсу існування, продукт активності людини, результати виконання діяльності тощо. Він передбачає оцінку запланованого і здійсненого, переживається у вигляді відчуття щастя, благополуччя та задоволеності. Людина оцінює свої досягнення, аналізує успіхи і помилки відповідно до власних уявлень, цінностей та зовнішніх умов. Вона осмислює своє життя, порівнюючи свої здобутки з власними домаганнями та соціальними очікуваннями. Важливим елементом у визначенні свого життя як успішного чи неуспішного є баланс між тим, чого людина прагнула, і тим, чого вона реально досягла. На думку О. Віговської задоволеність існуванням є багатовимірним психологічним феноменом, який пов'язаний із тим, наскільки людина сприймає своє життя як повноцінне, змістовне, комфортне і значуще [9]. Задоволеність виступає афективним показником ставлення до життя як успішного чи невдалого, включає когнітивні (аналіз та оцінка своїх досягнень, реалізованих планів) та емоційні (відчуття щастя, радості, гармонії, наповненості, яскравості) компоненти. Великого значення тут набуває рефлексія, яка забезпечує осмислення буття та власну залученість в

його творення, співвідношення цілей, засобів та результатів; розуміння ефективності, масштабності та корисності зробленого протягом конкретного періоду існування. Задоволеність існуванням описує психологічний процес, за допомогою якого людина оцінює якість свого життя та відчуває позитивні емоції. Натомість незадоволеність є афективним показником життя, яке не вдалося і супроводжується негативними емоціями.

О. Даценко вважає, що у процесуально-результативних властивостях життєвого успіху та невдач розкриваються дві їх фундаментальні характеристики функціональність, що описується формами та засобами досягнення (не досягнення) мети і аксіологічність, що ґрунтується на ціннісних засадах їх оцінки [14].

Л. Буркова, А. Сагалакова підкреслюють, що в дихотомії «успіх – невдача» фіксуються надбання в конкретній діяльності та в житті в цілому, які проявляються на об'єктивному та суб'єктивному рівнях і виявляються і відповідних критеріях [6]. Питання визначення критеріїв життєвого успіху – неуспіху є дискусійним і розглядається у відповідності до традиційно окреслених суб'єктивно - об'єктивних індикаторів, які не завжди можуть співпадати. Те, що є цінним для суспільства не завжди являється таким для самої особистості. Зазвичай, об'єктивні показники життєвого успіху - це конкретні, вимірювані критерії, які демонструють досягнення особистості у різних сферах життя та дозволяють оцінити результати з точки зору соціальних, економічних та професійних стандартів. Традиційно до них належать [4; 24]:

- фінансова стабільність і матеріальний достаток (рівень доходу, володіння активами, нерухомість, заощадження; здатність задовольняти свої потреби; організований побут тощо);
- професійні досягнення (наявність улюбленої роботи, кар'єрне зростання, рівень кваліфікації, професійний досвід, посади, нагороди, визнання в професійному середовищі);

- соціальний статус (престиж у суспільстві, рівень соціального визнання, авторитетність, активна участь у соціальних ініціативах або громадській діяльності);
- сімейний стан (наявність повноцінної та благополучної сім'ї та гармонійних стосунків в ній, сприятливий психологічний клімат, емоційна підтримка членів родини);
- фізичне та психічне здоров'я (відсутність хронічних хвороб, здатність підтримувати здоровий спосіб життя, психоемоційна стабільність, здатність протидіяти викликам, позитивне ставлення до життя);
- життєвий простір (комфортні умови проживання, наявність особистого простору);
- соціальний капітал (наявність широкого кола контактів, міцних зв'язків в професійній або особистій сфері).

Об'єктивні досягнення не завжди корелюють із суб'єктивною задоволеністю життям. Наприклад, людина з високим доходом може відчувати емоційну порожнечу, тоді як хтось із меншими матеріальними можливостями, може вважати своє життя успішним завдяки гармонійним стосункам або цікавій роботі. Орієнтування лише на зовнішні чинники і соціально прийняті критерії часто призводить до невдоволення життям, особливо у разі неможливості досягнення бажаного, що відповідає внутрішній сутності людини.

До суб'єктивних показників життєвого успіху науковці відносять [9; 20; 42]:

- задоволеність життям (відчуття щастя, гармонії, рівноваги, позитивні прогресивні зміни, домінування оптимізму, психологічної цілісності та стійкості, особисте благополуччя, захопленість справою, усвідомлене прийняття своїх сильних і слабких сторін);
- почуття самореалізації (усвідомлення, що людина досягла важливих для себе цілей; задоволена реалізацією своїх здібностей і талантів, оцінює себе

як впливову та компетентну людину, що володіє необхідними уміннями та навичками);

- відчуття осмисленості та цінності життя (визначення смислу життя, наявність чітких цілей і уявлення про власну життєву місію);
- соціалізованість та адаптованість (соціальне визнання та підтримка, цінність в колективі або сім'ї, рівень задоволення стосунками, відсутність глибоких і тривалих конфліктів, комфортність у відносинах з іншими);
- особиста автономія (контроль над власним життям, здатність ухвалювати важливі рішення, незалежність та свобода дій);
- індивідуальна ресурсність (освіченість, обізнаність, дієвість, сформований досвід, розвинутий особистісний потенціал, що забезпечують здатність досягати).

В. Ямницький до окресленої системи критеріїв додає прагнення самодосконалості, як безперервне бажання розвиватися і автентичність, як здатність бути вірним собі і діяти відповідно до власних принципів [47]. Г. Балл зауважує, що суб'єктивні показники життєвого успіху визначаються його особистісним розумінням і можуть виражатися в духовних термінах, які не піддаються вимірам, наприклад як душевний спокій, самовіддача, служіння людям тощо [2]. Відповідно невдачі оцінюються за полярними критеріями.

Л. Сохань, Є. Головаха пропонують оцінювати успіх життя за актуальним і потенційним критерієм [25; 33]. Актуальний критерій відображає рівень досягнень на даний момент і виражається в статусно – рольових індикаціях, тоді як потенційний корелює з планами та перспективами на майбутнє.

Життєвий успіх особистості виступає складно структурованим утворенням, до складу якого входять різні елементи. Узагальнення теоретичних даних дозволяє представити модель феномену в інтеграції

особистісної, екзистенційної, інструментальної та соціальної складових [1; 10; 27] (рис. 1.2)



Рис. 1.2 Структурна модель життєвого успіху.

Особистісна складова охоплює широкий клас психічних властивостей, що безпосередньо задіяні в продуктивне життєтворення та його оцінку. Мова йдеться, в першу чергу, про аксіологічні основи життєдіяльності, сформованість цілей, смислів, цінностей, уявлень тощо; розвинутість особистості як суб'єкта досягнення мети, здатність інтеграції досвіду, механізми самоорганізації та самоуправління.

Екзистенційна складова життєвого успіху включає пошук і втілення сенсу життя, автентичність, включає глибокі духовні переживання свого призначення, осмислення буття, усвідомлення власного внеску у світ, здатність свідомо обирати свій шлях і нести за це відповідальність.

Інструментальний компонент відображає ті практичні засоби, стратегії та ресурси, які людина використовує для досягнення своїх цілей та самореалізації (знання, уміння, навички, компетенції, здатність до інновацій та прийняття складних рішень тощо).

Соціальний елемент включає систему культурно-історичних та суспільних умов, ідеалів, очікувань та критеріїв оцінки життя як успішного чи неуспішного. Соціокультурне середовище може впливати на досягнуту орієнтацію як фасилітуючим, так і інгібуючим чином, обумовлювати або мультиплікацію отриманих результатів або їх редукцію.

В сучасних дослідженнях робиться спроба визначення видової диференціації життєвого успіху. В залежності від сфери життя успіх поділяється на [32; 37; 40]:

- професійний (досягнення у сфері праці);
- сімейний (гармонія в стосунках);
- особистісний (самореалізація, самоєфективність, прагнення досконалості);
- духовний (досягнення сенсу і місії у житті);
- соціальний (визнання у суспільстві).

За часовим критерієм він поділяється на: ретроспективний, актуальний і прогностичний [8].

І. Єрмаков, Л. Сохань та ін., виділяють дві основні форми успіху [25; 33]:

- об'єктивний, що відповідає визначеним соціальним стандартам;
- суб'єктивний, що визначається самою людиною і відображається в показниках задоволеності.

Порівняльний аналіз психологічних характеристик життєвого успіху дозволяє визначити основні відмінності із категорією життєвих невдач (табл. 1.1).

Табл. 1.1

Характеристика дихотомії « життєвий успіх - життєві невдачі »

Життєвий успіх	Життєві невдачі
Висока результативність	Низька результативність
Продуктивна діяльність (активність, ресурсність, цілеспрямованість, саморегуляція)	Репродуктивна діяльність (пасивність, безресурсність, виснаженість, імпульсивність,

	реактивність)
Сприятливі біографічні події	Несприятливі біографічні події
Задоволеність існуванням (щастя, благополуччя)	Незадоволеність існуванням (нещастя, відчуття кризи, втрат)
Наповненість та осмисленість життя	Порожнеча, відчуття безглуздості
Прогнозованість, оптимістичність	Непрогнозованість, фатальність, песимістичність

В цілому, життєві невдачі - це ситуації, у яких результати діяльності людини не відповідають її очікуванням, планам або суспільним стандартам успіху [30]. Вони відображають низький рівень життєтворчої активності, неможливість отримати бажане і негативно впливають на оцінку життя. Їх об'єктивними показниками виступають низька матеріальна забезпеченість, несприятливі соціальні умови (наприклад безробіття), сімейні проблеми, низький статус, труднощі кар'єрного зростання тощо. Невдачі характеризуються внутрішньою (причина невдачі пов'язана з особистими якостями, наприклад, «Я недостатньо розумний») і зовнішньою (переконання, що причини криються в ситуації чи діях інших людей, наприклад, «Це сталося через збіг обставин») атрибутикою [18].

Невдачі можуть породжувати ірраціональні думки та формувати деструктивні установки, викликають широкий спектр негативних емоцій: розчарування, сором, злість, провину, страх, тривогу тощо. Їх тривалий характер може призводити до розвитку депресії, апатії та втрати інтересу, що значно обмежує активність і прагнення досягати. Типові реакції на життєві невдачі вирізняються: деструктивною (самокритика, самозвинувачення, уникання відповідальності, почуття безпорадності) і конструктивною (аналіз причин, навчання на помилках, пошук нових стратегій досягнення цілей) спрямованістю. Для неуспішної людини невдачі є фактором демотивації і зниження самооцінки, тоді як для успішної

служувати сигналом для переосмислення цілей, зміни поведінки та пошуку нових способів самореалізації. Невдача – це форма життя, яка вирізняється низькою результативністю і змушує людину почуватися невдахою при найменшій невідповідності «успішному» образу, яке створило суспільство.

