

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ КОНСТРУЮВАННЯ
МАЙБУТНЬОГО СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231М групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Каріна КЛЕНІНА

Керівник: д. психол. н., професор Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної психології
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника Любомира ПІЛЕЦЬКА

Івано-Франківськ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичне вивчення психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю	7
1.1. Конструювання майбутнього як предмет наукового дослідження.....	7
1.2. Теоретичне аналізування психологічних механізмів конструювання майбутнього особистістю.....	14
1.3. Студентська молодь як суб'єкт конструювання у вимірах просторово-часового континууму життя.....	19
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю	24
2.1. Організація емпіричного дослідження психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю.....	24
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю.....	30
2.3. Порівняння психологічних механізмів конструювання майбутнього у представників студентської та працюючої молоді.....	45
2.4. Тренінгова програма оптимізації конструювання майбутнього студентською молоддю.....	50
Висновки до другого розділу	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Бурхливий розвиток та щосекундна трансформація усіх сфер сучасного суспільства зумовлюють надання ключової ролі концепту «майбутнє». Сьогодні важливого значення набуває формування активної, конкурентоздатної особистості, яка може самостійно й ефективно регулювати свою життєдіяльність під впливом різних соціально-економічних обставин. Питанням на часі є розвиток вміння особистості до конструювання власного соціального простору та конструювання свого життєвого шляху, майбутнього.

Для представників студентської молоді характерною особливістю є здатність до проєктування та втілення у реальність створеного ідеального образу життєвого шляху вільно від соціальних впливів збоку. Саме на цей період припадає максимальна залученість до різних форм соціальної активності та початок несення повної відповідальності за вчинені дії та здійснені вибори. З'являється повне усвідомлення своєї індивідуальності, здатності до ауторефлексії, вчиняються спроби самовизначення на особистісному, соціальному та професійному фронтах життя. Студент вже знаходиться на етапі визначення із професійною діяльністю, але важливого значення набуває також визначення із ціннісно-сенсовими орієнтаціями, вміння побудови чітких життєвих цілей для повної організації часово-просторового континууму власного життя.

Конструювання майбутнього на сучасному етапі розвитку психологічної науки займає чільне місце у дослідженнях. Вчені приділяють увагу вивченню таких його складових, як темпоральності, життєвої перспективи, завдань, цілей, планів та стратегій особистості, проєктуванню життєвого шляху особистості, антиципації, метапроєктуванню майбутнього.

У царині психології проблемою конструювання майбутнього займалися такі українські дослідники, як В. Васютинський, О. Гріньова,

М. Дворник, М. Добриніна, О. Кожем'якіна, М. Кременчуцька, І. Попович, М. Семиліт, Н. Соболева, Т. Титаренко.

Серед зарубіжних авторів, що мають доробок присвячений вивченню цього феномену, слід відзначити К. Альбуханову-Славську, С. Atance, I. Boniwell, J. Boyd, Н. Долгополова, Р. Zimbardo, G. Kelly, Д. Леонтьєва, К. Lewin, Б. Ломова, О. Михальського, Л. Регуш, Є. Суркова, К. Юнга.

Висока соціальна значущість та відсутність експериментального дослідження механізмів конструювання майбутнього представниками студентської молоді зумовили вибір теми кваліфікаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційне дослідження виконано в межах наукової теми кафедри психології «Соціально-психологічні виміри становлення і розвитку особистості» (державний номер 0119U101096) Херсонського державного університету.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні механізми конструювання студентською молоддю свого майбутнього; розробити програму тренінгових занять щодо оптимізації конструювання майбутнього.

Для реалізації поставленої мети сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Окреслити та обґрунтувати теоретико-методологічні особливості конструювання майбутнього студентською молоддю;
2. Виокремити психологічні механізми конструювання майбутнього студентською молоддю;
3. Підібрати діагностичний інструментарій, що релевантно відобразить предмет нашого дослідження;
4. Емпірично дослідити психологічні механізми конструювання майбутнього студентською молоддю;

5. Розробити програму тренінгових занять, спрямованих на оптимізацію конструювання майбутнього студентською молоддю.

Об'єкт дослідження: конструювання майбутнього особистістю.

Предмет дослідження: психологічні механізми конструювання майбутнього студентською молоддю.

Методи дослідження: теоретичне аналізування, синтезування та узагальнення здобутої інформації із наукової літератури; психодіагностичне тестування із використанням комплексу психодіагностичних методик, що використовувалися для збору емпіричних даних: «Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Дж. Крамбо, Л. Махолік, в адаптації Д. Леонтьєва) – для визначення сенсожиттєвих орієнтацій та цілей життя студентської молоді; «Мельнбурнський опитувальник прийняття рішень» (Л. Манн, П. Бюрнет, М. Радфорд, С. Форд, в адаптації Т. Корнілової) – для виявлення способів прийняття рішень студентською молоддю; «Здатність до прогнозування» (Регуш Л.) – для дослідження психологічних особливостей прогнозування студентською молоддю успішності сконструйованих цілей та планів; Опитувальник «Життєві завдання особистості» (Т. Титаренко) – для визначення превалюючих життєвих завдань студентської молоді та психологічних особливостей ставлення до майбутнього; «Методика визначення рівня рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова) – з метою визначення рівня прояву рефлексивності студентської молоді; «Шкала самодетермінації особистості» (Б. Шелдон, в адаптації Є. Осіна) – дослідження психологічних параметрів суб'єктної самодетермінації життєдіяльності представника студентської молоді; «Авторський життєвий вибір» (О. Гріньова) – для дослідження психологічних особливостей процесу прийняття авторського життєвого вибору студентською молоддю; методи математичної обробки даних:

кореляційний аналіз за методом Пірсона, непараметричний критерій U Манна-Уїтні, мультифакторний аналіз.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у визначенні того, що представники студентської молоді при конструюванні майбутнього більшою мірою залучають механізми, які пов'язані із екзистенційністю життєвих рішень, орієнтацією на сенсожиттєві утворення, рефлексією, мотивацією подальшого самостійного та успішного майбутнього, характерним маркером студентства є низький рівень розвитку прагнення автономії. Виявлено, що психологічні механізми конструювання майбутнього для представників обох статей студентської молоді є універсальними.

Практичне значення одержаних результатів. Запропонована тренінгова програма оптимізації конструювання майбутнього студентською молоддю може бути використана у роботі закладів вищої освіти для підвищення рівня сформованості основних механізмів конструювання майбутнього.

Апробація результатів дослідження. Теоретичні положення кваліфікаційної роботи були представлені на II Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні виклики сучасних організацій» (м. Івано-Франківськ, 3 березня 2022 р.).

Публікації. Основні результати кваліфікаційного дослідження презентовано у роботі авторки, зокрема у статті «Конструювання майбутнього студентською молоддю в умовах COVID-19», що ввійшла до збірки матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні виклики сучасних організацій» (м. Івано-Франківськ, 3 березня 2022 р.).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 54 найменувань та додатків. Повний обсяг роботи становить 77 сторінок, з них основного тексту – 55 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ КОНСТРУЮВАННЯ МАЙБУТНЬОГО СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

1.1. Конструювання майбутнього як предмет наукового дослідження

Наукова література психологічного спрямування трактує поняття «майбутнього», як психологічне утворення, результат внутрішніх напрацювань особистості, які спрямовані на побудову нею безперервності власної історії та життєвої перспективи. Особистість виступає у ролі автора свого майбутнього, оскільки синтезує свій досвід і знання залежно від цілей та ціннісних орієнтацій, які вона прагне переслідувати. Майбутнє у свідомості особистості має незавершений характер, тому воно виступає своєрідним «полем» можливостей широкого спектру, які характеризуються динамічністю існування (Регуш Л. А.) [32].

У психологічній науці поняття «конструювання» поширилося через конструктивістську парадигму, яка описує динамічні системи сучасності, що характеризуються станом стійкої нерівноваги, безперервного вибору себе (Клепов Д. О.) [21]. У нашому розумінні «конструювання майбутнього» є творчим процесом створення так званого «проєкту» розгортання майбутніх подій, ситуацій, реакцій, змін, при цьому людина може продумувати свій «проєкт» до деталей або ж мати лише узагальнене бачення майбутньої ситуації.

Процес конструювання майбутнього є особистісним надбанням, перебігом внутрішньої діяльності людини, який залежить від самої особистості. Наявність можливості впливу на власне майбутнє виступає одним із домінуючих механізмів індивідуальної активності (Atance С. М., O'Neill D. К.) [43].

Концепт «майбутнього» викликає науковий інтерес у психологічній площині досить давно, більшість представників психологічних шкіл та напрямів приділяли йому увагу у своїх доробках. Перші наукові напрацювання, присвячені існуванню особливого механізму прогнозування в людській психіці, мали авторство І. Сеченова. Вчений вважав, що переходи думок від того, що людина попередньо відчула, до реальностей, яких насправді в момент не існує, можуть привчити особистість признавати ці реальності за межами відчутого (Сеченов І. М.) [36]. Цей опис і є свідченням наявності в людини здатності до конструювання реальностей, які не існують в теперішньому, а є твореннями можливих майбутніх варіантів розгортання подій.

Достатньо цікавими є отримані висновки Л. Крушинського, який вивчав нейрофізіологічний механізм екстраполяції. Він зауважував, що мозок володіє здатністю до віднайдення та накопичення причинно-наслідкових зв'язків предметів та явищ, оперування ними та побудови на основі отриманої інформації програми поведінки. І тут вчений наголошує на не тільки позитивній стороні цього процесу, а й на певних проблематичних моментах, які пов'язані із розвитком фобій, симптомів різкого збудження або «застигання», можливого уникання успішно спрогнозованого ходу поведінки (Михальський О. В.) [28]. Виходячи із цього, ми можемо зробити висновок, що конструювання майбутнього не завжди має позитивний коефіцієнт корисної дії, а може провокувати у людини страхи та небажання використовувати таку здатність свого головного мозку.

У доробках К. Прибрама домінувальною думкою щодо конструювання майбутнього є те, що перед тим, як розпочати будь-які дії, людина вже має програму та детальне уявлення про спосіб запровадження цих дій. Підтримує таку діяльність механізм порівняння подразника, який екстраполюється нервовою системою (Pribram K. H.) [51].

Надалі напрацювання щодо здатності людини до прогнозування змінили свій вектор із суто фізіологічних, нейрофізіологічних та психофізіологічних на «психологічний лад». Серед перших суто психологічних досліджень вирізняється напрацювання В. Вундта, який вперше використав термін «антиципація», що у перекладі з латини означає «передбачення». Оперування цим терміном для вченого мало на увазі механізм, який пов'язаний із оцінкою плину емоційних процесів, застосовуючи такі параметри як, «приємне-неприємне», «збудження-розслаблення» (Wundt W.) [54]. Послідовники дослідника явище «антиципації» пропонували розглядати як здатність особистості діяти і приймати рішення, використовуючи часове та просторове випередження подій, які ще не сталися (Ломов Б. Ф., Сурков Є. Н.) [27].

К. Юнг описував процес конструювання власного майбутнього як своєрідний акт інтуїції, під час якого відбувається сприйняття можливостей, які містить в собі ситуація (Юнг К. Г.) [41].

Варто зосередити також свою увагу на підґрунті конструювання майбутнього, яке полягає у соціальному конструюванні реальності. Ця проблематика яскраво висвітлена у працях Л. Виготського, вчений вперше розглядає соціальну реальність не як сукупність матеріальних умов, а як спектр когніцій, ідей та цінностей особистості (Виготський Л. С.) [6].

На думку Ж. Піаже, засвоєння відношення між реально існуючим та потенційно можливим є найважливішою властивістю формально-операційного мислення (Кожем'якіна О. М.) [23]. Із цього виходить, що процес конструювання майбутнього вимагає від особистості достатнього рівня розвитку цієї властивості.

К. Ясперс був прихильником думки про те, що майбутнє неможливо дослідити, оскільки воно сховане у минулому та теперішньому, ми можемо тільки бачити його та переосмислювати у реальних можливостях. При цьому вчений підкреслює, що бачення теперішнього в тому ж ступені

залежить від минулого, як і від прогнозування майбутнього (Ясперс К.) [42].

Дослідження майбутнього у форматі соціально-психологічного знання відбувається за посередництва вивчення психологічного часу, побудови індивідуальних часових перспектив (Альбуханова-Славська К. О., Boniwell I., Boyd J. N., Zimbardo P. G.) [1; 44]. Науковці цього напрямку зауважують, що побудова життєвої перспективи особистості залежить від суб'єктивного сприймання часової тривалості, особливостей часової організації психіки. В. Ковальов вважає, що наявність здатності до особистісного осмислення буття буде сприяти стану готовності суб'єкта діяти відповідно до сконструйованої схеми майбутніх дій. (Ковальов В. І.) [22].

Яскравим представником розробників проблематики «психологічного часу» є К. Левін, який увів поняття «часової перспективи» та є автором теорії психологічного поля. На думку вченого, психологічне майбутнє не є окремим конструктом, а лише компонентом теперішнього, тотожно із минулим (Lewin K.) [48]. Тут ми також хочемо зауважити, що і при такому трактуванні майбутнього людина сама залишається його творцем. Ми можемо порівняти цей процес із «засаджуванням поля». Дослідник Н. Долгополов, вивчаючи особливості суб'єктних полів майбутнього, дійшов до такої їх класифікації:

- фантазійне – основним механізмом створення такого поля є протиставлення реальності для символічного задоволення потреб на часі;
- ідеальне – конструювання такого типу керується уявленнями про «Я-ідеальне» особистості;
- майбутнє для інших – побудова майбутнього для задоволення очікувань інших значимих людей щодо плину власного життя;
- анти-майбутнє – прогнозування майбутнього «на зло для когось», слідування негативним програмам дитинства;

- реальне майбутнє – конструювання цього типу поля майбутнього передбачає відповідність реальним потребам особистості, її прагненням (Долгополов Н.) [13].

Повертаючись до окреслення часової перспективи особистості, варто згадати про американських дослідників Ф. Зімбардо та Дж. Бойда. Для них часова перспектива майбутнього є поєднаною із перспективами минулого та теперішнього, їх гармонійний баланс – це запорука оптимального самопочуття та психічного здоров'я особистості. Часова перспектива особистості виражає систему смислів, і залежить від низки чинників, серед них: культурні цінності, рівень освіти, модель сім'ї, соціо-економічний статус, економічна та політична ситуація, досвід травматичних подій та наявність пережитих успіхів (Boyd J. N., Zimbardo P. G.) [45].

