

DOI: 10.33310/2078-2128-2021-21-2-38-41
УДК: 159.9

О. Є. ОЛЕКСЮК,
кандидат педагогічних наук, доцент
E-mail:oleksjukoksana@ukr.net
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського,
Миколаїв, Україна

ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В АСПЕКТІ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ

Анотація. Стаття присвячена проблемі ціле покладання, як чиннику формування творчого стилю життя майбутнього педагога. Розглянуті наукові підходи щодо вивчення феномену ціле покладання, та його впливу на розвиток майбутнього педагога, формування життєвих смислів і стилю, розвиток особистості і формування професійної самосвідомості. Стиль життя виступає як найзагальніша характеристика життєвої діяльності даної суспільної групи або окремого індивіда, у якій виділено специфічні для цієї групи чи індивіда види діяльності або життєві цінності. Часова перспектива майбутнього є проєкцією мотиваційної сфери людини і представляє собою в деякій мірі усвідомлені нею надії, плани, проєкти, прагнення, які пов'язані з ближчим та подальшим майбутнім. Формування цих планів проходить протягом всього дитинства майже стихійно в основному як інтеріоризація ціннісних установок батьків, їх сподівань стосовно конкретної дитини та через розвиток мотивації. Сформована таким чином часова перспектива майбутнього набуває власної спонукаючої сили, яка впливає на подальший розвиток особистості дитини.

Ключові слова: ціле покладання, стиль життя, самовдосконалення, розвиток особистості, професійна підготовка.

Вступ. Життя кожної людини складається з множини дій, які утворюють певні види діяльності, наприклад, гра, спілкування, навчання, активне дозвілля, праця, тощо. Тому необхідно у навчально-виховній діяльності майбутнього педагога стає робота, пов'язана з аналізом цих видів діяльності з метою виділення основних етапів власного життя, визначення його характерних рис і перспектив, тобто «стилю життя людини».

Виклад основного матеріалу. Стиль життя – це найзагальніша характеристика життєвої діяльності даної суспільної групи або окремого індивіда, у якій виділено специфічні для цієї групи чи індивіда види діяльності або життєві цінності [1, с. 41] Оскільки специфічні риси діяльності можуть бути різноманітними, то різною може бути і класифікація стилю життя. Не можна вважати, що людина завжди проживає життя тільки за одним стилем. Виникають і змішування стилів, і перехід від одного до іншого. Це обумовлюють якісні зміни, що відбуваються з людиною: перехід віку, суспільне становище, зміна цінностей. Отже, вироблення власного стилю життя для майбутнього педагога є одним із головних творчих завдань на шляху самовдосконалення особистості.

Психологи розрізняють такі стилі життя, як:

- героїчний – коли людина підпорядковує свої вчинки надособистим інтересам і готова іти на страждання, муки,

жертвувати власним життям заради цих інтересів (наприклад, Христос, Прометей);

- продуктивний – життя підпорядковане праці, яка або стала нестерпним тягарем, або йде за покликанням і є джерелом творчості;
- гедоністичний – створення життя повного приємностей і насолод кожної хвилини, відмова від майбутнього, цінується тільки сьогодення;
- споживацький – насолода радіщами вільного часу за рахунок скорочення робочого часу, радіщі від володіння речами, пристосовництво;
- удосконалюючий – моральне вдосконалення індивідом своєї особистості, підпорядкування свого життя етичним нормам суспільства;
- творчий – людина на основі набутого досвіду проводить конструктивні перетворення у формуванні своєї особистості та долі, творить власний стиль життя, щоб давати людям цінності, які має, приносить користь для оточуючих; новаторство виявляється в усіх сферах життя.

Цілком зрозуміло, що готувати майбутнього педагога до творення творчого стилю життя необхідно ще коли він вчиться у школі. А проводити таку роботу з учнями повинен сам же вчитель, класний керівник. Тобто і класний керів-

ник повинен мати певні знання і навички з цієї роботи.

Одним з етапів такої кропіткої діяльності по формуванню творчого стилю життя може стати технологія цілепокладання або складання часової перспективи.