Проте, як зазначають Г. Михайлишин, М. Довга в невдачах приховано розвивальний потенціал, її можна розглядати як цінність, яка приносить людині досвід, можливість відкрити нові ресурси та життєві сили [26]. В масовій свідомості склався чіткий і сталий образ невдахи як людини, яка не може досягати поставлених цілей. Зазвичай, вона є мало активною, не цілеспрямованою та не рішучою, має труднощі самоорганізації та низьку самооцінку. В проблемних ситуаціях демонструє безпорадність і стратегії уникання, сконцентрована не на їх вирішенні, а на пошуках винних. Успіх сприймає як тимчасовий, що стався випадково і від неї не залежить. Незадоволена своїм життям, сприймає його як тягар, який потрібно постійно нести та знецінює його досягнення.

Таким чином, життєвий успіх виступає складним інтегрованим явищем, що характеризується процесуально – результативними особливостями; детермінується системою соціально – психологічних чинників; має багато компонентну структурну організацію із виділенням особистісного, соціального, інструментального та екзистенційного елементів і вирізняється видовою специфікою. Це об'єктивно - суб'єктивна характеристика існування, що включає як показники зовнішньої оцінки з боку суспільства, так і внутрішнє переживання задоволеності власними досягненнями. Цей комплекс оцінок створює у самосвідомості людини загальну установку на себе як на людину, що здобуває успіх, або постійно отримує невдачі.

1.3 Психологічні предиктори життєвих успіхів і невдач

Теоретичний аналіз життєвого успіху і невдач як психологічних феноменів засвідчив їх розгорнуту поліфакторну природу. На думку Т. Титаренко, О. Злобіної та ін., їх можна розглядати у системі двох найважливіших чинників – зовнішнього, соціально обумовленого та внутрішнього, що визначається цілісною особистісною організацією індивіда [41; 42]. Дослідники зауважують, що говорячи про життєвий успіх особистості, важливо акцентувати увагу на внутрішніх факторах, оскільки саме вони визначають зміст та траєкторію розбудови успішного існування та його суб'єктивної оцінки у вигляді відчуття щастя, благополуччя та задоволеності чи навпаки. Проектування, реалізація та регуляція процесів досягнення цілей (виробничих, кар'єрних, навчальних, сімейних, комунікативних тощо), що визначають узагальнену оцінку досягнень залежить від різноманітних психологічних детермінант, які обумовлюють результативну життєдіяльність, зафіксовану в показниках успіху – невдач.

Переважною більшістю науковців [2; 4; 47] успіх виявляється залежним від сформованої системи життєвих цінностей та смислів. Життєві цінності та смисли – це стійкі переконання, в яких розкривається те, що є важливим, значущим і бажаним для людини. Представляючи собою узагальнену структурно-ієрархічну і динамічну систему диспозицій, що сформована і закріплена досвідом індивіда в ході соціалізації та соціальної адаптації, вони відіграють фундаментальну роль у визначенні життєвого шляху людини, спрямовуючи її рішення, дії та пріоритети у напрямку отримання результатів. Життєві цінності та смисли виступають потужним джерелом мотивації, впливають на вибір довгострокових і короткострокових цілей і визначають способи їх досягнення. В контексті життєвого успіху, цінності та смисли повинні бути конгруентними, відповідати здібностям та прагненням, стимулювати і регулювати діяльність та поведінку у напрямку отримання здобутків. О. Романовський підкреслює, що розуміння своїх цінностей і смислів - це ключ до справжнього і сталого успіху [35].

О. Матеюк зауважує, що процес досягнення життєвого успіху передбачає цілепокладання, мотивацію, вміння передбачати, здатність йти на ризик, адаптацію до зовнішнього середовища, цілісну оцінку ситуації тощо [23].

Особливу роль тут виявляє мотивація досягнення успіху, яку можна визначити як сукупність факторів, що підтримують та спрямовують поведінку у напрямку отримання бажаного результату. Її специфіка полягає не лише у прагненні отримати високі результати у певній діяльності або перевершити інших, а й у виробленні конкретної стратегії успіху, її переведенні на рівень практичного застосування. Люди з високою мотивацією до успіху ставлять складні цілі й докладають значних зусиль для їх досягнення, тоді як люди з мотивацією уникнення невдачі часто обирають прості завдання, щоб зменшити ризик провалів.

В дослідженнях І. Вернудіної [7] робиться спроба поєднати психологічні фактори успіху у наступні блоки:

- спрямованість (цілепокладання, реалістичність, оптимістичність, чіткі пріоритети, позитивні установки, орієнтування на майбутнє);
- рефлексивні здібності (прогнозування, розвинена самосвідомість, стратегічність і гнучкість мислення, саногенне мислення, совість тощо);
- регулятивні здібності (незалежна воля, захопленість, вміння піти на ризик самоорганізація).

В роботах Г. Мазилової зазначається про наступні групи чинників досягнення успіху. У першій групі мова йдеться про: кар'єрне зростання, суспільну підтримку, матеріальну забезпеченість, статус, престижну роботу. У другій – цілеспрямованість, старанність, наполегливість, перфекціонізм, відповідальність. У третій – умови, що сприяють успіху, збіг обставин, здоровий спосіб життя, вміння реалізовувати здібності, досягати мети, вирішувати проблеми та самовдосконалюватись [22]. Л. Буркова, А. Сагалакова наголошують на ролі соціально – психологічних якостей: активності, гнучкості, комунікабельності, адаптованості, компетентності,

толерантності, уміннях вирішувати конфлікти тощо [6]. М. Рафа акцентує увагу на процесах самосвідомості, зокрема високій самооцінці, почутті впевненості та віри у свої сили, позитивному самоставленні та високій аутосимпатії, які формують образ переможця чи невдахи [34].

На думку О. Бека життєвий успіх залежить від позитивних когнітивних схем, установок, переконань і мисленнєвих патернів, за допомогою яких індивід усвідомлює власні цілі, реагує на перешкоди та формує стратегії досягнення [51]. Людина, яка вірить у власні здібності, має високий рівень самоефективності активніше долає труднощі та досягає своєї мети. Роль когніцій, вмотивованості і впевненості у досягненні результату підкреслюється і А. Бандурою, який вважав, що негативні автоматичні думки і когнітивні викривлення знижують ймовірність досягнення високих результатів через підвищення тривожності або апатії [51].

На думку Т. Титаренко, Т. Ларіної в процесах продуктивного життєтворення чи не найголовнішу роль відіграє життєстійкість, яка виражає здатність, незалежно від тиску обставин йти до визначеної мети. [43]. Людина, що має таку властивість не пасує перед викликами, може долати труднощі і зберігати психологічну стійкість. В складних ситуаціях вона прагне знайти ефективні способи вирішення, вийти із проблемних ситуацій з мінімальними втратами. Така людина більш творчо і продуктивно виконує діяльність, гнучко реагує на травматичні впливи, і загалом є більш ефективною, тобто успішною.

Психологічні детермінанти успіху відображають особливий тип людини, яка володіє всім необхідним, щоб досягати, є компетентною і зрілою в процесах життєздійснення [19]. Успіх – це не лише життєві досягнення, це і особливий психотип, що відображає успішність як стійку психологічну якість. Успішна особистість виявляє себе як потужна константа, що володіє системою властивостей, необхідних для успішної життєтворчості та самоперетворення. В дослідженнях Л. Подкоритової та ін.

робиться спроба виявлення основних психологічних дескрипторів успішності, до яких належать цілеспрямованість, товариськість, освіченість, інтелектуальність, прогностичність, незалежність, психологічна цілісність та стійкість [30; 31]. Успішною є та особистість, яка збудувала себе і благополучну історію існування, володіє здатністю до розкриття свого потенціалу і постійного поповнення досвіду у зв'язку із мінливими обставинами та перспективами саморозвитку. Успішна людина створила власну психологічну реальність і ефективно реалізувала індивідуальний життєвий проект.

В якості соціально-психологічних причин невдач виділяються різні чинники. Невдачі частіше за все пов'язують із зовнішніми обставинами, несприятливим перебігом подій, економічними умовами, такими інваріантними характеристиками як відсутність роботи, кар'єри, освіти тощо.

До класу психологічних детермінант неуспішності традиційно відносять [11; 31]:

- особливості виконання діяльності і досягнення мети (низька вмотивованість, пасивність, лінь, не цілеспрямованість, некомпетентність тощо);
- особистісні чинники (низька самооцінка, що проявляється у невпевненості, недооцінці своїх можливостей, униканні шансів та відмови від можливостей; емоційна нестабільність; висока тривожність та низька стресостійкість, прокрастинація);
- когнітивні фактори (негативні установки («я ні на що не здатний»), ірраціональні переконання, стереотипи, нерозвинутість стратегічного мислення, недостатність знань, нездатність аналізувати ситуацію, ставити чіткі цілі та планувати шляхи їх досягнення);
- індивідуальні якості (песимізм, нерішучість, несаможиттєвість, не вміння долати труднощі, безвідповідальність, егоїстичність тощо).

На думку Л. Бевзенко особистісними детермінантами неспіху (невдач) є низький рівень відповідальності, екстернальність, вивчена безпорадність, низька самооцінка, великий розрив між самооцінкою та рівнем домагань [3].

Таким чином успіхи та невдачі спричиняються системою різноманітних чинників, які визначають рух людини в рамках дихотомії «тріумф, перемога – поразка». Ця двомірність відображає два полярні результати діяльності або життєвих прагнень, що формуються під впливом зовнішніх обставин і внутрішніх умов. Детермінанти успіху пов'язані, в основному, із характеристиками досяжної активності, забезпечують реалізацію потенціалу, ведуть до позитивних змін і підкріплюють віру в себе, тоді як фактори невдачі обмежують здатність людини діяти ефективно та досягати значущих результатів.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми життєвого успіху засвідчує складність і різноманітність підходів її дослідження. Систематизація наукових даних, дозволяє інтерпретувати цю дефініцію як складне і багатокомпонентне явище, що відображає рівень досягнень життєво значущих цілей; як високий результат самоефективності в соціокультурних координатах існування. Успіх життя тлумачиться крізь призму здобутого в ході життєдіяльності і є свідченням авторської участі людини в складних актах реалізації сенсу життя і виконання поставлених завдань. Як інтегративний психологічний феномен він характеризується процесуально – результативними особливостями; детермінується системою соціально – психологічних чинників; має багато компонентну структурну організацію із виділенням особистісного, соціального, інструментального та екзистенційного елементів і вирізняється видовою специфікою. Інтерпретація життєвого успіху ґрунтується на соціальних, економічних та професійних стандартах, зафіксованих у суспільних і індивідуально - суб'єктивних критеріях, в яких виражається

цінність успіху і позитивне ставлення до нього. Узагальненим показником життєвої успішності людини є наявність таких досягнень, які визнаються суспільством і підтримуються самою особою у вигляді відчуття задоволеності і психологічного благополуччя.