Якщо говорити про усвідомленість та здатність до структурування власного майбутнього, слід оперувати таким терміном, як «життєва перспектива». Дослідники вважають, що життєву перспективу слід розглядати як цілісну картину майбутнього, що в собі поєднує програмовані та очікувані події, які у людини пов'язані із соціальною цінністю та особистісним сенсом існування (Porovych I., Shevchenko A., Galvez L. M., Klenina K.) [49].

Для К. Альбуханової-Славської життєва перспектива є поєднанням обставин та умов життя, які за альтернативних обставин створюють можливість для конструктивного життєвого розвитку особистості (Альбуханова-Славська К. О.) [1].

Життєва перспектива у своїй структурі містить два взаємопов'язані виміри: часовий та смисловий (Porovych I., Zavatska N., Vozoyan M., Klenina K.) [50]. Гармонійний баланс цих вимірів сприятиме становленню узгодженої життєвої перспективи як образу майбутнього, яке цілком усвідомлюється.

У річищі сучасної психології вивченню майбутнього стало приділятися більше уваги. Вчений І. Попович підкреслює, що нинішні умови розвитку науки та суспільства скеровують фокус уваги вивчення від того, що існує до того, що виникає. Також дослідник зазначає, що актуальності набуває феномен темпоральності, який нерозривно пов'язаний із дослідженням процесу конструювання майбутнього. Сам же процес конструювання майбутнього розглядається як створення проєкту результату (Попович І. С.) [30]. Тут ми умовно можемо поставити знак «дорівнює» між цим проєктом та передбаченням, яке актуалізується через прогностичну функцію соціальних очікувань особистості.

Сучасна дослідниця Н. Соболева розглядає конструювання майбутнього особистістю крізь призму життєвих очікувань. Вона зазначає, що саме життєві очікування є одним із містків, який виконує роль поєднання теперішнього світу особистості із майбутнім (Соболева Н. І.) [37]. Із цього виходить, що саме наші життєві очікування забезпечують у нас наявність зв'язку із прогнозованим майбутнім.

Конструювання майбутнього передбачає творення певної моделі або ж схеми самого майбутнього. Дослідник В. Васютинський вважає, що така модель є когнітивно-процесуальною основою інтерпретації дійсності. Тобто, дійсність, яка пізнається особистістю, інтерпретується за посередництва когнітивних схем моделі світу та майбутнього в тому числі (Васютинський В. О.) [5].

Авторка моделі оптимізації особистісного самоконструювання при побудові майбутнього Т. Титаренко визначає зв'язок між такими компонентами, як «способи взаємодії особистості зі світом, вираженість властивостей особистості, структурно-змістова наповненість життєвих завдань та специфіка побудови життєвого шляху» (Титаренко Т. М.) [38].

У своєму доробку М. Дворник зазначає, що конструювання особистісного майбутнього є повноправною соціально-психологічною категорією, оскільки «сучасність тільки сприяє діяльності пошуку,

постійній перевірці цінностей, безперевному поставанню ідентичності, багатоваріантності шляхів самореалізації, відповідальності за власне життя та одночасній свободі вибору» (Дворник М.) [11]. Із цього ми можемо зробити висновок, що процес конструювання майбутнього сучасною особистістю, в тому числі представником студентської молоді, є проблемою на часі і потребує дослідження шляхів покращення ефективності цього процесу.

Дослідниці І. Добриніна та М. Кременчуцька у ході власного дослідження виділили три блоки чинників, які мають суттєвий вплив на процес конструювання майбутнього. Перший блок містить у собі соціально-демографічні особливості, другий – індивідуальні особливості особистості, третій – образ власного Я (Добриніна І., Кременчуцька М.) [12]. Такий комплекс чинників є свідченням превалюючої відповідальності за творення власного майбутнього самої особистості, але також передбачає вкраплення впливу соціальних та демографічних факторів, серед яких І. Попович виокремлює: соціальні норми, які нав'язує людині суспільство, шаблони поведінки, соціальний контроль; соціальні очікування особистості та суспільства, особливо референтної групи та значущих оточуючих; політична ситуація, яка супроводжує особистість, її ставлення до політики, релігії; соціальний статус; соціальні колективні уявлення про феномен майбутнього (Попович І. С.) [31].

Сучасна психологія містить у собі доробки щодо моделі вибору поведінки й особистісних типів конструювання майбутнього. У контексті нашого дослідження ці моделі сприятимуть глибшому розумінню процесу конструювання майбутнього особистістю.

У монографії О. Михальського представлено дві моделі вибору поведінки та особистісних типів конструювання майбутнього, які між собою різняться за описуваними характеристиками. Перша, трьохмірна модель прогнозування та вибору стратегії поведінки ААА, передбачає, що ефективний процес конструювання майбутнього на

нейрофізіологічному рівні можливий тільки при конструктивній та синтезувальній діяльності наступних процесів: актуалізації, апперцепції та антиципації (Михальський О. В.) [28]. По суті дані терміни відповідають за гармонійне існування у полі свідомості часових відрізків минулого, теперішнього та майбутнього через процеси пам'яті, сприйняття та прогнозування.

Другою моделлю є локус-модель конструювання майбутнього, яка містить в основі параметри «простір», «час», і «локус контролю». Із цих параметрів ми можемо визначити у людини – 1) внутрішній або зовнішній локус контролю простору; 2) внутрішній або зовнішній локус контролю часу (Михальський О. В.) [28]. Виходячи із заданих параметрів, ми також можемо характеризувати людину, як таку, яка конструює своє майбутнє за інтернальним або екстернальним типом, а також який тип домінує при ставленні до її власного минулого.

По суті ці моделі є своєрідним узагальненням уявлень вчених психологічного та нейрофізіологічного напрямків про перебіг процесу конструювання майбутнього та залежних і незалежних змінних, які мають на нього вплив.

Отже, концепт «майбутнє» у сучасній психологічній науці займає чільне місце і процес його конструювання нині досліджується вченими для ширшого розуміння суті даного явища. Наявні дослідження процес конструювання майбутнього описували через поняття «психологічного часу», «часової перспективи» та «життєвої перспективи». На сучасному етапі створено моделі вибору поведінки й особистісних типів конструювання майбутнього.

1.2. Теоретичне аналізування психологічних механізмів конструювання майбутнього особистістю

Термін «психологічний механізм», на нашу думку, найбільш переконливо трактував М. Боришевський, він стверджував, що

психологічний механізм є феноменом, який «констатує наявність стану оптимальних співвідношень і взаємодій між структурними складовими (підсистемами) психологічної системи, що забезпечує її функціонування, становлення та розвиток» (Боришевський М. Й.) [3]. У доробку І. Поповича зазначається, що термін «психологічний механізм» не може означати певні конкретні утворення, він є теоретичною категорією (Попович І. С.) [30].

У контексті нашого дослідження ми будемо розглядати психологічний механізм як спосіб реалізації задуманого, як спосіб втілення власних «проектів», досягнення сконструйованих планів та завдань. За допомогою використання поняття «психологічний механізм» ми зможемо пояснити яким чином здійснюється та організовується процес конструювання майбутнього особистістю, яка є представником студентської молоді.

Процес конструювання майбутнього є доволі складним за своєю психологічною природою і може протікати у різних формах. Дослідниця Т. Титаренко у своєму доробку презентує власну класифікацію форм самопрогнозування майбутнього. Критерієм для розподілу є їх структурованість, раціональність, довготривалість, рівень енергетичного забезпечення та реалістичності. Авторка виокремлює дві групи форм самопрогнозування майбутнього: структуровані, раціональні та неструктуровані, ірраціональні. До структурованих вона відносить життєву перспективу, програму, мету, життєвий план та життєву стратегію. Серед неструктурованих авторка виділяє мрію, надію, фантазію, бажання та передчуття. Форми першої групи передбачають наявність в особистості певної ієрархії та послідовності пунктів, які вона прагне втілити в реальність у найближчому та перспективному майбутньому. Друга група форм не має окресленої структури та наявності чіткого плану-проекту, більше орієнтована на афективне передбачення ймовірного плину подій (Титаренко Т. М.) [39].

Конструювання майбутнього можна також розрізняти за видами. На сьогодні виділяють екстремальне та неекстремальне конструювання майбутнього. До екстремального конструювання належить кризове прогнозування майбутнього, яке характеризується вимушеністю та терміновістю. Кризові ситуації у житті особистості призводять до тимчасової втрати повсякденної прогнозованості майбутнього та наміченої траєкторії сконструйованого майбутнього, також такі ситуації можуть стати причиною нестачі у людини ресурсу для вчасного, зваженого та адекватного конструювання майбутнього (Семиліт М. В.) [34].

Неекстремальне конструювання реалізується за рахунок здатності особистості до життєвого вибору. Життєвий вибір передбачає аналізування наявних альтернатив та вибір, який призводить до зміни траєкторії життєздійснення. У контексті нашого дослідження ми вважатимемо авторський життєвий вибір одним із механізмів, який забезпечує належне конструювання майбутнього. Суть цього механізму полягає у тому, що саме усвідомлене, обмірковане, відповідальне та вільне рішення у житті особистості справляє вплив на майбутнє загалом та процес конструювання майбутнього зокрема (Грінцова О. М.) [9].

Наступний механізм конструювання майбутнього із врахуванням багатоманітності форм та видів, виявляється у конструкті «життєві домагання», який є складним і містить у своїй структурі ще три «підмеханізми». Перший – семіотичний, сприяє значенню та структуризації туманного і розпливчастого майбутнього. Наступним йде в дію підмеханізм наративізації, завдяки якому відбувається складання історії бажаного життя, яка має реалізуватися. Завершує процес дії механізму життєвих домагань підмеханізм самоозадачування. Необхідно зазначити, що до процесу дії цього підмеханізму доходять не всі особистісні домагання, а тільки ті, які мають перспективу перетворитися на конкретні життєві завдання, що в подальшому стають «способом

прогнозування майбутнього через операціоналізацію задуму, пов'язаного із майбутнім бажаним життям». На нашу думку, така структурована модель механізму конструювання майбутнього є логічним відображенням самого процесу конструювання майбутнього і відбиває його реальний хід (Титаренко Т. М.) [38]. Утворені в ході проходження етапів семіотизації, наративізації та самоозадачування, життєві завдання є свідченням наявності результату даного процесу.

Як механізм конструювання майбутнього в роботах сучасних вчених виступає рефлексія, зокрема екзистенційна. Вона є базовим механізмом екзистенційного сенсоутворення, сенсоусвідомлення та сенсопобудови людини (Репецька А. В.) [33]. Саме екзистенційна рефлексія дає можливість особистості до осмислення складових внутрішнього світу, протистояння впливу соціуму та вироблення здатності до самостійного життєвого вибору. Ці здатності сприяють виробленню плану майбутнього із урахуванням можливості втілення індивідуального сенсу.

Сенсожиттєві орієнтації особистості та її цінності виступають у ролі спрямувальників активності і передбачають можливість конструювання майбутнього. Такі орієнтації виступають результатом аналізу загальноприйнятих цінностей і виокремлення власних значущих переконань щодо себе та світу (Кленіна К. В.) [20]. Таким чином, ми прослідковуємо деяку схожість у ролі екзистенційної рефлексії та сенсожиттєвих орієнтацій і цінностей при конструюванні майбутнього, оскільки при дії обох механізмів особистість прагне до реалізації у прогнозованому майбутньому власних переконань, які проявляються в індивідуальному сенсі життя та значущих орієнтаціях відповідно.

У представника студентської молоді простежується явне прагнення до проектування автономних сенсожиттєвих орієнтацій у життєвому просторі, саме це прагнення і спрямовує його активність на вироблення способів власної життєдіяльності. Життєві рішення в цій ситуації

виступають в ролі варіативних способів самоздійснення особистістю ідеального життєвого проєкту. Дослідниця О. Гріньова у своєму дослідженні надає процесу прийняття життєвих рішень статусу механізму конструювання майбутнього, оскільки «механізм прийняття життєвого рішення містить в собі особистісну оцінку відповідності рішення ідеальному образу її життєвого проєкту та переживання готовності до залучення необхідних ресурсів щодо реалізації цього рішення» (Гріньова О. М.) [10].

Реалізація сконструйованого плану майбутнього в особистості відбувається за посередництва дії механізму суб'єктної самодетермінації процесу життєдіяльності. У представників студентської молоді самодетермінація своєї життєдіяльності є переважно екзистенційною. Завдяки дії цього механізму студенти можуть організовувати, регулювати та узгоджувати між собою різні види власної життєдіяльності, які спрямовані на реалізацію синтезованого життєвого плану у створеній авторській реальності (Леонтьєв Д. О., Шелобанова Є. В.) [26].

Отже, процес конструювання майбутнього особистістю, яка є представником студентської молоді, є складним утворенням, яке характеризується багатоманіттям форм та видів. Термін «механізм» розкриває спосіб здійснення того чи іншого явища, тому у контексті нашого дослідження використання цього конструкту сприятиме розкриттю суті та способів конструювання майбутнього особистістю. Аналізування теоретичних джерел з окресленої проблематики дало змогу виокремити такі механізми конструювання майбутнього особистістю: життєві домагання, екзистенційна рефлексія, прийняття життєвого рішення, авторський життєвий вибір, суб'єктна самодетермінація процесів життєдіяльності.

1.3. Студентська молодь як суб'єкт конструювання у вимірах просторово-часового континууму життя

Студентська молодь у своєму онтогенетичному розвитку перебуває на етапі юності, тому основні новоутворення, психологічні особливості цього періоду будуть притаманні і представникам студентства. Юність є своєрідним містком між підлітковим віком та дорослістю, саме на цьому етапі формуються особистісні властивості, які сприятимуть кращій соціалізації та ефективному плануванню власного життєвого шляху (Кленіна К. В.) [19].

Важливою у контексті здатності особистості до конструювання майбутнього є поява новоутворення, яке пов'язане із розвитком можливості самоосвіти (Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П.) [35]. Через самоосвіту молода особистість пізнає себе і світ, формує настановлення щодо себе, відкриває власне «Я», формує уявлення про власну індивідуальність та особистісні особливості, формується самоповага та самооцінка. На нашу думку, наявність цілісного усвідомленого уявлення про власну особистість відіграє ключову роль у конструюванні майбутнього, оскільки людина має критично оцінювати власні можливості та бажання задля конструктивного та ефективного планування життєвого шляху і його максимальної реалізації.

