

Семиченко Валентина,
доктор психологічних наук, професор,
Національний авіаційний університет, м. Київ;
Артюшина Катерина,
студентка магістратури,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка, м. Київ

ІНДИВІДУАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТУДЕНТАМИ СИНДРОМУ ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ

The article reveals the psychological essence of goal attainment syndrome. Individual strategies for overcoming the goal achievement syndrome have been identified. The results of the empirical study are offered, which allow us to simulate the main directions of constructive solution of psychological problems related to this phenomenon.

Важливість процесів цілепокладання в життєдіяльності людини не вимагає додаткових підтверджень. Як пише С. Мольц: «Людина – істота, яка завжди прагне до якої-небудь цілі; вона живе нормально і природно - коли зорієнтована на певну мету» [1, с. 98]. Тому як саме цілепокладання, так і такий її аспект, як життєдіяльність особистості в умовах втрати мети отримала в психологічній науці достатнє вивчення. Але разом з тим майже без відповіді залишається питання – що відбувається після того, як людина досягла життєво значущої для неї мети. Логічно можна припустити, що в цей час вона буде переживати найвищий рівень позитивних емоцій. Разом з тим численні спостереження показують, що коли людина досягла своєї мети, у неї може виникнути так званий «синдром досягнень». Цей стан з'являється, коли людина переважно зосереджується на досягнутому і не ставить перед собою подальших цілей. Він може проявлятися на різних рівнях: від тимчасового відчуття втрати життєвих орієнтирів – до депресій, психосоматичних захворювань, негативних емоційних станів, а інколи – навіть ні до самогубства.

Досягнення життєво значущої мети вводить людину в ситуацію невизначеності: на що спрямувати свою активність надалі, тобто, ввести в своє життя новий зміст. Але «відкриття» для себе нової мети, переорієнтація на неї власної активності – процес складний, безпосередньо пов'язаний з подоланням ситуації невизначеності. Від людини залежить, за якою саме схемою вона піде надалі: почне долати ситуацію невизначеності (шукати нові цілі), або ж зупиниться навіть без спроби подолати її, зануриться в негативні переживання.

Відомо, що виникнення «синдрому досягнень» не притаманне людям, які здатні до саморегуляції і планування свого життя. Практично не зустрічається в осіб, в яких поєднуються творча активність з високим рівнем інтелекту, рефлексією, здатністю до самоорганізації. Тому у науковому плані важливо розглянути більш детально взаємовідносини між особистістю та її способами реагування на ситуації життєвої невизначеності (індивідуальними стратегіями).

Для вищої школи проблема виникнення синдрому досягнень має особливе значення. Адже вступ студентів нового прийому у вищий заклад освіти якраз і являє собою ситуацію досягнення особистісно значущої мети, коли на новому етапі життєдіяльності виникає необхідність або перебудувати свою життєдіяльність відповідно тих нових цілей, які висуває навчання в вищому закладі освіти (цілеприйняття), або самому визначити нові, особистісно значущі цілі, які будуть реалізовуватись у навчальному процесі. У першому випадку у певній частині студентів відбувається заміна внутрішньої позитивної мотивації навчання орієнтацією на зовнішні впливи (ззовні керована активність), у другому – втрачається перспективна мета (стати фахівцем певного профілю), а активність студентів розбивається на ряд ситуативних, не пов'язаних між собою дій, що відповідають певним локальним цілям (встановити дружні стосунки з іншими, засвідчувати свою незалежність від батьків і педагогів та ін.) (Л.Г. Подоляк, 2006).

Завданням проведеного емпіричного дослідження було виявлення індивідуальних стратегій, які використовуються студентами при досягненні життєво значущих цілей. У дослідженні брали участь студенти трьох закладів вищої освіти: Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, Київського національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана, Національного авіаційного університету. Усього було опитано 91 особу віком від 17 до 24 років, 1, 2 та 4 курсів, спеціальностей «Психологія», «Туризм» та «Менеджмент».

Учасникам пропонувалось завдання: «Уявіть собі ситуацію. Людина, яка довгий час йшла до поставленої мети, після того як її досягла, почала відчувати, що це не принесло якихось кардинальних змін в її життя. Людина відчуває пригнічення, знаходиться у глухому куті і не знає що робити далі. Після цього їй спадає на думку, що вона хоче усе це покинути. Вона втрачає радість життя, гостро переживає його знецінення, а саме досягнення здається їй малозначущим. Що б ви порадили робити цій людині, щоб знову повернутися до нормального життя і вийти з цього стану?» Надалі пропонувалось відповідати на наступні питання: Чи відчували ви подібний стан? Як ви його долали? Чи знаєте ви таких людей, що переживали подібний стан? Як вони з цим впоралися?