Антиподом поняттю життєвий успіх відповідно є життєві невдачі, які розглядаються як недосягнення результату і поставлених цілей, що відповідають очікуванням людини і суспільним стандартам. Невдачі свідчать про труднощі самореалізації, бар'єри у виконанні намічених завдань, відображають низький рівень життєтворчої активності і низьку задоволеність життям. Успіх і невдача, будучи протилежними за змістом, є взаємопов'язаними поняттями, які разом визначають траєкторію розвитку особистості у напрямку отримання досягнень. Дихотомія «успіх – невдача» є не лише результатом дії певних детермінант (особистісних, інструментальних, екзистенційних), але й основою для формування нових поведінкових стратегій: досвід невдачі може мотивувати до вдосконалення, а досвід успіху — до закріплення позитивних паттернів. Таким чином, детермінанти життєвих успіхів і невдач, виступають не як статичні чинники, а як динамічні елементи, що змінюються залежно від умов і ставлення особистості до власних життєвих досягнень.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОЦІНКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЧИН ЖИТТЄВИХ УСПІХІВ ТА НЕВДАЧ

2.1. Організація емпіричного етапу дослідження

Наше дослідження тривало з грудня 2024 по травень 2025 року. Умовно його можна розділити на наступні етапи (дивись таблицю 2.1.).

Таблиця 2.1..

Етапи дослідження проблеми психологічних причин життєвих успіхів та невдач

Етап, тривалість	Сутність
I (грудень 2024-січень 2025)	Опрацювання науково-психологічної літератури, аналіз та систематизація отриманої інформації, планування дослідження, підбір методів та методик дослідження, формування вибірки
II (лютий-березень 2025)	Емпіричне дослідження життєвого сценарію досліджуваних, стилю пояснення успіхів та невдач, рівня життєстійкості, спрямованості. Кількісна обробка результатів
III (квітень 2-25)	Якісна обробка результатів, розробка програми підвищення рівня самоефективності, психолого-педагогічних рекомендацій
IV (травень-жовтень 2025)	Оформлення результатів дослідження, підготовка до презентації та захисту отриманих результатів

Для проведення дослідження була сформована вибірка - 29 осіб віком від 27 до 32 років (11 чоловіків, 18 жінок). З них 24 мають вищу освіту, 3 спеціальну середню, 2 - середню. Діагностика проводилося у онлайн режимі у френдзоні власних соціальних мереж.

Дослідження ґрунтувалося на основі наступних принципів:

- науковості, базуючись на теоретичному дослідженні науково-психологічних джерел;
- конфіденційності, завдяки чому підвищувався рівень відвертості досліджуваних;
- інформованості, ознайомлення досліджуваних з метою, завданнями дослідження, правилами поведінки та участі у дослідженні;
- аналітико-синтетичного, як поєднання аналізу окремих результатів діагностики та синтезу для розуміння психологічних причин успіху та невдач;
- об'єктивності, отримані результати трактувалися незалежно від суб'єктивної оцінки дослідника.

Поєднання цих принципів сприяло глибокому вивченню теми, отриманню конкретних результатів, що дало можливість зробити ключові висновки, розробити практичні рекомендації для підвищення рівня самоефективності особистості у сприйманні життєвих успіхів та невдач.

Зважаючи на необхідність вивчення проблеми у системі двох найважливіших чинників – зовнішнього, соціально обумовленого та внутрішнього, що визначається цілісною особистісною організацією індивіда, було використано такі методи та методики дослідження:

- *анкета*, яка містила питання загального характеру (вік, стать, освіта, вид діяльності), завдання самооцінювання власної успішності-неуспішності, рівня сформованого соціального уявлення про успіх (невдачу):
- Чи вважаєте ви себе успішною людиною? Оцініть, будь ласка по шкалі від 1(неуспішність) до 5 (успішність) рівень вашої задоволеності за критеріями: соціально-особистісне благополуччя; соціально-економічна якість життя; здоров'я, якість соціального середовища, якість самореалізації; якість життєвих перспектив. Показники для 5 шкал було взято з «Інтегральної оцінки якості життя М.Фетіскіна»;

- Закінчить речення «Успіх - це....», «Невдача - це....»

Інформація, зібрана у такий спосіб дозволяла визначити первинне уявлення про образ успішної людини, сформований у свідомості досліджуваних.

Для подальшого дослідження було використано ряд методик, які давали можливість побудувати логічну схему дослідження психологічних причин успішності-неуспішності людини, визначити їх індивідуальні особливості у оцінці якості свого життя, рівня розвитку рефлексивності, когнітивні фактори (здатності до трактування понять «успіх», «невдача»), вмотивованості на досягнення успіху чи страху невдач; індивідуальні якості (рівень життєстійкості у ситуаціях невдач життя).

- *Шкала оцінки якості життя О.Чабан [45].* Досліджуваному потрібно оцінити життєву ситуацію за останні 30 днів з позицій своє задоволеності чи незадоволеності по шкалах «фізичний стан», «настрій», «дозвілля», «сексуальні відношення», «повсякденна та професійна активність», «фінансове забезпечення», «умови проживання», «робота», «загальний рівень задоволеності життям». Оцінювати параметрами «зовсім незадоволений» (0 балів), «скоріше ні чим так» (1-3 бали), «посередньо» (4-6 балів), «скоріше так чим ні» (7-9 балів), «надзвичайно задоволений» (10 балів). Мінімальна кількість балів — 0, максимальна — 100. Рівень якості життя оцінюється як дуже низький (56 балів), низький (57-66), задовільний (67-75), високий (76-82), дуже високий (83-100).
- *Стиль пояснення успіхів та невдач СТОУН-М (в адаптації Т.Гордєєвої).* Цю методику можна назвати проективною з елементами скалярної. Її скорочена версія дозволяє у більш компактний спосіб, з меншою кількістю ситуацій, валідно визначити атрибутивний (оптимістичний чи песимістичний) стиль пояснення успіхів та невдач. Вона виділяє три параметри: локус (зовнішній чи внутрішній контроль), стабільність (постійність чи тимчасовість подій, що відбуваються), глобальність

(широта пояснення). У питальнику є шкали оптимізму, песимізму, соціальної бажаності.

У методиці (анкеті) - 12 кейсів, які розділено на прояв успіху чи невдачі у двох сферах: сфері досягнень та сфері міжособистісної взаємодії (ворожість у спілкуванні зі знайомим, критика діяльності, неуважність аудиторії до доповіді, нездатність виконати роботу вчасно, сварка з другом, невдача у діяльності, підтримка друзів тощо). Прочитавши їх, потрібно уявити ситуацію, назвати основну її причину, позначити значущість відповіді на шкалі від 1 до 6. За кожним з кейсів визначається кількість балів по показникам: стабільність (С), яка відображає постійність причин успіхів та невдач; глобальність (Г), надає узагальнену інформацію про широту пояснень причин різних ситуацій; контроль (К). Він означає локус, оцінює ступінь керованості причин, що сприймаються. Загальна кількість балів (які переводяться у стени) визначає ступінь оптимізму-песимізму у оцінці успіху-невдачі. За допомогою діагностики за означеною методикою, можна зробити висновок про рівень психологічного благополуччя особистості. 1-5 стенів - показник песимізму; 6-8 стенів - проміжні значення (помірний оптимізм); 9-10 стенів - оптимізм.

- *Методика «Мотивація успіху чи страх невдачі (МУН)»*. А.Реана, яка визначає спрямованість особистості до позитивних результатів своєї діяльності чи наявність страху невдач, пов'язаних з запобіганням негативних наслідків [36]. У методиці 20 тверджень, з якими потрібно або погодитися, або ні. За кожне співпадіння з ключем - 1 бал. Набрані 1-7 балів - свідчення орієнтуру на страх невдачі; 14-20 - мотивація на успіх (сподівання на успіх); 8-13 - мотиваційний полюс не виражений; 8-9 балів - спрямованість швидше за все на запобігання невдач; 12-13 - ближче до прагнення до успіху.

➤ *Тест життєстійкості С.Мадді* (у адаптації Д.Леонтьєва, О.Расказової).

Тест спрямований на визначення здатності людини діяти у ситуаціях складностей життя, ступеню його вразливості до переживань по таким показникам 3-х субшкал: «зануреність», «контроль», «прийняття ризику». У тесті 45 тверджень, на які потрібно зреагувати відповідями: «так» (3 бали), «скоріше так, чим ні» (2 бали), «скоріше ні, чим так» (1 бал), «ні» (0 балів) - це прямі пункти. Зворотні пункти - «ні» (3 бали), «так» (0 балів). Набрані по трьом субшкалам бали складаються та підраховуються загальний рівень життєстійкості (середній показник 80,72) [21].

Використання обраного методологічного інструментарію дає можливість визначити основні психологічні предиктори успіхів та невдач.

2.2. Психологічний аналіз результатів емпіричного етапу дослідження

Як вже зазначалося у теоретичній частині дослідження, категорії успіху (невдачі), їх психологічні причини, цікавлять значну кількість дослідників. Під успіхом вони розуміють позитивний (а під невдачею, відповідно, негативний) результат діяльності особистості по досягненню значущих для неї цілей, які визначають соціальні орієнтири суспільства. Крім того, успіх (або невдача) - це форма самореалізації, самоефективності суб'єкта, які забезпечують (чи гальмують) його саморозвиток, визнання суспільством.

Успіх чи невдача - це не тільки якісна оцінка своїх досягнень (ключове для особистості), а порівняння їх з досягненнями інших, що формує відповідний психічний стан.

Можна разом з науковцями, (про що йшлося у Розділі 1) виокремити такі аспекти розуміння успіху:

- досягнення певного об'єктивного результату, який можна віднести до значущих (за суб'єктивною оцінкою);

- визнання досягнень людини суспільством, оточенням;
- наявність удачі як прояву успіху.

Невдачу не можна трактувати як протилежність успіху, швидше за все, це недосягнення поставленої мети, незадовільні результати та відповідний негативний психічний стан, який формується у людини, переживання.

На нашу думку, у поняттях «життєві успіхи та невдачі» є інтелектуальний, мотиваційний, ціннісно-орієнтовний, емоційний, морально-вольовий, поведінково-адаптаційний, екзистенціональний компоненти. Для виявлення тенденцій та умов визначення психологічних причин життєвих успіхів та невдач потрібно детально вивчити кожен з названих критеріїв, який у різний спосіб присутній у обраних нами методиках.