На етапі знаходження в лавах студентства молода людина гостро відчуває потребу в генералізованому конструюванні власного життя, адже вона вже може аналізувати минулі події, спиратися на невеликий минулий досвід, жити в теперішньому, беручи від нього максимум, вже було здійснено спробу побудувати власне майбутнє за рахунок вибору професійної діяльності та вступу на обрану програму навчання. Але на етапі студентства постає необхідність повного управління своєю життєвою активністю рівня сенсожиттєвої диференціації та інтеграції конструктів життєвого світу (Гріньова М. О.) [7].

Дослідниці Н. Бикова та Р. Калініна зазначають, що для студентства стає характерним втілення у власних когніціях життєвих цілей, які сформовані із урахуванням власних сенсожиттєвих орієнтацій та отриманих соціальних стереотипів. Представник студентської молоді переважно може конкретизувати власні цілі та плани, визначитися із часовою організацією їх здійснення та вирахувати необхідну кількість і вид необхідного реалізації ресурсу (Бикова Н. Л., Калініна Р. Р) [4; 15]. Таким чином, ми можемо говорити про сформовану готовність молоді особистості до ефективного процесу конструювання майбутнього та втілення окреслених цілей.

І. Кон підкреслює, що впродовж юності особистість гостро переживає проблему формування сенсу життя, що є одним із базових новоутворень (Кон І. С.) [24]. На нашу думку, наявність чітко сформованого індивідуального сенсу життя визначає спрямованість особистості у власному житті та скеровує процес конструювання майбутнього.

До значущих новоутворень представників студентства належить поява життєвих планів, яка безпосередньо впливає на процес конструювання їх майбутнього. Життєві плани у молоді особистості диференціюються за особистісною, суспільною та професійною сферами (Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П.) [35]. Ми вважаємо, що наявність такої градації може бути свідченням високого рівня ефективності сконструйованих майбутніх планів при їх конструктивній реалізації.

За результатами аналізування наукових джерел було визначено, що механізмом управління процесами конструювання майбутнього у студентської молоді є екзистенційна рефлексія. Саме завдяки наявності цієї характеристики молода особистість може стати активним творцем власного життя, суб'єктом сконструйованого майбутнього проєкту. Екзистенційна рефлексія зумовлює потребу представника студентства у

пошуку власного «Я», сенсу буття у цьому світі та формуванні комплексу сенсожиттєвих орієнтацій (Бодальов О. О.) [2].

Наступним значущим механізмом конструювання майбутнього студентською молоддю є прийняття життєвих рішень, яке знаходиться у взаємозв'язку із екзистенційною рефлексією. Л. Помиткіна зауважує, що є особливі закономірності процесу прийняття життєвих рішень у молодих особистостей. До них авторка відносить: поетапність прийняття; у студента може спостерігатися переорієнтація на відтерміновані цілі та трансформація вже прийнятого рішення; відносна статичність життєвих рішень, яка зумовлена тривалим процесом їх прийняття, аналізування та оцінки. Дослідниця підкреслює, що етап юності є сензитивним для набуття здатності до прийняття життєвих рішень (Помиткіна Л. В.) [29]. Ми вважаємо, що наявність та розвиток цієї здатності у представників студентства сприятиме процесу конструювання майбутнього і справлятиме тільки конструктивний вплив.

Студентська молодь знаходиться на порозі самовизначення, тому відбуваються спроби авторського життєвого вибору. Складність цього процесу полягає у певній неузгодженості прагнень, оскільки представник студентської молоді одночасно бажає бути корисним суспільству через зростання рівня соціальної активності, а також керується егоцентричними матеріальними мотивами при конструюванні власного професійного та соціального майбутнього (Широких А. О.) [40]. На нашу думку, можливість авторського життєвого вибору грає роль «пускового» механізму процесу конструювання майбутнього, оскільки відбувається усвідомлення залежності життєвого шляху від самостійного індивідуального рішення та вибору із декількох альтернатив, які тягнуть за собою різні наслідки.

Конструювання майбутнього студентською молоддю визначається сенсовою детермінацією, на цьому етапі особистість вперше переходить від втілення завдань, які їй нав'язував соціум до постановки власних;

займається створенням своєї системи ціннісних та сенсожиттєвих спрямувань (Кленіна К. В., Попович І. С.) [18]. О. Зазимко у своєму дослідженні дійшла до висновку, що самодетермінація особистості студента є способом побудови особистісно-альтернативного проєкту життя (Зазимко О. В.) [14].

Дослідниця О. Гріньова наголошує, що саме в пізній юності особистість все більше осмислює проєкт власного майбутнього і використовує здатність до синтезуючого конструювання його складових, тому вона пропонує конструювання особами юнацького віку свого майбутнього розглядати як метаконструювання. Авторка визначає цей феномен як «процес автономного, динамічного проєктування особистістю юнацького віку своїх сенсожиттєвих орієнтацій в індивідуальному майбутньому, що конкретизується в її життєвих цілях, планах, перспективах і стратегіях» (Гріньова О. М.) [8]. Таким чином, представники студентської молоді вперше конструюють детермінований власними сенсами та цінностями ідеальний план життєвого шляху та незалежно його реалізують, залучаючи процеси самоздійснення і саморозвитку.

Отже, студентська молодь, будучи представниками юнацького віку, переживає бурхливий сплеск різного роду новоутворень, які сприяють їх успішній соціалізації та процесу конструювання майбутнього. Саме на цьому віковому етапі зароджуються і розвиваються механізми конструювання майбутнього, серед них екзистенційна рефлексія, прийняття життєвих рішень, авторський життєвий вибір та суб'єктна самодетермінація особистості студента.

Висновки до першого розділу

Здійснено аналізування наукових розробок щодо процесу конструювання майбутнього особистістю. Окреслено, що перші дослідження майбутнього у галузі психології носили скоріше

психофізіологічний характер. Визначено, що переважна більшість дослідників суто психологічного спрямування займалися дослідженням феномену майбутнього за посередництва вивчення понять «життєвої перспективи особистості», антиципації, «психологічного часу», темпоральності, «часової перспективи». На сучасному етапі створено моделі вибору поведінки й особистісних типів конструювання майбутнього.

Виокремлено базові механізми конструювання майбутнього, які притаманні представникам студентської молоді, а саме: життєві домагання, прийняття життєвого рішення, суб'єктна самодетермінація процесів життєдіяльності, авторський життєвий вибір, екзистенційна рефлексія.

Визначено, що студентська молодь, перебуваючи на етапі юнацького віку, переживає появу комплексу новоутворень, які пов'язані як із базовими механізмами творення майбутнього, так і з процесом конструювання майбутнього загалом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ КОНСТРУЮВАННЯ МАЙБУТНЬОГО СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

2.1. Організація емпіричного дослідження психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю

У попередньому розділі теоретично визначено, що основними психологічними механізмами процесу конструювання майбутнього студентською молоддю є життєві домагання, екзистенційна рефлексія, прийняття життєвого рішення, авторський життєвий вибір та суб'єктна самодетермінація процесів життєдіяльності. Отримані результати теоретичного аналізування зумовили вектор розробки програми емпіричного дослідження.

Вибірка емпіричного дослідження охопила 110 респондентів, які є представниками студентської молоді (80 осіб) та особами, які працюють у різних сферах професійної діяльності (на момент діагностування особи були працевлаштовані, але не здобували освіти у ЗВО – 30 осіб) віком від 18 до 24 років. Вибірка представників студентської молоді складається зі здобувачів різних спеціальностей та спрямувань, а саме: гуманітарного (n=27), технічного (n=20), природничого (n=18) та педагогічного (n=15). У дослідженні статевий показник студентської молоді сягав 35 чоловіків та 45 жінок. Серед 30 працюючих респондентів взяли участь у дослідженні 14 чоловіків будівельних професій та 16 жінок, які задіяні у сферах краси, медицини та кулінарії. Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному режимі із застосуванням платформи опитувань Google-форми. Респондентам надавалися посилання на онлайн форми семи опитувальників, а їх відповіді надходили безпосередньо до дослідниці.

Експериментальне дослідження психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю складалося із трьох етапів.

Перший етап – розробка комплексу психодіагностичного інструментарію, який буде валідним та релевантним окресленому предмету і завданням об'єктивного діагностування психологічних механізмів конструювання майбутнього; формування репрезентативної вибірки емпіричного дослідження.

Другий етап – емпіричний. Реалізація програми емпіричного дослідження, проведення психодіагностичного тестування респондентів. Опитування проводилося відповідно до принципів конфіденційності, добровільності та гарантуванням анонімності.

Третій етап – обробка й кількісне та якісне аналізування результатів емпіричного дослідження психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю.

Діагностичний комплекс методик, який формувався відповідно до окресленого змісту феномену конструювання майбутнього та його механізмів, передбачав використання психодіагностичного інструментарію, який дозволить визначити основні характеристики психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю.

Зупинимось детальніше на використаному психодіагностичному інструментарії.

1. «Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Дж. Крамбо, Л. Махолік, в адаптації Д. Леонтєва). Опитувальник складається із 20 пар полярних тверджень, що відображають уявлення про фактори осмисленості життя особистості. Автори вважають, що осмисленим життя можна вважати при наявності в особистості цілей, задоволення при їх досягненні та впевненості у власній змозі ставити перед собою завдання і досягати їх реалізації. У контексті нашого дослідження

методика дає змогу виявити здатність особи до співвіднесення своїх задуманих планів та цілей із майбутнім, ця можливість у свою чергу забезпечує роботу наступних механізмів конструювання майбутнього.

Методика дає змогу отримати результати за п'ятьма субшкалами, серед яких: 1). цілі в житті – наявність або відсутність у житті особистості цілей в майбутньому; 2). емоційна насиченість життя – сприйняття респондентом власного життя, як цікавого, насиченого та наповненого сенсом; 3). задоволеність самореалізацією – оцінка пройденого життєвого шляху, його продуктивності та осмисленості; 4). локус контролю – Я – наявність в особистості впевненості у власній свободі вибору, у можливості будувати своє життя відповідно до самостійно поставлених цілей; 5). локус контролю – Життя – переконаність особистості в тому, що вона контролює своє життя, вільно приймає рішення та реалізує їх (Леонтьєв Д. О.) [25].

2. «Мельнбурнський опитувальник прийняття рішень» (Л. Манн, П. Бюрнет, М. Радфорд, С. Форд, в адаптації Т. Корнілової). Методика є особистісним опитувальником, який складається із 22 тверджень, ступінь згоди із якими респондент оцінює за 3-х бальною шкалою Ліккерта. Опитувальник дає змогу визначити фактори та превалюючі копінги процесу прийняття рішення : 1). пильність – уважне ставлення до будь-яких подій, людей із подальшим аналізуванням наявних відомостей (продуктивний копінг); 2). уникнення – запобігання та нездатність до прийняття будь-якого рішення автономно (непродуктивний копінг); 3). прокрастинація – схильність особистості до відкладання справ, які мають неприємне навантаження, на потім і надання переваги реалізації завдань, які приносять задоволення (непродуктивний копінг); 4). надпильність – надмірне уважне ставлення до подій та людей із залученням підозріливого обмірковування наявних відомостей (непродуктивний копінг) (Корнілова Т. В.) [17].

3. «Здатність до прогнозування» (Регуш Л.). Методика містить 20 пар тверджень, серед яких респондент має обрати те, яке відповідає його думці, та оцінити ступінь згоди із ним. Результатом проходження методики є визначення рівня здатності до прогнозування, який варіюється від низького до високого. Низький рівень є свідченням мінімального розвитку здатності до прогнозування та її складових: аналітичності, гнучкості, усвідомленості, доказовості та перспективності. Середній рівень означає наявність в особистості ситуативної здатності до прогнозування. Високий рівень передбачає високу розвиненість здатності до прогнозування та її складових (Регуш Л. О.) [32].

4. «Життєві завдання особистості» (Т. Титаренко). Опитувальник складається із 87 тверджень, на які респондент може відповісти згодою або не згодою.

Результати проходження методики розподіляються за п'ятьма основними шкалами, деякі з них містять додаткові субшкали. Також в опитувальнику наявна шкала брехні, яка дає змогу «відсіяти» відповіді респондентів, які є соціально бажаними та неправдивими.

1) Шкала мотивації життєвих завдань надає змогу дізнатися основні мотиви та їх джерела у конструюванні власного життя та майбутнього особистості, шкала містить у собі такі субшкали: мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт; мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання; мотивація самоконституювання; мотивація творчості; локалізація життєвих завдань за сферами, серед яких: сім'я; навчання та робота; здоров'я; друзі. 2) Шкала структурованості часу життя представлена двома субшкалами, які характеризують наявність структурування часу та його віддаленість. 3) Шкала ставлення до майбутнього відбиває домінуючі очікування від конструювання та реалізації майбутнього. 4) Шкала суб'єктної активності характеризує наявні зусилля, спроби та дії щодо реалізації поставлених життєвих завдань. 5) Шкала операціональних характеристик життєвих завдань

складається із таких субшквал: стратегія; стійкість; цілісність життя; гнучкість; активність – виснажливність (Титаренко Т. М.) [39].

5. «Методика визначення рівня рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова). Опитувальник містить у собі 27 тверджень, респондент оцінює ступінь згоди із ними за семибальною шкалою Ліккерта. Отримані «сири» бали трансформують у стени.

Теоретичну основу методики складає врахування трьох головних видів рефлексії, які виокремлюють за «часовим» принципом: ситуативної (актуальної) – забезпечення безпосереднього самоконтролю поведінки особистості в актуальній ситуації; ретроспективної – схильність до аналізування завершеної в минулому діяльності або події; перспективної – аналізування майбутньої діяльності, поведінки, планування ймовірних наслідків.

Отримані відповіді розподіляються за приналежністю до одного із рівнів. Високий рівень рефлексивності свідчить про розвинену здатність особистості до критичного аналізування власних цінностей та наслідків дій для оточуючих. Середній та низький рівні є свідченнями ситуативної та низько розвиненої здатності відповідно (Карпов А. В.) [16].

6. «Шкала самодетермінації особистості» (К. Шелдон). Методика складається із десяти полярних тверджень, респондент має обрати із пари одне, яке більшою мірою відображає його думку та оцінити ступінь згоди із ним.

Опитувальник дає змогу оцінити, якою мірою особистість схильна функціонувати самостійно та реалізовувати власний життєвий проєкт на основі актуалізації автономної життєвої активності. Результати за методикою варіюються від низьких до високих, тому рівень отриманих результатів свідчатиме про рівень наявності й розвитку в особистості здатності до самостійної реалізації задуманого життєвого проєкту із залученням власної активності (Шелдон К. М.) [52].