Така робота проводилася на базі одинадцяти педагогічного класу загальноосвітньої школи №50 м. Миколаєва у 1999-2000 навчальному році на уроках педагогіки та психології. Була розроблена ціла програма, яка включала питання цілепокладання та самоменеджменту. Частково, як експеримент, ця програма була запропонована студентам заочного відділення факультету іноземної філології у курсі «Методики виховної роботи».

Така робота допомагає і учням, і студентам у розвитку здібностей бачити перспективу власного майбутнього життя, здібностей самому визначити життєві цілі, у засвоєнні практичних навичок планування ближньої та подальшої перспективи, самовизначитися як особистості. «Життєвий план, – як відзначає Л. М. Коган, – не тільки передбачення можливого майбутнього, а й певний самоприпис, визначення завдань, які людина ставить перед собою і які вона обов'язково має виконати. З цієї точки зору, життєвий план є найважливішим засобом самовиховання: людина створює бажаний власний образ, ідеальну само модель» [2, с. 31]. Не слід розуміти складені плани як жорстко детерміновану власну діяльність, що не залишає можливості змінювати зазначений процес та його результат під впливом нових умов. Масштаби, тип і значущість перемін, що відбуваються, ведуть до переоцінювання особистістю попередньо заданих напрямків життєдіяльності і подальшої корекційної роботи.

Часова перспектива майбутнього є проекцією мотиваційної сфери людини і представляє собою в деякій мірі усвідомлені нею надії, плани, проекти, прагнення, які пов'язані з ближчим та подальшим майбутнім. Формування цих планів проходить протягом всього дитинства майже стихійно в основному як інтеріоризація ціннісних установок батьків, їх сподівань стосовно конкретної дитини та через розвиток мотивації. Сформована таким чином часова перспектива майбутнього набуває власної спонукаючої сили, яка впливає на подальший розвиток особистості дитини. Наукові дослідження показують, що побудовою власної перспективи майбутнього, планів стосовно професійної діяльності, людина починає займатися лише у підлітковому або навіть у юнацькому віці. Але ця відповідальна робота, на жаль, проводиться,

як правило, не систематично, стихійно, без наукового консультування педагогів, «набуваючи форми порожніх фантазій» [3, с.63]. Доцільно навести цитату з повісті Германа Гессе «Деміан. Історія юности, написана Емилем Синклером»: «Жизнь каждого человека есть путь к самому себе, попытка пути, намек на тропу. Ни один человек никогда не был самым собой целиком и полностью; каждый тем не менее стремится к этому, один глухо, другой отчетливо, каждый как может..., каждый, будучи попыткой, будучи броском из бездны, устремляется к своей собственной цели» [4, с.40]. Ця цитата підтверджує важливість, відповідальність і делікатність роботи, пов'язаної з часовою перспективою, яку повинен проводити класний керівник з учнями.

На даний час існує багато авторів, які описують науково або популярно питання цілепокладання та самоменеджменту. Це і Дж. Грехем Скотт (1990), і Максвелл Мольц (1991), і П. Вайнцвайг (1990), і М. Вудкок та Д. Френсис (1991), і Л. Хей (1991), і Фалу Ёйр (1991), і К. Фопель (1998) та інші. Зрозуміло, що першими взялися розробляти ці питання американські вчені, оскільки головним для них є досягнення успіху, почуття власті над життям, хазяїна власної долі. Але є серед таких авторів і Н. Н. Толстий, і І. В. Дубровіна, і Г. Н. Ситін, і Ю. Т. Шайгородський, і А. М. Прихожан та інші, які інтерпретували американські поради для «наших» людей. Причому запропонували такі прийоми, які не мають прямого відношення до змісту цілей, а допомагають особистості усвідомити те, до чого вона прагне та надати цілям реальну силу, збуджуючу до наступних дій.

Головним етапом у цій роботі є мотиваційний, від якості проведення якого залежить глибина, цінність та серйозність подальшої роботи. Своєрідну концепцію з цього питання пропонує Максвелл Мольц: «... людина – істота, яка завжди прагне до якоїсь мети; вона живе нормально і природно, коли спрямована на визначену ціль та рухається за напрямком до неї... Коли людина діє цілеспрямовано, вона звичайно відчуває себе якоюсь мірою щасливою...» [5, с.98]. Отже, на першому етапі роботи слід показати важливість визначення власних життєвих цілей, довести, що запропонований інструментарій дозволить людині створити творчий стиль життя, навчить використовувати свої кращі якості для досягнення намічених цілей.