На початку провели якісний контент аналіз трактувань респондентами понять «успіх» та «невдача». Переважали такі відповіді у різних варіаціях: «успіх - це досягнення мети у всіх сферах життя» (8 відповідей), «отримання того результату, на який сподівався» (7 відповідей), «визнання твоєї значущості оточенням», «посмішка долі» (3 відповіді), «пруха» (1 відповідь). Невдача пояснювалася як «нещастя» (17 відповідей), «чорна полоса, по якій повзеш вдовж, а не поперек», «чорний лебідь», «неуспіх», «поразка», «банкротство», «хвороба», «коли наврочили», «непруха», «перманентний завал на всіх ділянках» (по 1 відповіді).

За самооцінкою своєї успішності та неуспішності, досліджуваних можна розділити на чотири умовні групи:

- повністю успішні - 3 досліджуваних. Ця група зберегла функціонування свого бізнесу, має достатній фінансовий дохід, слухняних, успішних у навчанні дітей, люблячих дружин;
- помірно успішні - 5 досліджуваних. У їх житті деякі фактори визначаються як «неочікувана невдача» (прийшлося звільнити найманих робітників з причин нестачі грошей, відсутність світла збільшила вартість продукції, пригнічує якість знань дитини у результаті тривалого

дистанційного навчання). Названі фактори змінили якість життя у незначний спосіб;

- помірно неуспішних - 12 досліджуваних. У групі цих опитаних психологічних причин невдач більше (не задовольняюча професія, поранення близького на війні, руйнування чи втрата майна, зменшення доходів, тривала розлука з рідними);
- неуспішних - 9 досліджуваних. Саме ця група пояснила свою самооцінку тимчасовою відсутністю роботи, низькою заробітною платою, яка впливає на всі сфери життя, перманентними хворобами, непорозумінням з рідними, розлученням з жінкою, яка виїхала з країни у період військової агресії.

Слід також зазначити, що серед неуспішних ми виокремили такі типи: чотирьох «неуспішних оптимістів» та п'яти об'єктивно та суб'єктивно «невдах». Об'єктивно неуспішні, але суб'єктивно успішні можуть розгубитися у складних ситуаціях (наприклад, втрати роботи), потім зібратися, відкорегувати свою емоційну сферу, спланувати подальшу діяльність. Переважно вони - екстернали, які скоріше за все охоче виконують інструкції інших (що знижує рівень їх відповідальності). Але підтримка оточення, здатність періодично рефлексувати на причини своїх невдач, психологічна підтримка можуть зробити їх більш ефективними.

Група «неуспішних» (невдах) - це яскраво виражені песимісти. Все, що відбувається у їх житті трактується панічно («все пропало»), емоційний стан не регулюється, тому у негативному сприйманні подій життя здатні залишатися довгий час. Вони бояться змін, не вміють спланувати алгоритм пошуку роботи, запобігають навіть безкоштовного навчання для отримання нової спеціальності, демонструють виключно зовнішній локус контролю (постійно шукають винуватців у своїх невдачах), можуть бути названими типовими представниками групи вивченої безпорадності (за М.Селігманом).

Наступним кроком було визначення оцінки якості свого життя за методикою О.Чабан. Результати представлено на рис. 2.1.

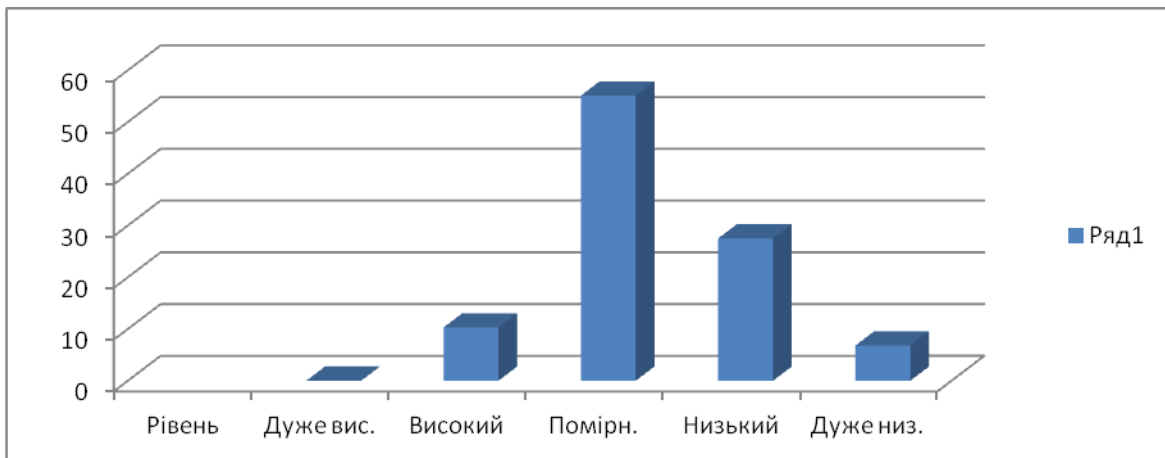


Рис. 2.1.Оцінка якості життя (за О.Чабан)

Результати певним чином співпадали з отриманою самооцінкою власної успішності-неуспішності. Так, дуже високого рівня своєї успішності у оцінці життя не визначив жоден з досліджуваних; 3 особи (10,3%) оцінили якість життя як високу; 16 (55,1%) - помірну; 8 (27,5%) - низьку; 2 (6,8%) - дуже низьку. В першу чергу досить значну кількість досліджуваних (10 осіб) з низьким та дуже низьким рівнем життя пояснюємо ситуацією в країні (війною, розлученням сімей, переживанням трагічних подій, руйнуванням звичних умов існування). Але зважаючи на тих, хто у подібних умовах відносить своє життя до успішного у різному ступені прояву, можна додати такі психологічні причини оцінки себе як невдахи, а життя як таке, що має низький рівень (дивись таблицю 2.2.):

Таблиця 2.2..

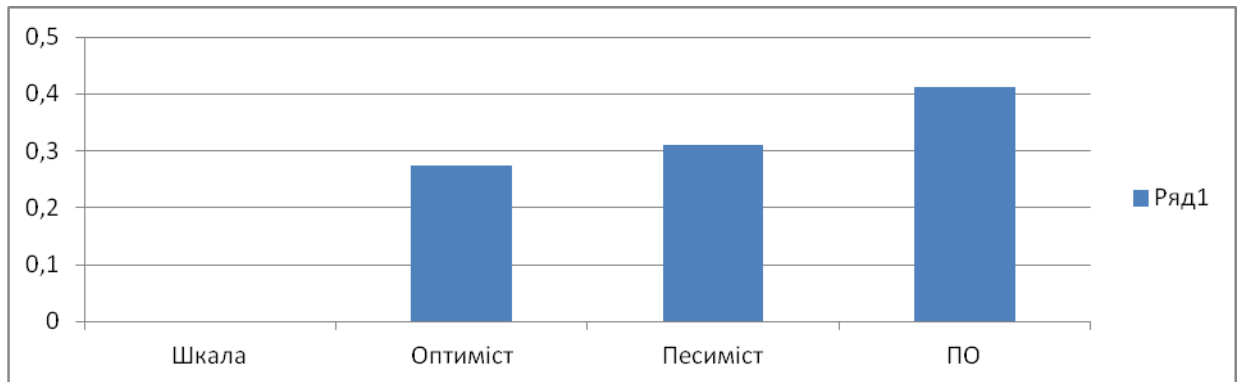
Психологічні причини невдач, які впливають на якість життя

Причина	Сутність прояву
Запобігання ризиків	Сформований у процесі виховання, навчання страх невдач («як би чого не сталося»), поразки
Індивідуально-	Знижена самооцінка як предиктор сумнівів у своїх

типологічні особливості	здібностях, екстернальний локус контролю як потреба все пояснювати мінливістю долі, низький рівень домагань
Раціоналізація невдач	Постійний пошук зручного пояснення невдач зовнішніми факторами, відсутність аналізу, корекції зроблених помилок.
Нереалістичність у постановці цілей	Переоцінка своїх можливостей, здібностей, очікувань, які приводить до розбіжностей між очікуванням та реальністю, формують фрустрацію, розчарування
Запобігання відповідальності	Відмова брати за себе відповідальність за себе, свою діяльність, своє оточення

М.Селінгман аналізував особливості когнітивної сфери психологічно успішних та неуспішних особистостей, визначив атрибутивний (оптимістичний та песимістичний) стиль пояснення причин успіхів та невдач. Зрозуміло, що при оптимістичному атрибутивному стилі невдачі у житті - це тимчасове явище, на яке можна впливати, а успіхи - більш ґрунтовне поняття, подія, яка залежить від людини. Песимістичний атрибутивний стиль трактує невдачі як універсальні, постійні, такі, що детермінуються внутрішнім характером, а успіхи - випадкові, на них впливають зовнішні чинники.

Логічним продовженням вивчення психологічних причин успіхів стала діагностика за методикою СТОУН-М, вона дає можливість дізнатися у який атрибутивний спосіб досліджувані трактують успіхи та невдачі у своєму житті (дивись рис2.2.).



Примітка: ПО - помірні оптимісти

Рис. 2.2.Результати діагностики за методикою СТОУН-М

Показники діагностики за методикою СТОУН-М, представлені на рисунку, наступні: 9 осіб (31%) респондентів - «песимісти», вони набрали 3-4 стени; 12 осіб (41,3%) - «помірні оптимісти» (в цю групу віднесено тих, чий сумарний показник оптимізму 6-8 стенів перевищує середнє значення, але не досягає його максимального значення); 8 осіб (27,5%) - «оптимісти» які мають 9 стенів. Загальний рівень оптимізму, виражений у стенах, складається з суми балів по трьом парламентам тесту («глобальність», «стабільність», «контроль»). Зазвичай, «помірні оптимісти» у ситуації успіху схильні приписувати причини подій з позитивним закінченням - собі (скоріше за все - ця група - інтернали), вони здатні контролювати перебіг подій. «Помірні оптимісти» - це досліджувані, які реалістично оцінюють ситуацію, проявляючи і оптимістичне мислення, і песимізм. Вони оцінюють свої невдачі як локальні події, що не повинні тривати довго. Не звинувачуючи себе у причинах цих невдач, прагнуть навіть незначну успішність максимально розповсюдити на всі сфери життя. Запобігають відповідальності, роботу виконують «від...до», ініціативу не проявляють.