7. «Авторський життєвий вибір» (О. Гріньова). Методика містить 20 тверджень, які спрямовані на виявлення психологічних особливостей здатності осіб юнацького віку до здійснення авторського життєвого вибору.

У методиці представлені такі шкали, як шкала автономності вибору – здатності до керування власними природними проявами, реалізуючи авторський життєвий вибір; шкала екзистенційної основи вибору – визначення векторів особистісної спрямованості в різних сферах життєдіяльності на основі пошуку сенсу життя; шкала ґрунтовності (обміркованості) вибору – врахування власних інтересів та здібностей у різних сферах життєдіяльності; шкала задоволеності вибором – супровід процесу здійснення життєвого вибору позитивним настроєм, задоволенням та підвищенням рівня самоповаги; шкала життєстійкості в процесі життєвого вибору – життєстійкість є важливою умовою ефективного самопрогнозування, конструювання майбутнього та оформлення життєвих завдань в осіб, які є представниками студентства.

Також методика дає змогу визначити рівень здатності до авторського життєвого вибору, високий рівень є свідченням того, що особистість здатна до усвідомленого, самостійного та обдуманого життєвого вибору із наявних альтернатив на основі самовизначення. Середні показники означають наявність ситуативної здатності до самостійного прийняття одного із альтернативних життєвих рішень. Низький рівень засвідчує відсутність в особистості здатності до автономного, обдуманого та усвідомленого прийняття одного із альтернативних рішень, при цьому може спостерігатися емоційне незадоволення та низький рівень життєстійкості (Гріньова О. М.) [7].

Таким чином, на нашу думку, запропонована програма емпіричного дослідження та комплекс психодіагностичних методик дозволять змістовно охарактеризувати механізми конструювання майбутнього

студентською молоддю, які були виокремлені у ході теоретичного аналізування наукової літератури за окресленою тематикою.

2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю

Отримані у ході діагностичного етапу дослідження, дані було систематизовано за таким порядком: аналізування специфічних особливостей та провідних механізмів процесу конструювання майбутнього, встановлення кореляцій між ними із метою визначення найбільш узагальнених тенденцій та перевірки даних, отриманих шляхом теоретичного аналізування наукової літератури. Подальша обробка результатів базувалася на принципі групування ознак показників.

Другим етапом аналізування результатів дослідження було порівняння психологічних механізмів конструювання майбутнього у представників студентської та працюючої молоді.

Конструювання майбутнього у нашому дослідженні постає процесом, який має комплексний характер і цілу низку специфічних психологічних механізмів. Для перевірки наявності зв'язків між, запропонованими у теоретичній частині, складовими механізмами процесу конструювання майбутнього у представників студентської молоді було проведено лінійний кореляційний аналіз за методом Пірсона. Вибір методу кореляційного аналізу обумовлений тим, що нашою метою є визначення ступеня лінійного кореляційного зв'язку між кількісними ознаками психологічних механізмів конструювання майбутнього.

Перейдемо до розгляду отриманих співвідношень між окремими показниками механізмів конструювання майбутнього у представників студентської молоді (табл. 2.1).

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічних
механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю
(n=80)**

	ЕН	ЖС	СМ	АЖ	НР	СЗ	МЗ	ГЗ
ЦЖ	,304**							
ЛЖ		,287**						
Ун		-,266**	-,358**					
ЕО				,292**				
АВ				,431**				
ГВ				,437**				
ЗВ				,411**	-,339**	,263**		
ЖВ				,514**				
ЖА				-,262**				
СО							,300**	,294**

Примітки: ** - $P < 0,01$; ЦЖ – цілі в житті; ЛЖ – локус контролю – Життя; Ун – уникнення; ЕО – екзистенційна основа вибору; АВ – автономність вибору; ГВ – ґрунтовність вибору; ЗВ – задоволеність вибором; ЖВ – життєстійкість в процесі життєвого вибору; ЖА – життєва активність; СО – самодетермінація особистості; ЕН – емоційна насиченість життя; ЖС – життєва стратегія; СМ – ставлення до майбутнього; АЖ – авторський життєвий вибір; НР – локалізація життєвих завдань за сферою «навчання і робота»; СЗ – стійкість життєвих завдань; МЗ – мотивація матеріального задоволення життєвих завдань; ГЗ – гнучкість життєвих завдань.

Результати виявлення кореляційних зв'язків між показниками механізмів конструювання майбутнього засвідчили наявність позитивних та негативних кореляцій досліджуваних показників із статистичною значущістю $P < 0,01$.

При цьому було з'ясовано, що показники шкал «Цілі в житті» та «Емоційна насиченість життя» мають позитивний взаємозв'язок. На нашу думку, це підтверджує необхідність постановки життєвих цілей та планування власного майбутнього для оптимального функціонування в соціумі та отримання відчуття насиченості життя, зокрема в емоційному відношенні.

Позитивна кореляція була встановлена між даними шкал «Життєвої стратегії» та «Локусу контролю – Життя». Такий взаємозв'язок є

свідченням того, що переконаність у контролі над власним життям та перспективами на майбутнє неможлива без наявності визначеної життєвої траєкторії та стратегії її досягнення. Ми знову переконуємося в тому, що планування, конструювання майбутнього, визначення стратегії життя позитивно впливає на наше ставлення до життєвого процесу загалом.

Далі у нашому дослідженні було визначено, що неадаптивний копінг прийняття рішень «Уникнення» має негативну кореляцію із показниками шкал «Життєва стратегія» та «Ставлення до майбутнього». Ми трактуємо цей взаємозв'язок у контексті неможливості автономного керування власним життям та прийняття будь-яких рішень, які справлятимуть вплив на майбутнє, без наявності життєвого плану та стратегії його досягнення. Позитивне ставлення до майбутнього не може виникнути з нічого, тому запобігання та уникнення прийняття рішень у власному житті стає вагомим чинником знецінення ймовірних перспектив.

Із табл. 2.1 бачимо наявність високої позитивної кореляції між показниками всередині методики «Авторський життєвий вибір» (автор О. Грінцова): «Авторський життєвий вибір», «Екзистенційна основа вибору», «Автономність вибору», «Ґрунтовність вибору», «Задоволеність вибором», «Життєстійкість в процесі здійснення життєвого вибору». Це є свідченням необхідності для оптимального конструювання майбутнього студентською молоддю високорозвиненої здатності до здійснення автономного життєвого вибору, який відповідатиме інтересам, вмінням, ціннісним орієнтаціям представника студентської молоді та приносить позитивні відчуття під час та після його здійснення.

Також зафіксовано наявність оберненого зв'язку між показниками шкал «Авторський життєвий вибір» та «Життєва активність». Така кореляція є досить неочікуваною для нас, адже це свідчить про тенденцію до того, що низький рівень розвитку здатності до авторського життєвого

вибору, який буде абсолютно несамостійним та не відповідатиме переконанням молодій людині, спостерігатиметься у представника студентської молоді, який займає активну позицію у власному житті.

Було визначено, що дані за шкалами «Задоволеність вибором» та «Стійкість життєвих завдань» мають позитивну кореляцію. Ми трактуємо цей взаємозв'язок таким чином: представник студентської молоді не зможе отримувати позитивних відчуттів від здійсненого вибору, якщо пріоритетність його життєвих завдань зазнаватиме постійних кардинальних змін. У цьому випадку особистість постійно буде незадоволена собою та своїм вибором. Саме тому ми переконані, що раціональна стійкість визначених життєвих завдань та їх поступова реалізація приносить відчуття задоволеності молодій людині.

Також зафіксовано наявність негативної кореляції між показниками шкал «Локалізація життєвих завдань за сферою «навчання і робота»» та «Задоволеність вибором». Тут ми хочемо зазначити, що задоволеність вибором та життям загалом можлива при гармонійному поєднанні пріоритетності життєвих завдань за усіма основними сферами життя. Домінування однієї конкретної життєвої сфери та запусненість інших призводитиме до відсутності відчуття насиченості та задоволеності від життєвого процесу.

Виявлено, що дані за шкалою «Самодетермінація особистості» позитивно корелюють із показниками шкал «Мотивація матеріального задоволення життєвих завдань» та «Гнучкість життєвих завдань». Це свідчить про те, що важливими чинниками здатності до самостійної реалізації задуманого життєвого проєкту із залученням власної активності виступають ймовірно матеріальне задоволення в майбутньому та характеристика гнучкості життєвих завдань, яка проявляється у впевненості представника студентської молоді у багатоваріантності своїх можливостей та шляхів досягнення означеного результату.

Для визначення статистичних відмінностей між приналежністю до статі та показниками психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю було використано непараметричний критерій Манна-Уїтні. Статистичне опрацювання даних, які надавали респонденти обох статей, не виявило суттєвих відмінностей між ними (табл. 2.2). Отже, психологічні механізми конструювання майбутнього у переважній більшості є універсальними для представників студентської молоді різних статей і розвиваються приблизно на однаковому рівні.

Таблиця 2.2

Значення статистичних відмінностей показників провідних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю за приналежністю до статі (n=80)

I частина		ЦЖ	ЕН	ЗС	ЛЯ	ЛЖ	Пл	Ун	Пр	Нп	ЗП	РР
Статистика Манна-Уїтні	U	849,000	879,500	695,000	687,000	823,000	693,000	775,000	770,500	720,500	831,500	715,500
Асимптоматичне значення (двохст.)		,550	,371	,368	,328	,345	,355	,903	,868	,514	,430	,485
II частина		АЖ	СО	МЗ	МУ	МС	МТ	СМ	Ст	Цл	Гч	Ак
Статистика Манна-Уїтні	U	737,000	778,000	627,500	534,000	806,500	805,000	695,000	735,000	815,500	742,500	739,000
Асимптоматичне значення (двохст.)		,602	,926	,106	,013	,849	,858	,338	,605	,782	,652	,632

Примітки: ЦЖ – цілі в житті; ЕН – емоційна насиченість життя; ЗС – задоволеність самореалізацією; ЛЯ – локус контролю – Я; ЛЖ – локус контролю – Життя; Пл – пильність; Ун – уникнення; Пр – прокрастинація; Нп – надпильність; ЗП – здатність до прогнозування; РР – рівень рефлексивності; АЖ – авторський життєвий вибір; СО – самодетермінація особистості; МЗ – мотивація матеріального задоволення життєвих завдань; МУ – мотивація успішності життєвих завдань; МС – мотивація самоконтролю життєвих завдань; МТ – мотивація творчості життєвих завдань; СМ – ставлення до майбутнього; Ст – стратегія життєвих завдань; Цл – цілісність життєвих завдань; Гч – гнучкість життєвих завдань; Ак – активність життєвих завдань.

Із метою визначення провідних психологічних механізмів конструювання майбутнього, які притаманні саме представникам студентської молоді, нами було проведено факторний аналіз емпіричних даних матриці. Факторний аналіз слугуватиме допоміжним засобом для визначення наймісткіших механізмів конструювання майбутнього, які

домінуватимуть у процесі конструювання студентською молоддю. У дослідженні представлено мультифакторний аналіз центроїдного методу із подальшою ротацією отриманих факторів.

Першим етапом здійснення факторного аналізу виступило визначення величин, які характеризують ступінь доцільності та адекватності використання факторного аналізу для нашої вибірки: критерій сферичності Барлетта, критерій адекватності вибірки Кайзера-Майера-Олкіна.

Критерій адекватності вибіркості Кайзера-Майера-Олкіна (КМО) дорівнює показнику 0,729; що є свідченням достатньої адекватності використання факторного аналізу. Визначення показника критерію сферичності Барлетта ($p < 0,001$) є підтвердженням того, що зазначені дані придатні для факторного аналізу.

Із табл. 2.3 бачимо, що перші дванадцять факторів, показники яких перевищують у загальному значенні одиницю, відбираються для наступного аналізу.

Таблиця 2.3

Повна пояснена дисперсія

№ Компонент	Початкові значення			Суми даних навантаження обертання		
	Всього	% дисперсії	Кумулятивний %	Всього	% дисперсії	Кумулятивний %
1	6,603	18,341	18,341	6,603	18,341	18,341
2	4,006	11,127	29,467	4,006	11,127	29,467
3	2,975	8,265	37,732	2,975	8,265	37,732
4	2,712	7,533	45,265	2,712	7,533	45,265
5	2,413	6,704	51,969	2,413	6,704	51,969
6	2,332	6,478	58,448	2,332	6,478	58,448
7	2,014	5,594	64,042	2,014	5,594	64,042
8	1,596	4,434	68,476	1,596	4,434	68,476
9	1,511	4,196	72,672	1,511	4,196	72,672
10	1,363	3,785	76,457	1,363	3,785	76,457
11	1,264	3,510	79,968	1,264	3,510	79,968
12	1,086	3,016	82,983	1,086	3,016	82,983
13	0,954	2,649	85,633			
14	0,840	2,333	87,966			

ЦЖЗ		,512										
СЖЗ			-,741									
ЛЖЗ:Д			,549									
У			-,502									
АВ				,634								
СдМ				,584								
МДУ				,545								
ЖЖВ					,596							
ЖС					,554							
ЖА					,520							
ЕОВ						,745						
П						,609						
Р								,564				
ЗдП											,629	

Примітки: ЕНЖ – емоційна насиченість життя; ЗС – задоволеність самореалізацією; ЛК-Ж – локус контролю – Життя; ЦЖ – цілі в житті; ЛК-Я – локус контролю – Я; АЖВ – авторський життєвий вибір; ГВ – ґрунтовність вибору; ЗВ – задоволеність вибором; ЦЖЗ – цілісність життєвих завдань; СЖЗ – стійкість життєвих завдань; ЛЖЗ:Д – локалізація життєвих завдань за сферою «друзі»; У – уникнення; АВ – автономність вибору; СдМ – ставлення до майбутнього; МДУ – мотивація досягнення успіху; ЖЖВ – життєстійкість в процесі життєвого вибору; ЖС – життєва стратегія; ЖА – життєва активність; ЕОВ – екзистенційна основа вибору; П – пильність; Р – рефлексивність; ЗдП – здатність до прогнозування.

У ході «відсіювання» низьких кореляційних показників було виокремлено вісім наповнених факторів, які і відіграватимуть роль провідних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю. Для подальшої інтерпретації розглянемо психологічний зміст та кореляційну вагу кожного із визначених факторів-механізмів.