Підраховувалась кількість варіантів вирішення проблеми, наданих студентами. Виявлено, що майже всі студенти відмітили, що в своєму досвіді стикались з синдромом досягнення мети. При цьому у 57,1% відповідні переживання відбувались на низькому рівні, тоді як середній рівень відмітили 29,7% і високий – 13,2%. Показники прояву цього синдрому у студентів-майбутніх психологів були навіть дещо вищі, ніж у майбутніх туристів і менеджерів (відповідно: низький рівень – 53,7% проти 66,7%, середній – 28,9% проти 25,0%, і високий – у 14,9% і 8,3%).

Для аналізу відповідей було використано метод контент-аналізу. Були виділені наступні стратегії, що використовують опитувані: 1) Обрати нову мету (26,6% відповідей). 2) Подолати негативні емоції (10,1%). 3) Дистанціюватись від проблеми (6,5%). 4) Звернутись за іншими людьми (8,3%). 5) Переключитись на інші справи (7,7%). 6) Проаналізувати процес досягнення мети (7,7%). 7) Здійснити самопізнання, самоконтроль, саморегуляцію (11,2%). 8) Активізувати зусилля (8,3%). 9) Змінити ракурс розгляду ситуації (5,9%). 10) Переосмислити мету (1,2%). 11) Відмовитись від мети (1,2%). 12) Звернутись до допоміжних заходів (1,2%). 13) Відсутні пропозиції щодо вирішення ситуації (4,7%). Отже, найбільша частка відповідей припадає на стратегію подолання проблеми через вибір нової мети. Дещо більш представленою серед інших є стратегія зорієнтованості на самопізнання, самоаналіз, самоконтроль і саморегуляцію. На третьому місці йде стратегія активізації позитивних і блокування негативних емоцій.

При цьому у майбутніх туристів і менеджерів виявилась більш вираженою стратегія дистанціюватись від проблеми - 10,9% порівняно з 0,1% у майбутніх психологів, здійснити самопізнання - відповідно 15,2% проти 6,5%, «активізувати зусилля» - 13,0% проти 3,9%, тоді як у психологів більше представлено стратегії - подолати негативні емоції (14,3% проти 6,5%) і переключитись на інші справи (11,7% проти 4,3%).

Отримані дані засвідчують, що в юнацькому віці діапазон індивідуальних стратегій, які вони використовують в ситуації втрати мети, є достатньо обмеженим. Це доводить необхідність надання відповідної психологічної допомоги за наступними напрямками:

- робота з цілепокладанням – навчання постановці цілей різного рівня, насамперед стратегічних цілей, їхнє переосмислення, формування життєвих сценаріїв;
- самопізнання – вивчення себе, визначення своїх потреб і інтересів, цінностей, бажань, пошук нових сфер реалізації, урізноманітнення форм активності;
- мотивація до змін – заохочення до постановки нових цілей, руху, активності, життя в цілому, формування готовності до змін, позитивних настановлень до нового, ситуацій невизначеності;
- саморегуляція та гармонізація емоційного стану – подолання негативних емоцій, деструктивних емоційних станів, заспокоєння, зрівноваження, зняття надмірної тривожності, страхів до нового;

- розвиток навичок спілкування – знаходження сприятливого кола спілкування, соціальної підтримки, гармонізація стосунків з оточуючими, спільна діяльність;

- рефлексія досягнень – аналіз процесу досягнення мети, витрачених зусиль, засобів, їхнє переосмислення та перенаправлення у нові активності, конструктивна переоцінка отриманих результатів.

Для їхньої реалізації можуть бути використані різноманітні прийоми і методи, що можуть використовуватись як самою людиною для попередження і подолання синдрому досягнення мети, так і психологами для проведення консультацій, тренінгової роботи. Доцільно також приділяти увагу проблемі подолання синдрому досягнень при навчанні студентів, особливо спеціальностей, пов'язаних з роботою з людьми.

Література

1. Мольц М. Я - это Я, или как стать счастливым.- М.: Просвещение, 1994.
2. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи: Навч. посібник для магістрантів і аспірантів /Л.Г.Подоляк, В.І.Юрченко.- К.: Філ-студія, 2006.- 320 с.