Песимісти з низьким показником по шкалі «контроль» вважають, що успіх залежить виключно від зовнішніх чинників («як судилося, так і буде»), у подіях свого життя звинувачують «долю», «злостивців», з чим неможливо

боротися (тому вони постійно «страждають»). Не здатні критично оцінити свої помилки, знайти вихід, планомірно діяти у доланні невдач. Зазвичай, вони можуть оцінювати себе досить високо і це розходиться з соціально заданими орієнтирами «я - хороший, а навколо одні недоброзичливі та заздрячі особи». Така група демонструє когнітивну ригідність (застрягання) в усвідомленні причин невдач, постійний пошук винуватців (а це дезорганізує подальшу діяльність). Відповідно, емоційна сфера має відтінок негативних емоцій (страх, фрустрованість, безпорадність)

«Оптимісти» пояснюють ситуацію неуспіху зовнішніми, конкретними, тимчасовими причинами («біла та чорна смуги життя», «все проходить»). Причини своїх успіхів вони вважають постійними (за параметром «стабільність»). Хоча даній групі слід пам'ятати, що надмірна переконаність у тому, що все зміниться без зусиль, може привести до негативних наслідків. У таких оптимістів сформовані когнітивні уявлення про відповідальність, тому виконувати роботу потрібно якісно, своєчасно, не керуватися емоціями. Когнітивні уявлення дозволяють їм розділяти події на такі, що потрапляють під особистий контроль та такі, що ні. У такому випадку відношення до невдачі, викликані непереборними труднощами.

Відповідно, ці групи демонструють різні патерни поведінки:

- діяльність-бездіяльність (активна для «оптимістів» з сприйманням невдач як тимчасових, контрольованих; пасивна або відсутня для «песимістів», переконаних, що невдачі глобальні, постійні). Оптимістично налаштовані досліджувані очікують на позитивний варіант вирішення проблеми, швидко поновлюються після невдач, песимістично спрямовані зазвичай драматизують труднощі, сприймають невдачі як підтвердження своїх очікувань;
- вмотивованість (висока навіть у складних ситуаціях для «оптимістів», пасивна як прояв «вивченої безпорадності» для «песимістів»). У

«оптимістів» переважає радість, піднесеність, впевненість у своїх силах, що дає їм можливість швидше адаптуватися до змін;

- емоційний стан (впевненість, натхненність для «оптимістів», зневіреність для «песимістів»). Впевненість у «оптимістів» спонукає до подальшої активності, невдачі у діяльності фруструють «песимістів».

Відповідно, така поведінка проявляється формує рівень життєстійкості особистості, необхідної умови долаття невдач. Життєстійкість ми визначали за допомогою методики С.Мадді. Результати порівнювалися за допомогою Е-критерію Стюдента (дивись таблицю 2.3.).

Таблиця 2.3.

Рівень життєстійкості досліджуваних (за методикою С.Мадді)

Шкала	Сер.показник	Оптимісти	Песимісти	Т-критерій Стюдента
Залученість	37,6	35	29,5	2,1 при $p \leq 0,05$
Контроль	29,1	31	24,2	2,1 при $p \leq 0,05$
Прийняття ризику	13,9	19	15,3	2,01 при $p \leq 0,05$
Життєстійкість:	80,7	84	70	2,2 при $p \leq 0,05$

Серед досліджуваних визначено 5 осіб (17,2%) з високим рівнем життєстійкості, 17 (58,6%) - з середнім, 7 (24,1%) - з низьким. Значущі відмінності на рівні $p \leq 0,05$ визначено між шкалами «залученості», «контролю», «прийняття ризику», «загальна життєстійкість». «Оптимісти» мають більш високий рівень життєстійкості ніж «песимісти», що допомагає швидко поновлюватися після невдач, невдача для них - джерело досвіду. Згідно концептуальних положень досліджень С.Мадді, життєстійкість ґрунтується на:

- залученості у життя, діяльність, спілкування, взаємодію, що надихає на підвищення активності, долаття труднощів. Чим нижче показник

особистості по даній шкалі, тим більш відчуженою вона почувається, тим рідше сподівається на підтримку оточення;

- прийняття ризику дозволяє людині усвідомити, що наявність невдач у житті - це нормальне явище, таке, що проявляється у житті будь-кого. Невдача - це непоганий урок життєвого досвіду, нові знання, поштовх до пошуку нетривіальних шляхів організації свого життя. Особистість, яка боїться ризикувати, а негативний досвід вважає «кінцем життя», розчаровується у житті, не проявляє ініціативи у якихось змінах;
- контроль - показник здатності людини впливати на ситуацію. Важливо щоб такий контроль не був екстернального характеру, яким людина знімає з себе всяку відповідальність за невдачі. Навіть глобальну невдачу можна спробувати виправити (або змінити своє відношення до неї для запобігання депресії, фрустрації).

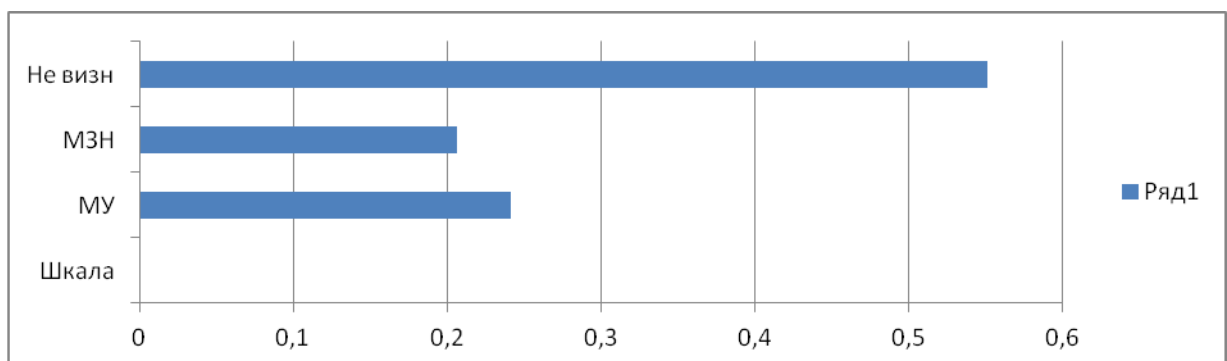
Оптимісти з високим рівнем життєстійкості налаштовані та готові до подолання невдач, перешкод при збереженні внутрішнього балансу, сформованому опору до стресів. Вони не втратили інтересу до життя (навіть у її сьогоднішніх жахливих реаліях), розуміють, що потрібно триматися, набувати нового досвіду, контролювати життя. Ця група шукає задоволення у житті (зустрічі з друзями, хобі, імпровізовані свята). Спроби контролювати життя дають можливості впливати на його перебіг. Прийняття ризику допомагає сприймати новий досвід як значущий для досягнення успіху у подальшому, новий досвід визначає потенціал ефективного долаття труднощів. Вони не опускають руки, коли справа здається безнадійною, зацікавлено сприймають несподіванки, притримуються намічених планів.

Песимісти, які демонструють низький рівень життєстійкості схильні до негативних емоцій (тривожності, фрустрованості, втомлюваності), відчуття безпорадності, неможливості впливати на чинники, які змінили звичний, спокійний, помірний перебіг життя на постійне очікування неприємностей, загроз. Тому вони ще більше заглиблюються у внутрішню ізоляцію, не

бажають ризикувати, проявляти активність, зазвичай бояться кардинальних змін у житті, думок про майбутнє (відкладають справи на «потім», жаліють про помилки минулого, пливуть «за течією»).

Підсумовуючи результати діагностики рівня життєстійкості досліджуваних, зазначимо наступне. Життєстійкість - інтегративна особистісна властивість, ресурс особистості, які дозволяють успішно переживати невдачі життя, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність та внутрішній баланс. Незважаючи на складність, трагічність сучасного життя, людина з високим рівнем життєстійкості, оптимізму набуває різноманітний досвід, який стимулює її на успішну життєдіяльність, подальший розвиток, досягнення успіху.

Подальший розвиток на досягнення успіху де термінується мотивацією, яка діагностувалася за допомогою методики А.Реана (дивись рис.2.3.)



Примітка: МЗН - мотивація запобігання невдач, МУ - мотивація успіху

Рис.2.3. Результати діагностики за методикою А.Реана (N= 29)

З отриманих показників визначимо, що мотивація на досягнення успіху виявлена у 7 осіб (24,1%); на запобігання невдач у 6 (20,6%), домінування чіткої мотивації не було визначено у 16 досліджуваних (55,1%).

Аналізуючи отримані результати, ми спиралися на дослідження сучасних психологів-науковців щодо визначення самих понять «успіх» та

«невдача». Це і досягнення (недосягнення) значущого результату, це і визнання (невизнання) суспільством, це і звичайна удача (чи її відсутність).

Досліджувані з явною мотивацією на успіх прагнуть досягти його не тільки у професійній сфері, а у міжособистісних відношеннях, хобі, нових сферах життєдіяльності. Вони спрямовані та наполегливі, обирають задачі середнього рівня складності, що дозволяє їм максимально реалізувати свої здібності, можливості, викликає позитивні емоції. Не запобігають розумного ризику, не бояться планувати на перспективу, спокійно реагують на оцінку своїх досягнень (навіть, якщо оцінка не дуже висока).

Досліджувані, орієнтовані на запобігання невдач, навпаки, обирають надмірно легкі (чи надзвичайно складні задачі). Легкість задач формує хибне уявлення про «все здолаю», а складність (яка призводить до невдач, критики) викликає тривожність, знижує самооцінку, впевненість у своїх силах, страх зробити помилку. Це, в свою чергу, знижує задоволеність від діяльності

Достатньо високий відсоток тих у кого не виявлено чіткого мотиваційного спрямування, можна пояснити в першу чергу різним трактуванням (розумінням) дефініцій, що було продемонстровано на попередніх етапах діагностики. Також значним є той фактор, що у нашій країні успішна людина - це не завжди та, яка важко працює, відкриває щось нове, постійно займається саморозвитком, ризикує. Скоріше «успішним» вважають того, кому «пощастило», «хто у потрібний час був у потрібному місці», кому сприяли обставини.

Зважаючи те, що досліджувані - дорослі люди, провідною діяльністю яких є професійна. Відповідно вимір свого успіху (та мотивація на його досягнення) орієнтується на показники у кар'єрі, статусі, зарплаті, чого у деяких (тимчасово безробітних) у даний момент не спостерігається, або рівень яких людину не задовольняє.

Серед досліджуваних - ті, хто більше ніж 3 місяці (з різних причин) не мали постійної роботи (або роботи взагалі). Але вони також не

продемонстрували мотивації на досягнення успіху, що пояснюється деякими індивідуально-типологічними особливостями респондентів, відсутністю досвіду успіху на попередніх етапах життєдіяльності, а, можливо, перевагою мотивації на запобігання невдач як стійкої характеристики мотиваційної сфери.

Мета практичного психолога, який буде працювати з проблемою визначення психологічних причин успіхів та невдач - сформувати людину, як суб'єкта успішної діяльності. Для цього потрібно актуалізувати його інтелектуальний, мотиваційний, ціннісно-орієнтовний, емоційний, морально-вольовий, поведінково-адаптаційний, екзистенціональний потенціали шляхом навчання, розвитку самопізнання, активізації соціальної взаємодії.