Далі вчитель приступає до реалізації самої програми з цілепокладання. Для отримання більш якісних результатів необхідно раціонально розбити пункти програми на етапи між

якими проводити ігрові тренінги. Початковою може стати гра «Стряхни!», коли пропонується учасникам звільнитися від негативної інформації про власне минуле і бадьоро подивитися у майбутнє, що вкрай необхідно для складання такої програми. Далі за планом програми можна провести такі ігрові тренінги, як «Скарбничка добрих вчинків», «Згадай успіх!», «Зошит моїх досягнень», «Я знайду відповідь» і таке інше. Корисною в цьому плані вчителю стане книга К. Фопель «Как научить детей сотрудничать?, часть 1», розділ 2. Как добиться успеха? [6, с. 47-77]

Перше завдання у програмі цілепокладання складається у складанні переліку своїх мрій, ким бажає стати, де жити, чим займатися, що мати. Причому усі обмеження, які будуть з'являтися, слід виводити, обминати, тобто фантазія повинна працювати безмежно. Але все ж вчитель завдає деякі правила: формулювати мрії у позитивних термінах; бути конкретними; скласти чітко уявлення про результат; формулювати цілі, досягнення яких залежить максимально тільки від самої людини; додержуватися етичних норм, щоб досягти результат без шкоди іншим.

На наступному етапі складений перелік слід розподілити на ближчі та подальші цілі, представити перші на останні кроки для досягнення мети. Потім вибирають чотири найважливіші на цей рік цілі і визначають суб'єктивну необхідність досягнення саме цих цілей. Ще раз співвіднести постановку цілей з заданими раніше правилами.

Тепер складається перелік необхідних для досягнення цілей ресурсів, якими учні вже володіють. Наприклад, якості характеру, фінансові ресурси, рівень освіти тощо. Потім необхідно відтворити у пам'яті моменти, коли дитина досягала успіху і згадати, які з перелічених ресурсів тоді максимально використовувалися. Після цього слід проаналізувати, якою людиною треба бути, щоб досягнути намічених цілей, чому навчитися. А потім записати, що заважає мати те, до чого прагне об'єкт, аналізується як можна позбавитися цього. На наступному етапі складається чернетка покрокового плану досягнення вибраних чотирьох цілей. Головне завдання виконано – учень чітко уявляє чого бажає, визначені сильні та слабкі сторони власної особистості, описаний процес досягнення.

Наступна робота полягає у розробці власної стратегії досягнення результату, успіху. Одним

із засобів може стати ідея моделювання когось, хто вже досяг того, до чого ви прагнете. Цими об'єктами можуть бути добре відомі люди, а можуть бути і незнайомі, які досягли неймовірних успіхів. Треба знайти 3-5 таких осіб і коротко описати їх особистісні якості, поведінку, вчинки, дії (що знаєте), які привели їх до успіху. Далі треба представити, що кожен з них дає вам пораду, як краще досягти успіху. На даному етапі не має значення чи знає учень цю людину, чи ні. В усякому разі вони можуть дати чудову пораду, тільки записувати треба перше, що прийде у голову.

Останніми етапами можуть бути картини ідеального дня та ідеального оточення, причому рисунки можуть бути як текстового, так і графічного характеру.

Проводячи таку програму слід пам'ятати, що мозку необхідний чіткий, сфокусований сигнал, щоб запрацював механізм «автоматичного наведення на ціль». Вперше виконувати таку роботу не просто, але з часом це стає навіть цікаво. Корисно періодично повторювати таку програму для себе, з метою аналізу та коректування напрямків діяльності.

Висновки. Складання програми з цілепокладання є тільки одним із розділів великої програми з самоменеджменту. Потім можуть бути проведені заняття з «Організації часу життя» з складанням графіків фіксації затрат часу на тиждень, знаходження «поглинтелів часу», «резерву часу», планування часу, розгляд методу «Альпи», робота над формуванням впевненості в собі, складання «Декларації самоцінності» і таке інше.