Фактор І містить п'ять показників із додатнім значенням факторної ваги: «Емоційна насиченість життя»; «Задоволеність самореалізацією»; «Локус контролю – Життя»; «Цілі в житті»; «Локус контролю – Я». На нашу думку, загальний психологічний зміст фактору може бути відображений у формулюванні сенсожиттєва спрямованість. Механізм сенсожиттєвої спрямованості у процесі конструювання майбутнього сприяє побудові молодою людиною ідеального образу майбутнього, який

відповідатиме її основним цінностям. Сенсожиттєва спрямованість виступатиме пусковим механізмом для реалізації роботи наступних механізмів оптимального конструювання та реалізації спроектованого плану майбутнього.

До фактору II входять такі показники, як «Авторський життєвий вибір»; «Грунтовність вибору»; «Задоволеність вибором»; «Цілісність життєвих завдань»; усі вони є показниками із додатнім значенням факторної ваги. Ми визначаємо цей фактор як раціональний життєвий вибір. Механізм раціонального життєвого вибору реалізується на засадах переживання повної відповідальності за життєві рішення й узгодженості щодо адекватності та розумності при конструюванні майбутнього.

Фактор III містить у собі показник «Локалізації життєвих завдань за сферою «друзі»» та два показники із від'ємним значенням факторної ваги: «Стійкість життєвих завдань» та «Уникнення». На нашу думку, психологічне наповнення цього фактору є досить неоднорідним та суперечливим, у рамках нашого дослідження ми не будемо брати до уваги наявність цього фактору-механізму.

Зміст фактору IV представлений такими компонентами: «Автономність вибору»; «Ставлення до майбутнього»; «Мотивація досягнення успіху»; факторна вага усіх компонентів додатна. Цей фактор-механізм ми визначаємо як мотивація успішного самостійного майбутнього. Реалізація цього механізму передбачає переживання свободи представника студентської молоді від соціальних впливів та орієнтованість на продуктивне й успішне майбутнє.

Фактор V складається із показників «Життєстійкості в процесі життєвого вибору»; «Життєвої стратегії» та «Життєвої активності», ми можемо інтерпретувати цей фактор, як механізм активної стратегії життя. Дія цього механізму сприяє сприйняттю себе представником студентської молоді як активного суб'єкта творення власного майбутнього та стійкості в ситуації життєвих труднощів.

До складу фактору VI із додатнім значенням факторної ваги увійшли показники «Екзистенційної основи вибору» та «Стратегії прийняття рішень «пильність»». На нашу думку, цей механізм можна інтерпретувати як екзистенційність життєвих рішень. Зауважимо, що екзистенційність життєвих рішень втілює уявлення представника студентської молоді про ключові екзистенції життя, спрямовує вектор життєвих виборів на реалізацію власних сенсів і є допоміжним засобом для усвідомлення повної відповідальності за свої життєві рішення.

Фактори VII, VIII, X та XII не мають числового наповнення та психологічного змісту, оскільки кореляційні зв'язки всередині кожного з них слабкі або відсутні взагалі.

Фактор IX містить у собі єдиний показник із додатною факторною вагою – «Рівень рефлексивності», а отже може бути позначений, як механізм рефлексивності. Дія цього механізму є поєднанням процесу рефлексивного осмислення різних модусів власного життєздійснення та постановки сконструйованого образу майбутнього як цілісного об'єкту.

До складу фактору XI також увійшов тільки один показник – «Здатність до прогнозування», його факторна вага додатна. Ми вважаємо, що його доцільно визначити як механізм прогнозування майбутнього. Даний механізм можна трактувати як можливість до передбачення різних ймовірних сценаріїв розгортання подій, які заплановані молоддю людиною в майбутньому.

Отже, за результатами факторного аналізу ми виокремили сім основних суттєво наповнених психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю, серед них: сенсожиттєва спрямованість, раціональний життєвий вибір, мотивація успішного самостійного майбутнього, активна стратегія життя, екзистенційність життєвих рішень, рефлексивність та прогнозування майбутнього. Теоретичне аналізування, яке було представлено у першому розділі, дозволило нам зробити висновок про ймовірне домінування у

студентської молоді наступних механізмів конструювання майбутнього: життєві домагання, прийняття життєвого рішення, суб'єктна самодетермінація процесів життєдіяльності, авторський життєвий вибір, екзистенційна рефлексія. Як бачимо, отримані у ході теоретичного та емпіричного досліджень, переліки психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю мають суттєві схожості, але не є повністю тотожними.

Із метою визначення специфічних особливостей психологічних механізмів конструювання майбутнього у представників студентської молоді наведемо дані щодо рівня розвитку структурних елементів кожного із зазначених механізмів. Наведені на рис. 2.1 результати характеризують механізм сенсожиттєвої спрямованості.

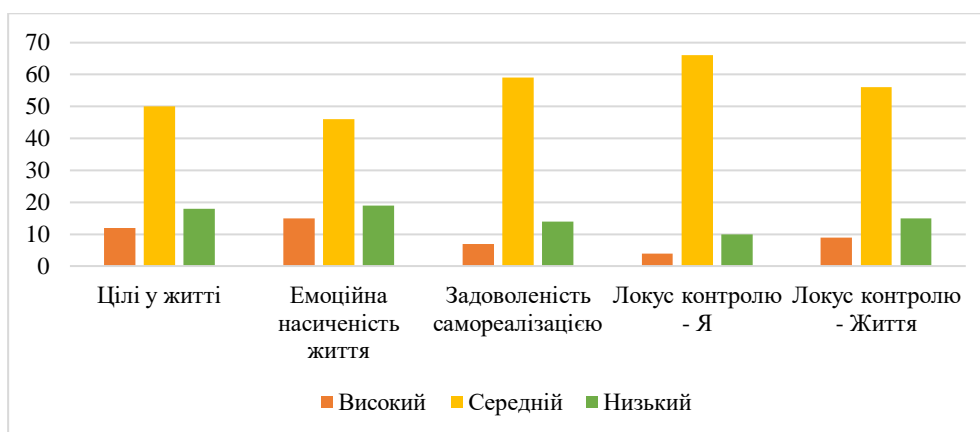


Рис. 2.1 – Розподіл респондентів за показниками механізму «сенсожиттєва спрямованість»

Із рис. 2.1 бачимо, що переважна більшість респондентів за усіма показниками механізму «сенсожиттєва спрямованість» показали середній рівень діагностованих характеристик. Ми можемо зробити висновок, що основна кількість представників студентської молоді характеризуються середньо розвиненою здатністю до ефективної постановки цілей на майбутнє, задоволені процесом та наявним результатом власного життєздійснення і можуть брати на себе відповідальність за автономне конструювання майбутнього. Молоді люди усвідомлюють свою визначальну роль у творенні власного життя.

Далі ми приведемо результати за характеристиками психологічного механізму конструювання майбутнього «раціональний життєвий вибір» (рис. 2.2).

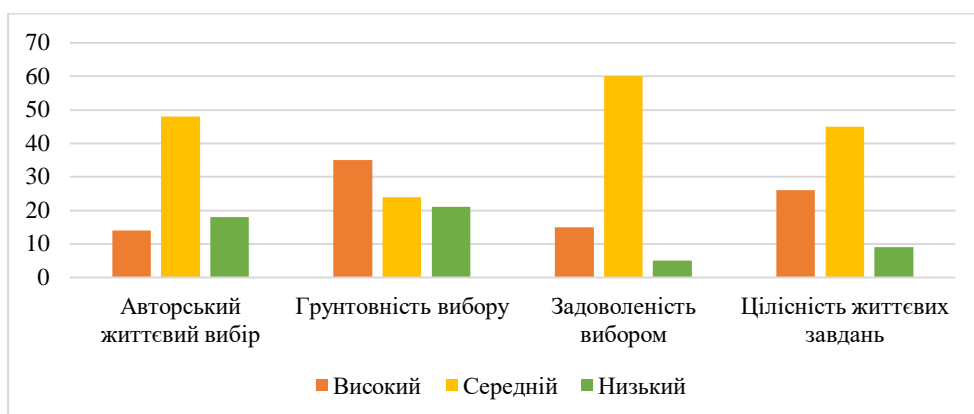


Рис. 2.2 – Розподіл респондентів за показниками механізму «раціональний життєвий вибір»

Як бачимо з рис. 2.2, переважна частина респондентів демонструє середній рівень розвитку складових механізму раціонального життєвого вибору, проте показники «Грунтовності вибору» у більшості представників студентської молоді знаходяться на високому рівні. Отже, молоді люди гнучко орієнтуються у життєвому процесі і, залежно від ситуації, реалізують свій раціональний життєвий вибір.

Наступним психологічним механізмом конструювання майбутнього у нашому дослідженні виступає «мотивація успішного самостійного майбутнього», дані складових зображено на рис. 2.3.

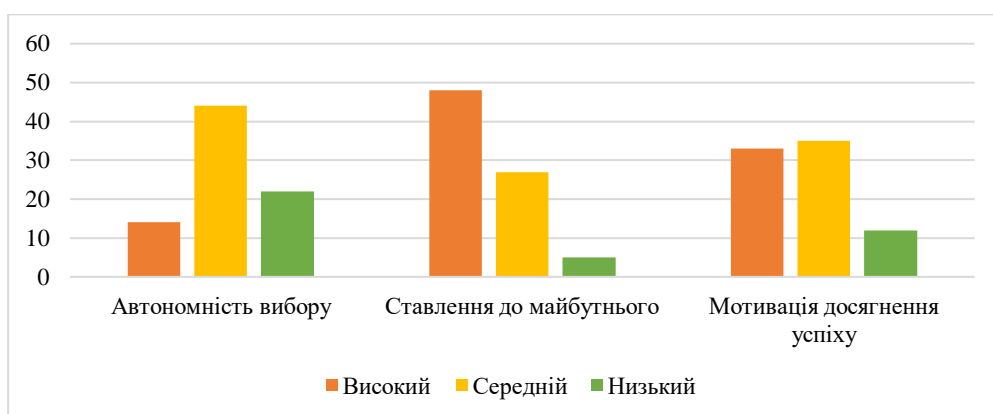


Рис. 2.3 – Розподіл респондентів за показниками механізму «мотивація успішного самостійного майбутнього»

Розподіл за рівнями розвитку складових психологічного механізму конструювання майбутнього «мотивація успішного самостійного майбутнього» свідчить про превалююче позитивне ставлення студентської молоді до власного майбутнього та очікування його успішності. Доцільно звернути увагу на те, що переважна кількість студентів поки не проявляють високого рівня автономності свого життєвого вибору; ми можемо це пояснити наявністю у більшості молодих людей фінансової та емоційної залежності від батьків, яка може фруструвати їх потребу у здійсненні власного вибору у житті.

До складу наступного психологічного механізму конструювання майбутнього студентською молоддю входять показники життєстійкості життєвого вибору, життєвої стратегії та активності, розподіл за їх рівнями розвитку представлено на рис. 2.4.

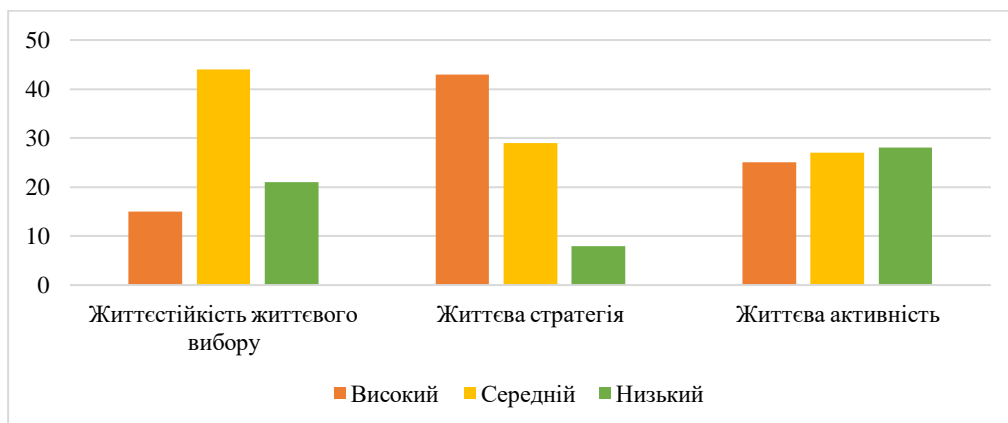


Рис. 2.4 – Розподіл респондентів за показниками механізму «активна стратегія життя»

Складові психологічного механізму конструювання майбутнього «активна стратегія життя» у переважній кількості представників студентської молоді розвинені на середньому рівні. Варто звернути увагу на те, що за параметром «Життєва активність» більшість студентів демонструють низький рівень прагнення до її здійснення, при цьому проявляючи переважно високий рівень розвитку характеристики «життєва стратегія». Виявлена тенденція може бути і ймовірним поясненням визначеної на етапі кореляційного аналізу оберненої

залежності між життєвою активністю та здатністю до авторського життєвого вибору. Ми можемо висунути припущення про те, що життєва активність є стримуючим та обмежувальним фактором здійснення авторського життєвого вибору та розробки життєвої стратегії у представників студентської молоді.

Перейдемо до розгляду структурних особливостей механізму «екзистенційності життєвих рішень», які відображено на рис 2.5.

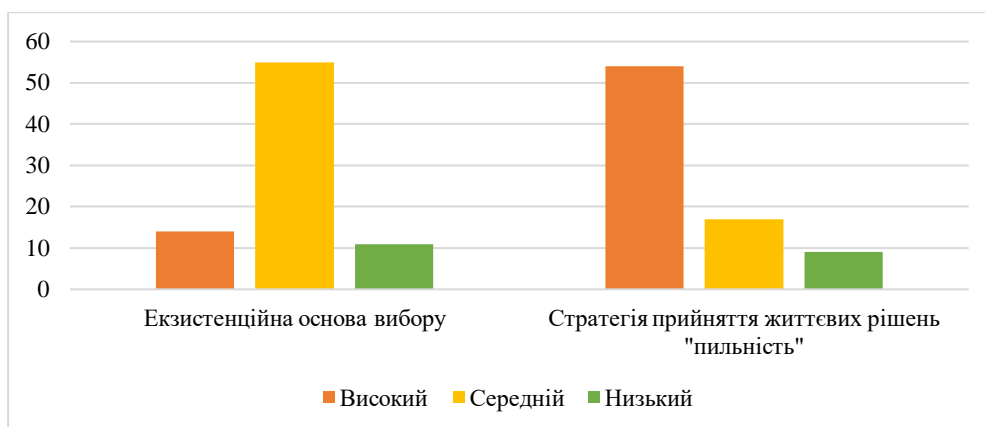


Рис. 2.5 – Розподіл респондентів за показниками механізму «екзистенційність життєвих рішень»

Як бачимо із рис. 2.5, основна частина представників студентської молоді демонструє надавання переваги у прийнятті рішень адаптивній стратегії «пильність», яка характеризується конструктивною уважністю до оточуючих людей та подій, які відбуваються у житті студента, із подальшим їх аналізуванням. При цьому екзистенційність у цьому процесі досягає середнього рівня розвитку і слугує передумовою добре розвиненої пильності.