Висновки до розділу 2

Дослідження тривало з грудня 2024 по травень 2025 року. Для його проведення була сформована вибірка - 29 осіб віком від 27 до 32 років (11 чоловіків, 18 жінок). З них 24 мають вищу освіту, 3 спеціальну середню, 2 - середню. Діагностика проводилося у онлайн режимі у френдзоні власних соціальних мереж.

На діагностичному етапі визначено уявлення досліджуваних щодо феноменів «успіх», «невдача», самооцінка власної успішності-неуспішності шляхом анкетування, діагностовано рівень оцінки якості життя (за методикою О.Чабан); означено стиль пояснення успіхів та невдач (методика СТОУН-М в адаптації Т.Гордеєвої); підраховано індекс життєстійкості (за методикою С.Мадді) та виокремлено орієнтованих на успіх чи на запобігання невдач.

Контент-аналіз понять «успіх-невдача» - орієнтовно науково-побутового рівня, самооцінка власної успішності виокремила 4 групи (успішних, неуспішних, помірно успішних та неуспішних). Результати

оцінки якості життя співпадали з отриманою самооцінкою власної успішності-неуспішності.

Показники діагностики за методикою СТОУН-М: 9 (31%) респондентів - «песимісти», 12 (41,3%) - «помірні оптимісти»; 8 (27,5%) - «оптимісти», що проявилось у атрибутивності пояснення своїх успіхів та невдач.

За методикою С.Мадді, оптимісти з високим рівнем життєстійкості налаштовані та готові до подолання невдач, перешкод при збереженні внутрішнього балансу, сформованому опору до стресів. Песимісти, які демонструють низький рівень життєстійкості схильні до негативних емоцій (тривожності, фрустрованості, втомлюваності), відчуття безпорадності, неможливості впливати на чинники, які змінили звичний, спокійний, спокійний, помірний перебіг життя на постійне очікування неприємностей, загроз.

З отриманих показників методики А.Реана визначимо, що мотивація на досягнення успіху виявлена у 7 осіб (24,1%); на запобігання невдач у 6 (20,6%), домінування чіткої мотивації не було визначено у 16 досліджуваних (55,1%).

РОЗДІЛ 3. МОЖЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Обґрунтування теоретико-методологічних засад програми формування людини як суб'єкта успішної життєдіяльності.

Багатоаспектне, швидкозмінне складне життя постійно спонукає людину шукати ефективні шляхи вирішення виникаючих проблем, зменшувати вплив негативних факторів, знижувати відчуття неуспішності. Нестійкість соціально-економічного, суспільного, морального, міжособистісного положення людини (особливо протягом останніх п'яти років в Україні) не можуть не позначитися на її психологічному стані.

У зв'язку з цим проблема вивчення самоефективності та життєстійкості як інтегральної характеристики особистості, можливості їх розвитку є значущою на сучасному етапі розвитку суспільства.

Останнім часом у психології (особливо у гуманістичній) з'являються дослідження ресурсних можливостей людини, які дозволяють впливати на якість власного життя. Так, Е. Фромм визначав надію, раціональну віру, мужність (душевну силу) як основні психологічні категорії впливу на підвищення успішності у життєдіяльності [54]. С.Хобфол до ресурсів відносив матеріальні-нематеріальні, зовнішні-внутрішні, інтраперсональні, психічні та фізичні стани [59].

А. Бандура, як представник когнітивно-поведінкової наукової школи, водить теоретичний конструкт «самоефективність» як внутрішній особистісний потенціал людини. При цьому він не вважає самоефективність вродженою, такою, що забезпечує успішність життя. Вона повинна розвиватися, формуватися, підвищуватися. [50]. Науковець зазначав

необхідним активізувати переконання людини щодо здатності впливати на власне життя. Дії індивіда у різноманітних ситуаціях залежать від взаємного впливу оточуючого середовища та усвідомленості здатності змінювати (чи не змінювати) ситуацію у потрібний для себе бік: які дії він обере, скільки зусиль використає, як довго зможе протистояти невдачам, проявить чи ні пластичність по відношенню до невдач. У поєднанні з конкретною метою та знаннями все це може суттєво вплинути на якість життя людини.

І. Вернудіна, Л. Бевзенко виокремлюють внутрішні та зовнішні ресурси (змінні які сприяють психологічній стійкості) та відносила до них емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти [3; 7].

Саме актуалізація зовнішніх та внутрішніх ресурсів була метою розробки програми формування самоєфективності та підвищення життєстійкості. **Мета програми:** актуалізація ресурсних можливостей людини у процесі формування самоєфективності та підвищення життєстійкості. У програмі передбачається робота з такими компонентами, які спрямовані на підвищення рівня благополуччя та щастя людини:

- когнітивний;
- мотиваційно-вольовий;
- емоційний;
- поведінковий (дивись таблицю 3.1.).

Таблиця 3.1.

**Програма формування самоефективності та підвищення життєстійкості
«Успіху - так, невдачам - ні».**

Компонент	Зміст занять	К-ть, тривалість
Організаційний	1. Створення умов для занять. Формування групи. Мотивування групи. Вправи «Кольорові люди», колаж «Моє життя», самопрезентація.	1 X 60 хв.
Когнітивний	1. Міні-лекція «Самоефективність як когнітивний фактор». Поняття «щастя», «успішність», «особистісне зростання». Інтраперсональні критерії особистісного вдосконалення: відкритість внутрішньому досвіду переживань, розуміння себе, цілісність, динамічність	1 X 60 хв.
	2. Практикум з цілепокладання. Вправи «Намалюй своє щастя». «Музей образливих спогадів», «Казкова метафора», «Мої недоліки».	1 X 90 хв.
Мотиваційно-вольовий	1. Міні-лекція «Роль волі та мотивації у досягненні успіху та долатті невдач».	1 X 60 хв.
	2. Практикум з ефективних технік самомотивації: візуалізації, постановка чітких цілей, запис успіхів, пошук натхнення. Вправи «Публічність вчинку», «Щоденник подяки».	1 X 90 хв
	3. Практикум з самомотивації. Знайомство з історіями успіху (перегляд художніх фільмів з послідуочим обговоренням)	1 X 90 хв
Емоційний	1. Знайомство з техніками психічної саморегуляції: гетерогенна релаксація, аутогенне тренування.	1 X 60 хв.
	2. Практикум з позитивного мислення. Вправи «Але...», «Оптиміст, песиміст, блазень», «Долання»	1 X 90 хв
Поведінково-рефлексивний	1. Моделювання «Поведінка невдахи. Поведінка успішної людини» з послідуочим обговоренням предикторів такої поведінки. .	1 X 90 хв
	2. Розробка практико-психологічних рекомендацій щодо підвищення самоефективності, формування життєстійкості на основі рефлексивної оцінки результатів програми. Вправа «Автопортрет».	1 X 60 хв.

Організаційний етап дослідження передбачає:

- створення програми формувального експерименту, забезпечення умов (підготовка матеріальної бази, розподіл управлінських функцій, вибір експериментальної та контрольної груп з різними вихідними параметрами);
- формування та емоційне об'єднання експериментальної групи учасників. До її складу передбачається залучити тих, хто за результатами попередньої діагностики має низький рівень життєстійкості, вважає себе песимістом, обирає тактику запобігання невдач. Учасники знайомляться з метою формувального експерименту, видами занять, разом розробляються правила поведінки на заняттях;
- виконання вправ, спрямованих на активне включення учасників у загально груповий процес. Так, вправа «Кольорові люди» дає можливість визначити колір свого внутрішнього світу, спробувати визначити «колір внутрішнього світу» сусіда, пояснити свою точку зору. У самопрезентації з'являється можливість включити адаптивні механізми, відпрацювання навичок прояву емоцій у процесі розповіді про те, що найбільш здивувало учасника, викликало інтерес, радість. Колаж «Моє життя» формує уявлення про основні події у житті, їх оцінку.

На розвивальному етапі активізується процес самопізнання, саморозвитку, відбувається засвоєння теоретичної та практичної інформації розвивальних блоків. На етапі дослідження, який передбачає активізацію *когнітивного* компоненту потрібно сформувати уявлення про власну успішність за допомогою символічного уявлення (у вигляді образів, схем, узагальнених сигніфікатів). Робота з когнітивним компонентом передбачає використання тих прийомів та вправ, які спрямовані на розвиток смисложиттєвих орієнтацій, рефлексії, позитивного мислення. Також планується провести практичне заняття щодо цілепокладання, планування власної діяльності, опрацювання конкретних дій досягнення мети.

Розвивальна та психокорекційна робота з когнітивним компонентом щастя та задоволення дає можливість використовувати техніки тренінгу особистісного зростання. Доцільними будуть вправи «Музей образливих спогадів», у якому можна «розмістити» негативні події життя, спробувати переосмислити їх з позицій позитивного мислення, «Казкова метафора», при якій група знайомиться з казковим прикладом виникнення проблеми та пропонує її вирішення. «Малюнок щастя» розвиває позитивне мислення, сприяє візуалізації образу щастя, рефлексії свого Я.

На етапі розвитку *мотиваційно-вольового* компоненту:

- у процесі роботи по розвитку мотивації до життєвого успіху передбачається знайомство з методами, які дозволять долати прокрастинацію («П'ять хвилин»), планувати подальшу діяльність з послідуочим самозаохоченням чи самопокаранням («Гейміфікація задач»); працювати системно (колаж «Мої мрії»);
- відбувається знайомство з прикладами долаття перешкод на основі класичних художніх фільмів з послідуочим обговоренням «уроків формування само ефективності, підвищення життєстійкості». Фільми для ілюстрації: «У погоні за щастям» (історія Кріса Гарднера-безхатченка); «Стажер» (успіхи 70-річного стажера Бена Уітаккера); «Втеча з Шоушенка» (долання несправедливості Енді Дюфрейном після втечі з в'язниці). Також пропонувалося знайомитися з вітчизняними фільмами-«натхненниками»: «Атлантида» (про нове життя ветерана); «Відблиск» (про військового хірурга, який потрапив у полон).

Заняття з «емоційним компонентом» передбачали в першу чергу орієнтир на позитивну психологію М.Селігмана, яка спрямована на мету - благополуччя та процвітання людини. Науковець запропонував п'ять критеріїв вибору людиною активності у процесі побудови власного життєвого шляху PERMA (зокрема, позитивні емоції, підсилення позитивних відношень з оточенням тощо).

Також на заняттях щодо розвитку цього компоненту потрібно ознайомити учасників з техніками психічної саморегуляції:

- гетерогенна регуляція, яка відбувається у формі вербального впливу, включає елементи сугестії, раціоналізації, звернення до уяви, пам'яті, мислення;
- аутогенне тренування для поглиблення стану релаксації;
- дихальні техніки.