Цілком зрозуміла необхідність проведення таких занять як у школі з учнями, так і в університеті із студентами. Ця програма може бути використана викладачами педагогічних кафедр у курсі «Методики виховної роботи» або як спецкурс з нових технологій виховного процесу. Але більшу можливість систематично, научно обгрунтовано, результативно проводити роботу з самоменеджменту та цілепокладання із студентами можуть куратори академічних груп після відповідних занять на «Семінарах кураторів».

Таким чином, студент, навчившись складати власні життєві плани, реалізувати їх, створювати творчий стиль життя, прийде у школу з певним багажем знань з цього питання і бажанням допомогти молоді зорієнтуватися у совому майбутньому.

Література:

1. Петрасинський З. Пізнай себе: Наук.- попул. вид./ Пер. з польськ. В.І. Романця. Київ: Рад. школа, 1998. 192 с.

2. Коган Л. Н. Человек и его судьба. Москва: Мысль, 1988. 181 с.
3. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И. В. Дубровиной. 4-е изд., стереотип. Москва: Издательский центр «Академия», 1999. 128 с.
4. Гессе Г. Демиан. История юности, написанная Эмилем Синклером. Иностранная литература. 1993. № 5.
5. Мольц М. Я – это Я, или как стать счастливым: Пер. с англ./ Предисл. В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунова. Москва: Прогресс, 1991. 192 с.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1. Москва: Генезис, 1998. 160с.
7. References:
8. Petrasinsky Z. (1998) Know yourself: Nauk.- popul. ed. / Trans. from Polish. V.I. Romance. Kyiv, Rad. school.
9. Kogan L.N. (1988) Man and his destiny. Moscow: Misl.
10. The guide of the practical psychologist: Psychological programs of development of the person at teenage and senior school age / Ed. I.V. Dubrovina. (1999). 4th ed., Stereotype. Moscow: Publishing Center "Academy".
11. Hesse G. Demian (1993) A story of youth written by Emil Sinclair. Foreign literature. 1993. № 5.
12. Moltz M. (1991) I am I, or how to become happy: Moscow.: Progress.
13. Fopel K. (1998) How to teach children to cooperate? Psychological games and exercises: Practical manual: Per. with him .: In 4 volumes. Т. 1. – Moscow.: Genezis.

Oksana Oleksyuk

V. O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv, Mykolaiv, Ukraine

FORMATION OF THE LIFESTYLE OF FUTURE PROFESSIONALS IN THE ASPECT OF TARGETING

Abstract. *The article is devoted to the problem of whole laying as a factor in the formation of the creative lifestyle of the future teacher. Scientific approaches to the study of the phenomenon of whole laying, and its impact on the development of future teachers, the formation of life meanings and style, personality development and the formation of professional self-awareness are considered. Lifestyle is the most general characteristic of the life of a given social group or individual, which highlights specific to this group or individual activities or life values.*

The time perspective of the future is a projection of the motivational sphere of a person and represents to some extent the hopes, plans, projects, aspirations realized by him, which are connected with the near and future. The formation of these plans takes place throughout childhood almost spontaneously, mainly as an internalization of parents' values, their expectations of a particular child and through the development of motivation. The time perspective of the future formed in this way acquires its own motivating force, which influences the further development of the child's personality.

A life plan is not only a prediction of a possible future, but also a certain self-attribution, a definition of the tasks that a person sets for himself and which he must fulfill. From this point of view, the life plan is the most important means of self-education: a person creates the desired image of himself, the ideal self-model.

Lifestyle is the most general characteristic of the life activity of a given social group or individual, in which specific for this group or individual activities or life values are highlighted [1, p. 41]. Since the specific features of the activity may be different, the classification of lifestyle may be different. It cannot be assumed that a person always lives life in only one style. There is a mixture of styles, and the transition from one to another. This is due to qualitative changes that occur with a person: the transition of age, social status, change of values. Thus, the development of their own lifestyle for the future teacher is one of the main creative tasks on the path of self-improvement.

Key words: *whole laying, lifestyle, self-improvement, personality development, professional training.*