Наступні два психологічні механізми конструювання майбутнього у представників студентської молоді є однокомпонентними, проте їх психологічний зміст представлений інтегральними показниками рефлексивності та прогнозування майбутнього. Їх розподіл ми представимо на рис. 2.6.

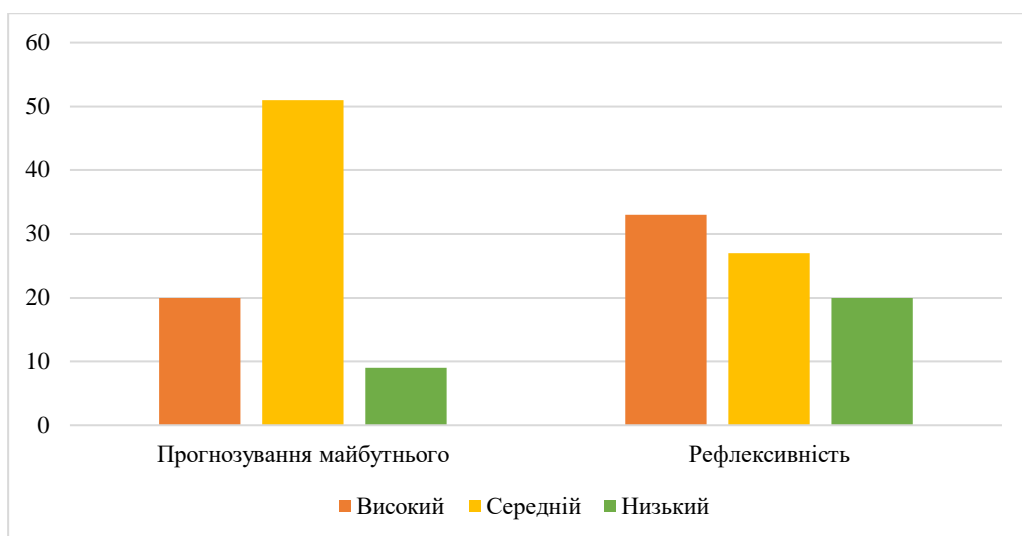


Рис. 2.6 – Розподіл респондентів за показниками механізмів «прогнозування майбутнього» та «рефлексивність»

Психологічний механізм конструювання майбутнього «прогнозування майбутнього» у представників студентської молоді переважно досягає середнього рівня розвитку, тобто ми можемо констатувати наявність здатності студентів до простого прогнозування майбутнього на основі власних інтересів, умінь, навичок та бажань. Результати, які відображають механізм «рефлексивності», свідчать про превалювання у представників студентської молоді високого рівня розвитку даного механізму. Таким чином, ми можемо характеризувати їх як осіб, які здатні до критичного аналізування власних цінностей та наслідків дій для оточуючих.

Отже, ми емпірично дослідили психологічні механізми конструювання майбутнього студентською молоддю. За допомогою факторного аналізу було визначено, що провідними психологічними механізмами конструювання майбутнього у представників студентської молоді є: сенсожиттєва спрямованість, раціональний життєвий вибір, мотивація успішного самостійного майбутнього, активна стратегія життя, екзистенційність життєвих рішень, рефлексивність та прогнозування майбутнього. Окреслено основну характеристику студентської молоді за рівнем розвитку структурних компонентів кожного із зазначених механізмів.

2.3. Порівняння психологічних механізмів конструювання майбутнього у представників студентської та працюючої молоді

Для порівняння психологічних механізмів конструювання майбутнього серед респондентів, які є представниками студентської та працюючої молоді (на момент дослідження не навчалися у закладах вищої освіти) було проведено діагностичне дослідження двох зазначених вибірок. Вибірка студентської молоді складалася із 80 осіб, збалансована за статевим, віковим показником та приналежністю до галузі навчальної діяльності. Результати за цією вибіркою описані у попередньому пункті розділу. Вибірка працюючої молоді представлена 14 чоловіками будівельних професій та 16 жінками, які задіяні у сферах краси, медицини та кулінарії. Віковий діапазон зазначеної вибірки 18-23 роки.

Наступний етап порівняльного дослідження полягає у визначенні провідних психологічних механізмів конструювання майбутнього у працевлаштованої молоді. Для досягнення цієї мети нами було проведено мультифакторний аналіз центроїдного методу із подальшою ротацією отриманих факторів. За критерієм адекватності вибіркості Кайзера-Майера-Олкіна (0,654) визначено достатню адекватність використання факторного аналізу. Критерій сферичності Барлетта ($p < 0,001$) вказує на те, що зазначені дані придатні для факторного аналізу. У таблиці 2.5 представлено, виокремлені у ході факторного аналізу, фактори, які психологічно наповнені окремими характеристиками із запропонованих методик.

Таблиця 2.5

Матриця повернутих компонент

Показники	Компонента					
	1	2	3	4	5	6
ЕНЖ	,739					
ЗС	,627					
ЛК-Ж	,564					

ЦЖ	,534					
ЛК-Я	,515					
ЗдП		,738				
СО		,697				
АЖВ			,637			
ЗВ			,542			
ЕОВ				,741		
ЖА				,638		
АВ					,659	
Р						,545

Примітки: ЕНЖ – емоційна насиченість життя; ЗС – задоволеність самореалізацією; ЛК-Ж – локус контролю – Життя; ЦЖ – цілі в житті; ЛК-Я – локус контролю – Я; ЗдП – здатність до прогнозування; СО – самодетермінація особистості; АЖВ – авторський життєвий вибір; ЗВ – задоволеність вибором; ЕОВ – екзистенційна основа вибору; ЖА – життєва активність; АВ – автономність вибору; Р – рефлексивність.

Із представлених результатів факторного аналізу можемо зробити висновок, що показники окремих методик із загальною додатною вагою згрупувалися навколо шести основних факторів. Перейдемо до їх розгляду.

Фактор I містить у собі показники п'яти шкал: «Емоційна насиченість життя», «Задоволеність самореалізацією», «Локус контролю – Життя», «Цілі в житті» та «Локус контролю – Я». Цей фактор є повністю тотожним за наповненням із фактором I у представників студентської молоді, тому ми його будемо інтерпретувати, як сенсожиттєва спрямованість. Фактор II є біполярним, до його складу входять показники «Здатності до прогнозування» та «Самодетермінації особистості». На нашу думку, доцільно його визначити, як самодетерміноване прогнозування. До складу фактору III ввійшли шкали «Авторський життєвий вибір» та «Задоволеність вибором», ми трактуємо цей фактор, як ефективний життєвий вибір. Структурно фактор IV складається із показників за шкалами «Екзистенційна основа вибору» та «Життєва активність»; у нашому дослідженні цей механізм буде охарактеризовано як екзистенційна активність. Фактор V є однополярним та містить у собі

показник за шкалою «Автономність вибору», означений механізм матиме тотожну назву. До складу фактору VI також увійшов лише один показник – «Рівень рефлексивності», тому механізм конструювання майбутнього відповідний цьому фактору, за своїм психологічним змістом трактуватиметься як рефлексивність.

Виокремлені психологічні механізми конструювання майбутнього представниками працюючої молоді за своїм змістом є дещо схожими із механізмами студентської молоді, але не повністю тотожними. Дані для їх порівняння наведені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Порівняння провідних механізмів конструювання майбутнього у респондентів студентської та працюючої молоді

Групи респондентів	Психологічні механізми конструювання майбутнього	
	Відмінні	Схожі
Студентська молодь	1. Раціональний життєвий вибір;	1. Сенсожиттєва спрямованість; 2. Рефлексивність.
	2. Мотивація успішного самостійного майбутнього;	
	3. Активна стратегія життя;	
	4. Екзистенційність життєвих рішень;	
	5. Прогнозування майбутнього.	
Працююча молодь	1. Самодетерміноване прогнозування;	
	2. Ефективний життєвий вибір;	
	3. Екзистенційна активність;	
	4. Автономність вибору.	

Із табл. 2.6 бачимо, що абсолютно ідентичними за своїм психологічним змістом у представників студентської та працюючої молоді є психологічні механізми «сенсожиттєвої спрямованості» та «рефлексивності», які беруть участь у процесі конструювання

майбутнього. Такий результат є свідченням важливості для молодих людей у процесі конструювання майбутнього орієнтації на власні сенсожиттєві орієнтації та вміння критично аналізувати власні цінності та наслідки дій для оточуючих. Молода особистість прагне до втілення власних цінностей та сенсів, але при цьому вона не нехтує інтересами оточення і може оцінювати пріоритетність власних бажань.

На нашу думку, також можна провести певні паралельні лінії між механізмами «раціонального життєвого вибору» та «ефективного життєвого вибору» у респондентів. Проте слід виокремити певні особливості: у представників студентства життєвий вибір є більш раціональним через виражену тенденцію до ґрунтовності, поміркованості та цілісності цього процесу, працююча ж молодь більше орієнтується на отримання задоволення від вибору і в цьому вбачає критерій його ефективності.

Також ми вбачаємо певні схожості в механізмах «екзистенційності життєвих рішень» та «екзистенційної активності», оскільки провідним мотивом обох є орієнтація на екзистенційність власного майбутнього та його конструювання відповідно до визначеного сенсу життя. Але у випадку студентської молоді такий вектор спрямовує сферу життєвих рішень, а у працевлаштованих молодих людей – життєву активність загалом.

У представників працюючої молоді превалюючим механізмом конструювання майбутнього є «автономний життєвий вибір», тобто ми можемо охарактеризувати таких осіб, як схильних до самостійного волевиявлення із низьким рівнем залежності від оточуючих їх людей. Така особливість у нашому дослідженні не притаманна представникам студентської молоді, для них автономність вибору поки не є пріоритетною через ймовірну фінансову та емоційну залежність від близького оточення, студентів ми не можемо охарактеризувати як осіб,

які є повністю автономними, тому поки для них є прийнятною не повна самостійність своїх життєвих рішень.

Працююча молодь, на відміну від студентської, керується у процесі конструювання власного майбутнього самодетермінацією, тобто такі молоді люди повністю розуміють, що необхідно функціонувати самостійно та реалізовувати власний життєвий проєкт на основі актуалізації автономної життєвої активності. Вони усвідомлюють, що в їхньому житті все залежить від них самих і тому вони виступають активними творцями власного майбутнього. У студентській молоді це розуміння поки проявляється на досить низькому рівні. Превалюючою мотивацією студентів є мотивація успішного самостійного майбутнього, тобто представники студентської молоді прагнуть до самостійності в майбутньому і вбачають у ній цінність. Ця тенденція знайде своє відображення при побудові тренінгової програми оптимізації процесу конструювання майбутнього, оскільки студентська молодь має орієнтуватися на віднайдення автономності у власному житті.

Характерною особливістю психологічних механізмів конструювання майбутнього у представників студентської молоді є прагнення до вироблення певної стратегії життя, такої ознаки не було виявлено у працюючих молодих людей. Тобто, ми можемо зробити припущення про те, що студентська молодь конструює своє майбутнє відповідно до створеної стратегії, працююча молодь у цей час орієнтується на власні відчуття та отримання задоволення від перспектив.

Отже, ми визначили провідні психологічні механізми представників студентської та працюючої молоді. У ході порівняння отриманих механізмів було виокремлено специфічні риси процесу конструювання майбутнього у респондентів обох груп. Зафіксовано, що представники студентської молоді при конструюванні майбутнього більшою мірою залучають механізми, які пов'язані із екзистенційністю життєвих рішень, орієнтацією на сенсожиттєві утворення, рефлексією,

мотивацією подальшого самостійного та успішного майбутнього, характерним маркером студентства є низький рівень розвитку прагнення автономії, у той час як працевлаштовані молоді люди надають цьому механізму домінуючу роль у власному житті. Працююча молодь переважно залучає механізми сенсожиттєвої спрямованості, екзистенційної активності, самодетермінованого прогнозування та ефективного життєвого вибору.

2.4. Тренінгова програма оптимізації конструювання майбутнього студентською молоддю

Результати, отримані у ході реалізації теоретичного та емпіричного блоків нашого дослідження, стали основою для створення тренінгової програми оптимізації конструювання майбутнього студентською молоддю.

У пункті 2.2 цього розділу зазначено, що переважна більшість структурних складових психологічних механізмів конструювання майбутнього у представників студентської молоді знаходяться на середньому рівні розвитку, превалюючий високий рівень спостерігається тільки за показниками «Рефлексивності», «Грунтовності вибору», «Життєвої стратегії», «Ставлення до майбутнього» та «Стратегії прийняття рішень «пильність»». Особливої уваги для корекції заслуговують показники «Життєвої активності» та «Автономності вибору», оскільки основна частина студентів демонструє низький рівень їх розвитку.

Мета тренінгової програми – оптимізація конструювання майбутнього студентською молоддю засобами психологічного тренінгу; підвищення рівня сформованості механізмів сенсожиттєвої спрямованості, раціонального життєвого вибору, мотивації успішного самостійного майбутнього, активної стратегії життя, екзистенційності життєвих рішень, рефлексивності та прогнозування майбутнього.

Реалізація мети тренінгової програми вимагає виконання наступних завдань:

1. Усвідомлення необхідності та важливості процесу конструювання майбутнього для ефективної самореалізації особистості.

2. Розвиток навичок постановки цілей, планування власного майбутнього; узгодження сконструйованих планів на майбутнє із сенсожиттєвими цінностями.

3. Активізація здатності до автономного життєвого вибору, досягнення рефлексивного та екзистенційного усвідомлення необхідності самостійного конструювання майбутнього.

4. Створення психологічних умов для розвитку навичок побудови життєвої стратегії та прогнозування майбутнього.

Запропонована тренінгова програма базується на принципі комплексності, тому її психологічний зміст представлений широким спектром застосованих психологічних засобів: групова дискусія, міні-лекція, психогімнастичні вправи, візуалізація, інтерпретація проєктивних малюнків, релаксація, рефлексія.