На етапі закріплення планується актуалізація особистісних ресурсів, рефлексія. У процесі формування *поведінкового* компоненту відбувається:

- знайомство з поняттями «локус контролю», «рівень домагань» та їх роллю у поведінці людини. Високий теоретико-пояснювальний та емпірико-практичний потенціал теорії самоефективності особливо яскраво проявляється у ракурсі різних теорій поведінки (зокрема, концепції локусу контролю Дж.Роттера (D.Rotter), де локус контролю - соціально детермінована умова успішності життя). Атрибутивна теорія Б.Вайнера (B.Winer) пояснює поведінку трактуванням своїх успіхів, невдач, що у певній мірі програмує емоційну забарвленість подальшої реакції та дій. С.Мадді (S.Maddi) вважає, що вибір стратегії поведінки залежить від установок людини на долавання перешкод. Р.Вайт (R.White) вважає руховою силою успішної поведінки - прагнення до компетентності;
- розвиток рефлексії щодо набутих навичок та вмінь, самозмін, проблем у переструктуруванні неспішності на успішність.

Зрозуміло, що ситуація в країні не дає можливості впровадження розробленої програми формування самоефективності та підвищення життєстійкості «Успіху - так, невдачам - ні» офлайн, у повному обсязі. Відповідно, складно (без практичного опрацювання) переконатися у ефективності її впливу на успішність та неспішність людини у подальшому житті. Ми плануємо знайти можливості реалізації програми, а для

найближчого часу розробили рекомендації щодо формування людини як суб'єкта успішної життєдіяльності.

3.2.Психолого-педагогічні рекомендації щодо формування людини як суб'єкта успішної життєдіяльності

Змінний, нестійкий світ з постійними загрозами благополуччю та спокою людини вплинув на її сприймання життєвих успіхів та невдач, примусив адаптуватися до нових, складних реалій життя. Наразі актуальною стає проблема забезпечення стабільності, врівноваженості життя, значну роль у вирішенні якої відіграє сама людина. Саме вона формує життєстійкість, яка, в свою чергу, спонукає людину до додання невдач. Оптимальним методом буде спланований та організований психологічний супровід фахівця. Але важливими психологічними умовами додання невдач та прагнення до успіху може бути дотримання наступних практичних рекомендацій (когнітивного, мотиваційного емоційного, поведінкового компонентів), які було розроблено на основі власного досвіду та науково-психологічних джерел.

Когнітивний компонент

- Формувати здібність адекватно оцінювати свої сили у ситуаціях додання труднощів, орієнтуватися в ситуації успіху чи невдачі.
- Самостійно набувати нові необхідні знання, застосовувати їх у практиці швидкозмінних життєвих ситуацій.
- Розвивати саногенне (позитивне) мислення.
- Вчитися детально аналізувати проблеми, висувати гіпотези для їх вирішення, робити необхідні узагальнення, співставляти їх з

аналогічними чи альтернативними варіантами рішень, робити аргументовані висновки.

- Постійно розширювати уявлення про свої здібності шляхом самопізнання, самооцінки.
- Практикувати осмислення подій життя з позицій «позитивна», «негативна», «складна», «контрольована-неконтрольована», «актуальна-неактуальна».
- Розвивати рефлексивність на когнітивному, особистісному, соціальному рівнях для своєчасного реагування на оцінку подій.
- Проводити системну роботу по доланню автоматичних, стереотипних думок, регулювати їх, генерувати нові ідеї.
- Розвивати здатність до прогнозування позитивного майбутнього.

Мотиваційний компонент

- Прагнути до постійного покращення результату у сферах діяльності, де яскраво проявляється набута (існуюча) компетентність, що сприяє формуванню мотивації досягнень.
- Шукати нові сфери застосування, розвитку своїх здібностей з можливостями розкриття своїх потенційних можливостей.
- Проявляти інтерес до всіх сфер життя (навчання, професійна діяльність, родина, фізична активність, хобі) як джерела формування внутрішньої збалансованості, мотивації.
- Формувати внутрішню мотивацію шляхом упорядкування структури цілей, усвідомлення своїх можливостей, цінностей, перевагою мотивації успіху, яка формується на основі задоволення потреб у компетентності та самодетермінації.
- Розвивати соціальну та професійну мобільність, готовність до ризику.
- Запобігати вивченої безпорадності, аддиктивних порушень.

Емоційний компонент

- Усвідомлювати життєві стресори, активізувати особистісні ресурси, шукати конструктивні стратегії долаття стресів.
- Постійно вчитися та вдосконалювати здатність свідомого керування своїми почуттями, емоційними станами у міжособистісній взаємодії.
- Розвивати навички саморегуляції (а не обмеження, придушення) своїх емоцій.
- Підвищувати психологічну готовність до вирішення складних життєвих проблем, ситуацій ризику та невизначеності з орієнтиром на відкритість новому досвіду, звільнення від страху змін, посилення адекватності реакції на події життя.

Поведінковий компонент

- Вміти встановлювати контакт та взаємодію (з переходом у співпрацю) з різними людьми.
- Визначати найбільш перспективні напрямки розвитку своєї особистості.
- Обирати у складних життєвих ситуаціях ефективні копінг-стратегії (стратегії долаття): аналітичний копінг, пошук підтримки, переоцінка ситуації, запобігати конфронтаційним копінгів.
- Розвивати такі позитивні характеристики особистості як: товариськість, толерантність, властивостей, які оптимізують процеси самоорганізації, саморозвитку.
- Бути комунікабельним, контактним у різноманітних соціальних групах, вміти працювати у команді, вчасно виходити з конфліктів, запобігати їм.
- Підтримувати фізичну активність, здоровий образ життя.
- Розвивати наступні технології самозбереження:
 - прогнозування та самопобудова майбутнього;

- самоменеджемент (раціональність у розподілу часу з пріоритезацією задач та делегування повноважень, підтримка власного іміджу);
- управління конфліктами та віковими кризами;
- самопродукування домінуючих думок про успіх.

Опрацювання запропонованих рекомендацій та їх втілення у життя підвищить життєстійкість особистості, спрямує її на адекватне сприймання невдач та буде спонукати прагнути успіху.

Висновки до розділу 3

Визначення життєвих успіхів та невдач самою людиною залежить від багатьох факторів (індивідуально-типологічних особливостей, виду діяльності, оточення, рівня самооцінки тощо). Важливу роль у сприйманні себе «щасливчиком» чи «невдахою» відіграє сформований рівень само ефективності та життєстійкості. Ці чинники не вроджені, вони формуються самою людиною. Джерелом є внутрішні та зовнішні ресурси: емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти.

Врахування значущості цих ресурсів було покладено у авторську програму формування життєстійкості та само ефективності «Успіхам - так, невдачам - ні».

Програма передбачає психолого-педагогічний супровід осіб, які за результатами діагностики проявили низький рівень життєстійкості, песимістичне налаштування, мотивацію до запобігання невдач.

Мета програми: актуалізація ресурсних можливостей людини у процесі формування самоефективності та підвищення життєстійкості.

У програмі 10 занять практичного опрацювання навичок (з врахуванням теоретичних знань). Тривалість занять - 60-90 хвилин. Програма містить етапи розвитку організаційних, когнітивних, мотиваційних, емоційних, рефлексуючих компонентів.

Несприятливість умов в Україні не дала можливості повноцінного впровадження програми, тому було розроблено ряд практичних рекомендацій, які підвищують рівень самоефективності та життєстійкості у процесі підвищення успішності життя, зниження рівня сприймання себе як невдахи.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано стан розробки проблеми життєвих успіхів і невдач в психології.

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі дослідження психологічних причин життєвих успіхів і невдач, яка виявляє особливу актуальність в умовах глобальних трансформацій сьогодення. В першому розділі представлено теоретичний аналіз феномену, як складного інтегративного утворення, що відображає систему важливих досягнень, отриманих здобутків в процесі активного та творчого життєтворення. Визначено процесуально-результативні характеристики, структуру (особистісний, соціальний, інструментальний та екзистенційний компоненти), детермінанти (зовнішні та внутрішні) та критерії оцінки (суб'єктивні та об'єктивні) успіхів та невдач. Дослідження психологічних чинників життєвих успіхів і невдач акцентує увагу на ролі спрямованості, здібностях, діяльнісних якостях та властивостях самосвідомості, які визначають місце людини в цій полярній системі. Детермінанти успіху забезпечують реалізацію потенціалу, визначають рівень результативності людини, формують її як суб'єкта особистісного і життєвого благополуччя, тоді як детермінанти невдач призводять до особистісної редукції і перешкоджають реалізації прагнень та умінь діяти ефективно та досягати значущих результатів.

2. Визначено психологічні характеристики і детермінанти досягнення життєвих успіхів; виявлено основні особистісні предиктори появи життєвих невдач. Життєвий успіх інтерпретується як складне і багатокомпонентне явище, що відображає рівень досягнень життєво значущих цілей; як позитивний результат діяльності суб'єкта в процесі розбудови свого простору існування та самореалізації.

Невдача розглядається у контексті труднощів самореалізації, бар'єрів у досягненні мети, регресивних змін, незначних досягнень, низької результативності і задоволеності існуванням.

До об'єктивних показників життєвого успіху віднесено: фінансову стабільність і матеріальний достаток; професійні досягнення; соціальний статус; сімейний стан; фізичне та психічне здоров'я. До суб'єктивних: задоволеність життям; почуття самореалізації; відчуття осмисленості та цінності життя; соціалізованість та адаптованість; особиста автономія; - індивідуальна ресурсність.

3. Проведено діагностичне дослідження на виявлення показників успішності та внутрішніх чинників її досягнення; з'ясовано внутрішні фактори невдач, опрацьовано дані емпіричного дослідження методами математичної статистики, здійснено кількісно-якісну інтерпретацію отриманих результатів.

На діагностичному етапі визначено уявлення досліджуваних щодо феноменів «успіх», «невдача», рівень самооцінки власної успішності-неуспішності шляхом анкетування, діагностовано рівень оцінки якості життя (за методикою О.Чабан); означено стиль пояснення успіхів та невдач (методика СТОУН-М в адаптації Т.Гордєєвої); підраховано індекс життєстійкості (за методикою С.Мадді) та виокремлено орієнтованих на успіх чи на запобігання невдач.

Показники діагностики за методикою СТОУН-М: 9 (31%) респондентів - «песимісти», 12 (41,3%) - «помірні оптимісти»; 8 (27,5%) - «оптимісти», що проявилось у атрибутивності пояснення своїх успіхів та невдач.

За методикою С.Мадді, оптимісти з високим рівнем життєстійкості налаштовані та готові до подолання невдач, перешкод при збереженні внутрішнього балансу, сформованому опору до стресів. Песимісти, які демонструють низький рівень життєстійкості схильні до негативних емоцій (тривожності, фрустрованості, втомлюваності), відчуття безпорадності, неможливості впливати на чинники, які змінили звичний, спокійний, спокійний, помірний перебіг життя на постійне очікування неприємностей, загроз.

З отриманих показників методики А.Реана визначимо, що мотивація на досягнення успіху виявлена у 7 осіб (24,1%); на запобігання невдач у 6 (20,6%), домінування чіткої мотивації не було визначено у 16 досліджуваних (55,1%).

4. Розроблено програму стимуляції особистісного потенціалу та внутрішніх ресурсів досягнення успіху і запобігання невдач, формування самоефективності, життєстійкості «Успіхам - так, невдачам - ні».

Програма передбачає психолого-педагогічний супровід осіб, які за результатами діагностики проявили низький рівень життєстійкості, песимістичне налаштування, мотивацію до запобігання невдач.

Мета програми: актуалізація ресурсних можливостей людини у процесі формування самоефективності та підвищення життєстійкості.

У програмі 10 занять практичного опрацювання навичок (з врахуванням теоретичних знань). Тривалість занять - 60-90 хвилин. Програма містить етапи розвитку організаційних, когнітивних, мотиваційних, емоційних, рефлексуючих компонентів.

Розроблено психологічні рекомендації щодо підвищення рівня самоефективності для формування сприймання себе як успішної людини

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабина Т. Г., Єршова О. П. Успішність як багатовимірний феномен. Успішність особистості: потенціал та обмеження : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Київ, 18 берез. 2010 р.). Київ, 2010. С. 19-21.
2. Балл Г. О. Успішність обдарованої людини у контексті її взаємодії із соціокультурним середовищем. *Психологія особистості*. 2016. № 1. С. 5–15.
3. Бевзенко Л. Ресурси досягнення соціального успіху – вітчизняні реалії з погляду випускників шкіл та вчителів. *Соціальні виміри суспільства*. 2012. Вип. 4. С. 129-142.
4. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості як філософська проблема. *Вища освіта України*. 2011. № 1. С. 21-26
5. Боровинська І. Є. До психологічного розуміння понять «успіх», «успішність», «життєвий успіх», «життєва успішність». *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. Вип. 3. Т. 2. 2017, с.143 – 148.
6. Буркова Л. В., Сагалакова А. Б., Соколовська Н. Б. Пошук формули успішності у житті: соціологічне дослідження пріоритетів успішності. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 8-9. С. 206–212.
7. Вернудіна І. Психологічні чинники успіху: спроба компаративного аналізу. *Освіта і управління*. 2010. № 2/3. С. 86 – 91.
8. Вінков В. Ю. Уявлення про життєвий успіх : стан розробленості проблематики в соціальній психології. *Проблеми політичної психології*. 2015. Вип. 2 (16). С. 221 – 231.
9. Віговська О. О. Задоволеність від життя: ознаки психологічного благополуччя та особистісної зрілості. Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя : збірник наукових статей / [гол. ред. Ж.П. Вірна]. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. С. 85-90

10. Городняк І. В. Вивчення успіху крізь призму досвіду індивіда. *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Психологічні науки. 2008. Т. 13, № 5. С. 290–294.
11. Грінченко О. М. Психологія успіху як основа соціального оптимізму. Переяславська рада: її історичне значення і перспективи розвитку східнослов'янської цивілізації : матеріали 6-й Міжнар. наук.- практ. конф., (м. Харків, 15–16 груд. 2011 р.). Харків: НТУ «ХПИ», 2012. С. 181–183.
12. Гудзенко О. З. Міжпоколінські відмінності уявлень про фактори досягнення життєвого успіху. *Соціологія майбутнього: науковий журнал з проблем соціології молоді та студентства*. 2010. № 1. С. 106–113.
13. Гуляс І. А. Життєвий успіх як соціально – психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 4. С. 9 – 14.
14. Даценко О. А. Психологічний аналіз концепту «успішність». *Вчені записки Таврійського національного університету*. Том 33 (72) № 5 2022. С. 9 – 14.
15. Дідковський С. Стратегії формування успішності суб'єкта діяльності. Успішність особистості: потенціал та обмеження»: матеріали Міжнар. наук.- практ. конф., (м. Київ, 18 берез. 2010 р.). Київ, 2010. С. 80-81.
16. Життєтворчість особистості: концепція, досвід, проблеми: наук.-метод. зб. / за ред. І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Запоріжжя: Хортиця, 2006. 592с.
17. Ільїна Ю. М. Психологія успіху: онтологія проблематики. *Актуальні проблеми психології*. Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2008. Т. 8. С. 45–56.
18. Калініченко В. Деякі аспекти концептуалізації феноменів успіху й невдачі американськими й українськими мовцями в когнітивно-психологічному контексті (на матеріалі даних психолінгвістичного експерименту). *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. Вип. 5. С. 156 – 161.

19. Кові Стівен Р. Сім навичок високоефективних людей: Потужні інструменти розвитку особистості [пер. з англ.]. Київ: «Альпіна Паблішер», 2012. 374 с.
20. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. Київ.:ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. Том 2, вип. 5. С.. 131-138
21. Мадді С. Тест життєстійкості <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiестиikosti-s-maddi-4236618.html>
22. Мазилова Г. Б. Соціально-психологічні проблеми успіху і успішності. Актуальні проблеми психології. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 29–30. Київ, 2010. С. 129–136.
23. Матеюк О. А. Успішність особистості: сутність та зміст феномена. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 4. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_4_31 (дата звернення 3.03. 25).
24. Міщенко О. О. Психологічні особливості уявлень особистості про економічно успішну людину. Актуальні проблеми психології. Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Ніжин, 2013. Т. 11. Вип. 8., Ч. 2. С. 85–95
25. Мистецтво життя особистості: наук.-метод. посіб. Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості / за ред.. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков, В.М.Доній. Київ : ІЗМН., 1997 392с.
26. Михайлишин Г. Й., Довга М. М. Успішність особистості: філософський та психолого-педагогічний контекст. Громадське об'єднання «ВЕКТОР ПОШУКУ» : IX всеукр. практ.-пізнав. інтернет конф. «Наук. думка сучасності і майбут.», (м. Дніпро, 3–12 берез. 2017 р.). Дніпро, 2017. С. 50–56.

27. Москаленко В. В. Особливості змістовних характеристик структурних компонентів уявлень студентів про соціально успішну людину. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПУ. 2014. Т. 12, № 20. С. 191–203.
29. Півень Л. В., Кучеренко Є. В. До проблеми структури уявлень студентів про успішність особистості. Перспективи розвитку сучасної психології: зб. наук. праць. 2022. № 11. С. 187-193.
30. Подкоритова Л. О. Успішна та неуспішна особистість: спроба подолання дихотомії. Успішність особистості: потенціал та обмеження: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Київ, 18 берез. 2010 р.). Київ, 2010. С. 201-203.
31. Поліванова О. Є. Взаємозв'язок уявлення про успіх та соціально-психологічних характеристик особистості у сучасній молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. № 1099. Вип. 54. С. 19–22.
32. Пророк Н. В. Самоефективність і успішність професійної діяльності. Актуальні проблеми психології. 2010. № 7. С. 176–180
33. Психологія життєвого успіху / ред. Н. Соболевої ; авт.: Л. Сохань та ін. Київ : НАН України. Ін-т соціології, 1995. 150 с.
34. Рафа М. Розвиток особистісних ресурсів життєвої успішності шляхом реконструкції особистого досвіду. *Наука і освіта*. 2012. № 3. С. 81 – 86.
35. Романовський О. Г. Філософія досягнення успіху : [підручник]. Харків : НТУ «ХП», 2007. 592 с.
36. Реан А.В. Тест визначення спрямованості на досягнення успіху чи запобігання невдач https://www.eztests.xyz/tests/personality_rean/
37. Савін Є. Є. Формування профілю сучасної соціально успішної молодії людини в контексті реалізації державної молодіжної політики. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2013. № 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur_2013_1_14 (дата звернення: 10.01.2025).

38. Сердюк Л. З. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія. Київ : Педагогічна думка, 2015. 197 с.
39. Стрижак А. Є. Взаємозв'язок категорій розвитку особистості: успіх, успішність, соціальний успіх, соціальна успішність. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том 1Х. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, № 13. С. 326–338.
40. Строяновська О. В. Психологічна культура вчителя як передумова його життєвого успіху.
<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/33739/Stroyanovska.pdf?sequence=1>
 (дата звернення 10. 01. 25).
41. Технології життєвого успіху : практично зорієнт. посіб. / за ред.. І. Г. Єрмакова. Київ : Консул, 2007. 663 с.
42. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*: збірник тез доповідей 19 всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р.. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. С. 7-12.
43. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність і безпека https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
 (дата звернення 16.11.2024).
44. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі. Харків : Книжк. клуб «Клуб Сімейн. Дозвілля», 2016. 158 с.
45. Чабан О. С. Валідизація "Шкали оцінки якості життя" / О. С. Чабан, О. О. Хаустова, В. Г. Безшейко, О. В. Москаленко // Український вісник психоневрології. - 2017. - Т. 25, вип. 1. - С. 159-160. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_1_179.
46. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін. ; за наук. ред.

- Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
47. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ., 2005. 40с.
48. Ярема А. І. Соціологічний аспект сутності феномену успіху. Матеріали міжнар. міждисц. наук.-практ. конф. студ., асп. та молодих вчених. К. : Логос, 2010. Вип. VIII. 444 с.
49. Bauman E. Success as a humanistic value. *Educational Psychologist*. Washington : American Psychological Association Publishing House, 2013. № 28. P. 117–148.
50. Benedict R., Boas F. Cultural Determinism of Life Success. New York. 2002. 234 p.
51. Crossan A.W., Bednar A.M., Quinn A.R. Success in interpreting classical psychology. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 2021, vol. 91, pp. 1–12.
52. Duckworth A.L., Quirk A., Gallop R. Cognitive and noncognitive predictors of success. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2019, vol. 116/47, pp. 23499–23504.
53. Jing Z., Joo S.H. Intergenerational Comparison of Successful Aging Perception, Lifestyle and Self-Esteem. *Journal of Intergenerational Relationships*, 2021, vol. 19/1, pp. 92–108.
54. Johnson B. Success and Successfulness in Understanding Psychoanalytic Theories. *BMH Medical Journal*, 2021. vol. 8/3, pp.99–102.
55. McClelland D. C. How motives, skills, and values determine what people do. *American Psychologist*. 1985. No. 40(7). P. 812–825.
56. Tracy B. Reaching the Maximum. New York. 2000. 368 p.

57. Weiner B. Success and effectiveness of personality. *Psychological Review*. Princeton : American Psychological Association Publishing House, 2007. Vol. 9. № 4. P. 548–573.
58. Wollheim R. Success and failure in life. Berkeley : Cambridge University Press, 2013. 290 p.
59. Whitehall A.P., Hill L.G., Yost D.M. & Kidwell K.K. Success as a result of personality socialization. *The Journal of General Education*, 2018, vol. 65/ 3-4, pp. 241–263.