Структурно програма оптимізації конструювання майбутнього студентською молоддю є циклом занять, які, на нашу думку, раціонально проводити один раз на тиждень. Цикл представлений двома блоками: теоретичним і практичним. Схема тренінгової програми відображена у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Програма психологічного тренінгу

№	Тематика занять	Форми та методи	К-сть год.
Теоретичний блок			
1.	Вступне заняття. Знайомство з учасниками.	Тренувальні вправи, міні-лекція, групова дискусія.	2
2.	Чому необхідно конструювати майбутнє?	Міні-лекція, групова дискусія.	2

Практичний блок			
3.	Розвиток здатності до постановки життєвих цілей	Психогімнастична вправа, міні-лекція, тренувальні вправи, рефлексія.	2
4.	Узгодженість цілей та ціннісних орієнтацій	Вправи, діагностична методика, рефлексія.	2
5.	Формування здатності до авторського життєвого вибору	Тренувальні вправи, рефлексія.	2
6.	Активізація механізму раціонального життєвого вибору	Психогімнастична вправа, групова дискусія, релаксаційна вправа, рефлексія.	2
7.	Формування активної стратегії конструювання майбутнього	Психогімнастична вправа, тренувальні вправи, рефлексія.	2
8.	Розширення рефлексивного механізму конструювання майбутнього	Психогімнастична вправа, тренувальні вправи, рефлексія.	2
9.	Активізація екзистенційного механізму конструювання майбутнього	Вправи-візуалізації, групова дискусія, рефлексія.	2
10.	Активізація здатності до прогнозування	Психогімнастична вправа, вправа, групова дискусія, проєктивна інтеграція малювання та казкотерапії, рефлексія.	2
11.	Причина в мені	Психогімнастична вправа, рольова гра, тренувальна вправа, групова дискусія, рефлексія.	2
12.	Заключне заняття	Аналітична бесіда, комплекс діагностичних методик, рефлексія.	2

Таким чином, нами запропоновано програму оптимізації конструювання майбутнього студентською молоддю, мета якої реалізується внаслідок підвищення рівня сформованості провідних психологічних механізмів зазначеного процесу.

Висновки до другого розділу

Для емпіричного дослідження психологічних механізмів конструювання майбутнього нами було створено та реалізовано програму дослідження, яка структурно складалася із трьох етапів. Підібрано

комплекс психодіагностичних методик, які релевантно відобразили предмет нашого дослідження.

Встановлено наявність позитивного взаємозв'язку між показниками, які відповідають за наявність цілепокладання у житті, стратегії їх здійснення із ставленням до майбутнього. Окреслено суперечливу тенденцію негативної кореляції показників життєвої активності та авторського життєвого вибору. Здійснено мультифакторний аналіз центроїдного типу із подальшою ротацією даних, який дав змогу визначити провідні психологічні механізми конструювання майбутнього студентською молоддю: сенсожиттєва спрямованість, раціональний життєвий вибір, мотивація успішного самостійного майбутнього, активна стратегія життя, екзистенційність життєвих рішень, рефлексивність та прогнозування майбутнього. Окреслено основну характеристику студентської молоді за рівнем розвитку структурних компонентів кожного із зазначених механізмів.

Визначено, що провідні психологічні механізми конструювання майбутнього представників студентської та працюючої молоді відрізняються за своїм психологічним наповненням, абсолютно тотожними для обох груп є лише механізми «сенсожиттєвої спрямованості» та «рефлексивності».

Запропоновано тренінгову програму оптимізації конструювання майбутнього у представників студентської молоді, яка має на меті підвищення рівня сформованості окремих складових провідних механізмів конструювання майбутнього.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі висвітлено зміст та результати теоретичного й емпіричного дослідження психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю, запропоновано систему психологічних тренінгів щодо оптимізації конструювання майбутнього студентською молоддю.

1. Окреслено та обґрунтовано основні теоретико-методологічні особливості конструювання майбутнього, які полягають у його складності та мультисистемності, із наявністю низки психологічних механізмів та характеристик. У ході теоретичного аналізування визначено, що дослідження феномену «майбутнього» починалося із психофізіологічного аспекту, представлено моделі вибору поведінки й особистісних типів конструювання майбутнього. Виявлено, що переважна більшість дослідників суто психологічного спрямування займалися дослідженням феномену майбутнього за посередництва вивчення понять «життєвої перспективи особистості», антиципації, «психологічного часу», темпоральності, «часової перспективи». Окреслено основні характеристики процесу конструювання майбутнього в осіб, які є представниками студентської молоді.

2. Теоретичне аналізування наукової літератури, яка пов'язана із тематикою конструювання майбутнього та психологічних механізмів різного роду явищ, дало змогу виокремити ряд психологічних механізмів конструювання майбутнього студентською молоддю, які відіграли роль прототипів подальшого емпіричного дослідження. Ми виділяємо такі психологічні механізми: життєві домагання, прийняття життєвого рішення, суб'єктна самодетермінація процесів життєдіяльності, авторський життєвий вибір, екзистенційна рефлексія.

3. Підібрано комплекс діагностичного інструментарію, який містив у собі сім методик, які релевантно відобразили предмет нашого дослідження та були відображенням кожного із зазначених

психологічних механізмів. Проведено психодіагностичне тестування груп студентської молоді та осіб, які на момент дослідження не навчалися у закладах вищої освіти і були працевлаштовані.

4. Емпірично досліджено психологічні механізми конструювання майбутнього студентською молоддю. За допомогою факторного аналізу було визначено, що провідними психологічними механізмами конструювання майбутнього у представників студентської молоді є: сенсожиттєва спрямованість, раціональний життєвий вибір, мотивація успішного самостійного майбутнього, активна стратегія життя, екзистенційність життєвих рішень, рефлексивність та прогнозування майбутнього. Виявлено, що психологічні механізми конструювання майбутнього є універсальними для представників обох статей студентської молоді. Окреслено основну характеристику студентської молоді за рівнем розвитку структурних компонентів кожного із зазначених механізмів. Зафіксовано, що представники студентської молоді при конструюванні майбутнього більшою мірою залучають механізми, які пов'язані із екзистенційністю життєвих рішень, орієнтацією на сенсожиттєві утворення, рефлексією, мотивацією подальшого самостійного та успішного майбутнього, характерним маркером студентства є низько розвинене прагнення автономії, у той час як працевлаштовані молоді люди надають цьому механізму домінуючу роль у власному житті.

5. Розроблено та запропоновано програму тренінгових занять, спрямованих на оптимізацію конструювання майбутнього студентською молоддю. Мета програми полягає у підвищенні рівня сформованості окремих складників психологічних механізмів конструювання майбутнього, особлива увага спрямовувалася на розвиток здатності до авторського життєвого вибору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альбуханова-Славская К. А., Березина Т. Н. Время личности – время жизни. СПб, 2001.
2. Бодалев А. А. Социально-перцептивная компетентность профессионала как один из факторов эффективности его работы. Развитие социально-перцептивной компетентности личности: под общ. ред. А. А. Деркача. М.: Луч, 1998. С 3-19.
3. Боришевський М. Й. Особистість вимірах самосвідомості : монографія. Суми : видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
4. Быкова Н. Л. Специфика смысложизненных ориентаций различных групп учащейся молодежи в ситуации субъективации жизненных целей : дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Самара, 2005. 205 с.
5. Васютинський В. О. Психологічні виміри спільноти : монографія. К.: Золоті ворота, 2010. 120 с.
6. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб.: Союз, 1997. 96 с.
7. Гріньова О. М. Психологічні особливості авторського життєвого вибору в юнацькому віці. *Вісник Одеського Національного університету. Серія: Психологічні науки.* 2018. Том 23. Випуск 1(47). С. 155-159.
8. Гріньова О. М. Психологічні особливості екзистенційної рефлексії в майбутніх педагогів на ранніх етапах професійної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2016. Вип. 4. С. 99-105.
9. Гріньова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 46 с.
10. Гріньова О. М. Психологія проектування особистістю життєвого шляху: юнацький вік: монографія. Вінниця: Нілан, 2018. 461 с.

11. Дворник М. Конструювання особистістю власного майбутнього як соціально-психологічна категорія. *Новината за напреднали наука* : матер. науч.-прак. конф., г. Софія. Софія : Бял ГРАД-БГ ООД. Т. 19. С. 73-80.
12. Добриніна І., Кременчуцька М. Образ майбутнього: конструювання та репрезентація. *Психологія та соціальна робота*. Вип. 2(52). 2020. С. 84-95.
13. Долгополов Н. Сотворение мира. Футуропрактика: проектирование «новых миров» с детьми и взрослыми. Гештальтподход и психодрама в образовании. – М.: Мысль, 1997. С 11-27.
14. Зазимко О. В. Психологічні можливості самопроектуювання особистості в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 2. Вип. 8. С. 83-97.
15. Калинина Р. Р. Представление о будущем и жизненные ценности студентов высших учебных заведений. *Вестник ПГПУ*. 2011. № 13. С. 177-182.
16. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики. *Психологический журнал*. 2003. Т. 24, № 5. С. 45-57.
17. Корнилова Т. В. Мельбурнский опросник принятия решений: адаптация. Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 31. С. 4.
18. Кленіна К. В., Попович І. С. Конструювання майбутнього студентською молоддю в умовах COVID-19. *Психологічні виклики сучасних організацій* : зб. тез II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Івано-Франківськ, 3 березня 2022 р. / Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2022. С. 113-117.
19. Кленіна К. В. Психологічні змістові особливості взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку.

- Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. пр. Сєверодонецьк: СНУ імені В. Даля, 2019. Т. 2, № 3. С. 82–89.
20. Кленіна К. В. Ціннісні орієнтації учасників булінгу в шкільному просторі. *XI Сіверянські соціально-психологічні читання*: зб. наук. праць за матеріалами XI Міжнародної наукової онлайн-конференції (м. Чернігів, 27 лист. 2020 р.). Чернігів: НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2020. С. 120-123. DOI: 10.5281/zenodo.4399407
21. Клеопов Д. А. Нарративная теория антропологического времени и смена парадигм. Материалы научного семинара «*Феномен человека в его эволюции и динамике*». 2007. URL: http://www.chronos.msu.ru/RREPORTS/kleopov_narrativ.html (дата звернення: 08.08.2022).
22. Ковалев В. И. Категория времени в психологии: личностный аспект. Категория материалистической диалектики в психологии. М.: Наука, 1988. С. 216-230.
23. Кожем'якіна О. М. Довіра до майбутнього людини ХХІ століття. *Філософія науки: традиції та інновації*. 2013. № 1 (7). С. 142–150.
24. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.
25. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
26. Леонтьев Д. А., Шелобанова Е. В. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего. *Вопросы психологии*. 2001. № 1. С. 57–66.
27. Ломов Б. Ф., Сурков Е. Н. Антиципация в структуре деятельности. М.: Наука, 1980. 279 с.
28. Михальский А. В. Психология конструирования будущего : монография. М.: МГППУ, 2014. 192 с.

29. Помиткіна Л. В. Психологічні особливості прийняття студентами стратегічних життєвих рішень у пізній юності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. пр. 2014. № 45(69). С. 145-151.
30. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 6. С. 145-154.
31. Попович І. С. Теоретико-методологічні виміри особистістю майбутнього. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2019. № 1(48). С.178-188.
32. Регуш Л. А. Психологія прогнозування: успіхи в познанні будущеґо. СПб. : Рєчь, 2003. 352 с.
33. Рєпецька А. В. Екзистєнцієльна активність та екзистєнцієльна рефлексія в структурі особистісного самовизначєння студєнтів. *Науковий часопис Націєнального педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 43 (67). С. 287-301.
34. Семиліт М. В. Соцієльно-психологічні засади проектування життєвого шляху особистості : авторєф. дис. на здобуття наук. ступєня д-ра психол. наук : 19.00.05. Сєвєродонецьк, 2021. 41 с.
35. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П. Вікова психологія : навч. посібник. К.: Київський ун-т ім. Б. Грінченка, МОН України, Центр учбової літератури, 2012. 375 с.
36. Сєченов И. М. Рефлексы головного мозга. М. : АСТ, Времена 2, 2014. 352 с.
37. Сєболева Н. І. Соцієлогія суб'єктивної реєальності. К.: Інститут соцієлогії НАН України, 2002. 296 с.

38. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
39. Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лепіхова Л. А. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія / за заг. наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград : Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
40. Широких А. О. Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці : дис. на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія. Рівне, 2020. 223 с.
41. Юнг К. Г. Человек и его символы. М.: Педагогика, 1997. 368 с.
42. Ясперс К. Смысл и назначение истории. М.: Политиздат, 1991. 527 с.
43. Atance C. M., O'Neill D. K. Episodic future thinking. *Trends in Cognitive Sciences*. 2001. Vol. 5. № 12. P. 533-539.
44. Boniwell I., Zimbardo P. G. Time to find the right balance. *The psychologist*. 2003. Vol. 16. P. 129-131.
45. Boyd J. N., Zimbardo P. G. Constructing time after death: The transcendental-future time perspective. *Time and Society*. 1997. Vol. 6. P. 107-126.
46. Danilyan O., Dzeban O., Kalynovskyi Y., Klenina K. The influence of historical traditions on the formation of legal consciousness of the Ukrainian people. *Revista Notas Históricas y Geográficas*, número 26, Enero – Junio 2021. 2021. P. 144-165.
47. Kelly G. The Psychology of Personal Constructs. N.Y., 1955.
48. Lewin K. Time perspective and morale. Civilian moral. Boston, 1942.
49. Popovych I., Shevchenko A., Galvez L. M., Klenina K. Estudio de la relación entre la deseabilidad social y las orientaciones valorativas de los jóvenes. *Revista Notas Históricas y Geográficas*, número 26, Enero – Junio 2021. 2021. P. 241-268.

50. Popovych, I., Zavatska, N., Bozoyan, M., Vorobel, M., Blyskun, O., & Klenina, K. (2022). Research on value orientations of bullying participants in educational space. *Apuntes Universitarios*, 12(2). <https://doi.org/10.17162/au.v12i2.1030>
51. Pribram K. H. Languages of the brain: Experimental paradoxes and principles in neuropsychology. N. J., 1971.
52. Sheldon, K. M. Creativity and self-determination in personality. *Creativity Research Journal*. 1995. № 8. P. 61-72.
53. Zimbardo P. G., Keough K. A., Boyd J. N. Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*. 1997. Vol. 23. No.6. P. 1007-1023.
54. Wundt W. Grundzüge de physiologischen Psychologie. Leipzig, 1874.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Кленіна Каріна Віталіївна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

20.09.2021
(дата)


(підпис)

Каріна Кленіна
(ім'я, прізвище)

Додаток Б
Програма психологічного тренінгу
Теоретичний блок
Заняття 1

Вступне заняття

Мета – знайомство учасників із тренером, створення сприятливого психологічного клімату, засвоєння правил роботи у групі, збір очікувань та застережень, організація спільної діяльності, зняття наявних комунікативних бар'єрів, створення ситуації рефлексії.

Хід заняття

1. Вступне слово тренера. Знайомство тренінгової групи.

Вступне слово тренера містить у собі самопрезентацію, оголошення теми тренінгової програми та її основних завдань. Знайомство учасників тренінгу відбувається за принципом «снігової кулі», коли перший учасник називає тільки своє ім'я, а наступні називають спочатку імена попередників і потім власне. Доцільно закінчувати цю вправу тренеру групи, називаючи імена всіх учасників по черзі.

2. Встановлення та прийняття правил групи.

Прийняття правил тренінгових занять є запорукою створення доброзичливої та комфортної атмосфери, в якій учасники зможуть відкрито висловлювати точку зору та бути впевненими, що все сказане ними не вийде за межі групи. Тому тренер ознайомлює учасників з головними принципами роботи у тренінговій групі: правила «тут і зараз», «активності», «Я-висловлювань» та конфіденційності.

3. Збір очікувань та застережень.

Збір очікувань та застережень надає досить вагому інформацію, на яку подалі тренер може звертати увагу. Завдяки цій інформації керівник може змінювати або коригувати певні форми групової роботи чи її зміст, а також спрямовувати вектор тренінгових занять.

4. Характеристика основних форм роботи.

Міні-лекція присвячена характеристиці тренінгових форм роботи, у якій розповідається про такі прийоми і методи як: соціально-психологічний тренінг, бесіда, групова дискусія, психогімнастичні, тренувальні, психокорекційні вправи, рольова гра, міні-лекція, тестові та проєктивні методики. На основі цієї інформації в учасників складається повна картина того, що буде відбуватися впродовж занять і сформується психологічна готовність до групової та міжособистісної інтеракції.

5. Відповіді на запитання студентів.

Заключним етапом є відповіді на запитання, що виникли впродовж даного заняття. Підбиття підсумків вступного заняття.

Заняття 2

Чому необхідно конструювати майбутнє?

Мета – висвітлення стану проблеми конструювання майбутнього, обмін наявними знаннями в учасників тренінгу.

Хід заняття

1. Привітання тренера та групи учасників.
2. Лекція тренера «Чому необхідно конструювати майбутнє?».
3. Групова дискусія

Групова дискусія спрямована на те, щоб зрозуміти як була засвоєна теоретична частина тренінгу, кожен з учасників розповідає про власне бачення стану цієї проблеми.

4. Рефлексія. Підбиття підсумків заняття.

Практичний блок

Заняття 3

Розвиток здатності до постановки життєвих цілей

Мета – розвиток навичок ефективної постановки цілей для їх реалізації в майбутньому.

Хід заняття

1. Психогімнастична вправа-розминка «Знайди мене».

Метою даної вправи є створення позитивного емоційного клімату у тренінговій групі та налаштування на продуктивну спільну роботу. Тренер пропонує учасникам уважно оглянути один одного, а після цього оголошує завдання об'єднатися у групи за певною ознакою. Критерієм може виступати колір очей, одяг, наявність аксесуарів. Обговорення вправи.

2. Міні-лекція про технологію постановки цілей «SMART».

Метою міні-лекції є ознайомлення та засвоєння основних принципів технології постановки цілей «SMART».

Specific – конкретність.

Measurable – вимірюваність.

Achievable – досяжність.

Relevant – релевантність.

Timebound – визначеність у часі.

3. Вправа «Ефективні цілі».

Мета вправи – розвиток вміння ефективно ставити цілі на майбутнє, використовуючи технологію «SMART». Тренер дає завдання кожному учаснику самостійно написати п'ять цілей на майбутнє, які відповідали б принципам зазначеної технології. Після написання кожен учасник озвучує групі прописані цілі та коментує їх відповідність принципам. У разі наявності певних невідповідностей група і тренер допомагають учаснику оптимізувати його ціль. Обговорення вправи.

4. Тренувальна вправа «Вилучи зайве»

Мета – формування навички до розпізнавання правильно поставлених цілей. Тренер пропонує учасникам список із поставлених цілей осіб, які є їх приблизними ровесниками і навчаються в університеті. Завдання учасників – під час озвучування розподіляти номери цілей у своїх блокнотах за групами «ефективні» та «неефективні». Обговорення вправи.

5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

Заняття 4

Узгодженість цілей та ціннісних орієнтацій

Мета – визначення провідних ціннісних орієнтацій учасників, спроба узгодження найближчих цілей на майбутнє із наявними ціннісними орієнтаціями.

Хід заняття

1. Рефлексія попереднього заняття.

Кожен учасник групи ділиться своїми переосмисленими почуттями, думками щодо минулого заняття та надає зворотній зв'язок як тренеру, так і групі.

2. Вправа-розминка «Дивоглядки».

Всі учасники сидять обличчям в коло. Завдання кожного з них, не використовуючи слова (мовчки) знайти собі партнера і помінятися з ним місцями. Вставати зі своїх стільців і сідати на них потрібно одночасно з партнером. Як тільки учасники помінялися місцями, вони повинні шукати собі нового партнера і повторювати з ним все те ж саме. Гра триває не більше трьох хвилин. Обговорення.

3. Вправа «Мої цілі».

Мета – визначення домінуючих цілей учасників на період найближчого майбутнього. Тренер пропонує учасникам прописати 3 власні цілі на період найближчого майбутнього, які будуть відповідати технології «SMART». Після цього відбувається перевірка відповідності поставлених цілей принципам технології.

4. Діагностична методика «Ціннісні орієнтації» (автор С. Бубнова)

Мета – визначення провідних ціннісних орієнтацій учасників тренінгу. Тренер пропонує групі визначити їх провідні ціннісні орієнтації, використовуючи діагностичну методику С. Бубнкової «Ціннісні орієнтації». Обговорення вправи.

5. Вправа «Відповідності»

Мета – узгодження поставлених цілей відповідно до провідних ціннісних орієнтацій особистості. У кожного учасника є аркуші паперу із записаними цілями на найближче майбутнє та визначеними ціннісними орієнтаціями. Завдання кожного знайти відповідності між цими списками, якщо це не вдається, то спробувати нові формулювання цілей. Обговорення вправи.

6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

Заняття 5

Формування здатності до авторського життєвого вибору

Мета – формування здатності до автономного авторського життєвого вибору.

Хід заняття

1. Рефлексія попереднього заняття

Кожен учасник групи ділиться своїми переосмисленими почуттями, думками щодо минулого заняття та надає зворотній зв'язок як тренеру, так і групі.

2. Вправа-розминка «Взаємні презентації».

Мета – створення позитивного психологічного клімату в групі, налаштування на продуктивну роботу за темою тренінгу. Учасникам пропонується об'єднатися у пари і як можна детальніше розпитати свого партнера про самостійні вибори в його житті, що він під час цього відчував, як реагувало близьке оточення. Після цього один із пари сідає на стілець, а інший стає у нього за спиною, поклавши при цьому руки на плечі, і розповідає про свого партнера від першої особи. Обговорення вправи.

3. Вправа «Раціональний життєвий вибір».

Мета – засвоєння принципу здійснення раціонального життєвого вибору. Тренер пропонує учасникам ознайомитися із методом Ейзенхауера для того, щоб їх життєві вибори були поміркованими,

продуктивними та приносили задоволення. Метод передбачає класифікацію здійснення необхідних виборів за чотирма групами:

1. важливо і терміново (вибір, який треба здійснити негайно);
2. важливо, але не терміново (вибір, виконання якого можна запланувати пізніше);
3. терміново, але не важливо (вибір можна доручити комусь іншому);
4. не терміново і не важливо (вибір, від здійснення якого можна відмовитися).

	Терміново	Не терміново
Важливо	А	В
Не важливо	С	D

Після ознайомлення із запропонованою інформацією учасники мають прописати усі наявні життєві вибори, перед якими вони наразі стоять, і розподілити кожен із них за сферами. Обговорення вправи.

4. Вправа «Коридор критики»

Мета: розвиток стресостійкості у процесі прийняття життєвих рішень. Тренер обирає першого добровольця, решта учасників встають один напроти одного і утворюють «струмочок», як у дитячій грі. Доброволець заходить в коридор, а аудиторія починає його ляпати, критикувати і всіляко висловлювати несхвалення. Потім обирають наступного учасника й історія повторюється. Цей процес бажано повторити 5-7 разів. Потім «струмочок» починає обсіпати чергового, хто в нього входить, схваленнями. Це також необхідно повторити 5-7 разів. Обговорення вправи.

5. Вправа «Автономний життєвий вибір».

Мета – сприяння у прийнятті авторського життєвого вибору особистістю. Переважна більшість випадків страху здійснення авторського життєвого вибору пов'язана зі страхом неприйняття з боку оточення. Тренер пропонує учасникам обрати один із виборів, який стоїть перед ними у реальному житті, із першого сементу моделі Ейзенхауера та озвучити його перед учасниками групи, при цьому знаючи, що група його цілком схвалить та підтримає. Обговорення вправи.

6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

Заняття 6

Активізація механізму раціонального життєвого вибору

Мета – розвиток навичок раціонального життєвого вибору.

Хід заняття

1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

2. Вправа-розминка «Як ми схожі».

Вправа має на меті тренування навичок спілкування, обговорення питань, пов'язаних зі встановленням контакту. Тренер об'єднує учасників в пари. Кожна пара має якомога швидше знайти і записати 10 характеристик, які є в кожного з них. Не дозволяється записувати загальнолюдські характеристики, такі як, «у нас обох по дві ноги» і т. ін.. Можна вказувати рік народження, хобі, омріяну професію. Після того, як 10 характеристик записані, кожен учасник пари обирає собі іншого учасника з групи і повторює те ж саме. Обговорення вправи.

3. Групова дискусія «Поради для раціонального життєвого вибору».

Мета – обмін способами здійснення раціонального життєвого вибору. Тренер пропонує учасникам поділитися методами здійснення раціонального життєвого вибору, які допомагали їм у минулому і справили ефективний вплив.

4. Релаксаційна вправа «Послухай себе» (зі спокійною музикою)

Для здійснення раціонального життєвого вибору необхідним елементом є знаходження у стані спокою, тому тренер пропонує учасникам релаксаційну вправу, яка має на меті розслаблення та заспокоєння особистості, яка перебуває у напруженому та збудженому стані.

Сядьте зручніше ..., і, якщо, вам комфортно, закрийте очі. Три рази глибоко вдихніть ... Уявіть собі, що ви вдихаєте звуки музики вухами ... усіма порами вашої шкіри ... Дихайте глибоко через ніс ... через шкіру ... Ваше тіло, як одне велике вухо, яке дуже уважно слухає і насолоджується ... Ваші очі, як і раніше закриті і тепер спробуйте не давати далеким звукам проникати у ваші вуха ... Прислухайтеся до звуків в своєму тілі, слухайте тільки своє тіло ... Послухайте своє дихання ... Послухайте, як б'ється ваше серце ... Послухайте себе ... А тепер уявіть, що в самому центрі вас є маленька частинка, яка дуже спокійна і щаслива. Не порушена усіма страхами і клопотами про майбутнє, перебуває вона там в цілковитому спокої, в силі і щасті. І відчуйте тепер, що ця частинка, яка перебуває в самому центрі вас – ви самі. Знову зробимо три глибоких вдихи і видихи, і відкриваємо очі ...

5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

Заняття 7

Формування активної стратегії конструювання майбутнього

Мета – сприяння розвитку активної стратегії конструювання майбутнього у представників студентської молоді.

Хід заняття

1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

2. Психогімнастична вправа «Живий клубочок»

Мета – створення позитивного психологічного клімату в групі. Тренер пропонує учасникам стати в коло і взятися за руки, після цього їм необхідно заплющити очі. Далі тренер «заплутує» руки учасників, таким чином створюючи своєрідний спутаний клубочок ниток, який учасники мають розплутати і знову утворити коло, яке було на початку вправи. Обговорення вправи.

3. Вправа «Фортсайт».

Мета – створення перспективного сценарію життя на найближчі 10 років. Учасникам слід звернути увагу на те, що необхідно орієнтуватися на вживання конкретних заходів, що полягає не тільки в аналізі та міркуванні щодо перспектив майбутнього розвитку, але в прийнятті конкретних рішень, які дадуть змогу формувати майбутнє таким, яким його хочуть бачити; врахування різних альтернатив майбутнього розвитку, яке ґрунтується на тому, що майбутнє не визначене. Після створення плану майбутнього учасники діляться ним із групою, і, якщо вони мають потребу у висловленні зворотного зв'язку від учасників групи, вони про це повідомляють і група включається в обговорення. Обговорення вправи.

4. Вправа «SWOT-аналіз».

Мета – стратегічне планування майбутнього представниками студентської молоді. Тренер пропонує групі розділити чинники здійснення стратегії майбутнього на чотири категорії:

Strengths – сильні сторони запланованої стратегії;

Weaknesses – слабкі сторони запланованої стратегії;

Opportunities – можливості, що відкриваються при її реалізації;

Threats – загрози, які пов'язані із її здійсненням.

Після аналізування за зазначеними критеріями власної стратегії майбутнього, кожен учасник має представити узагальнений висновок за ефективністю запропонованої стратегії. Обговорення вправи.

5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

Заняття 8

Розширення рефлексивного механізму конструювання майбутнього

Мета – розвиток психологічного механізму конструювання майбутнього – рефлексії.

Хід заняття

1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

2. Психогімнастична вправа «Вітання»

3. Вправа «Без маски».

Мета – формування навичок рефлексії та щирості у поведінці. Тренер роздає учасникам групи картки із початком будь-якої фрази, але без її закінчення. По черзі всі учасники мають щиро закінчити свої фрази. Обговорення вправи.

4. Вправа «Автопортрет».

Мета – розвиток навичок рефлексії та самоаналізу. Тренер пояснює учасникам, що необхідно уявити, ніби їм треба зустрітися із незнайомою людиною, але щоб ця людина могли їх впізнати, їм необхідно максимально точно себе описати, причому це стосується не тільки зовнішніх характеристик, а й поведінки, манери вести бесіду і т.ін. Робота проводиться в парах, після самопрезентації можна змінити «полярність» вправи і описати свого партнера. Обговорення вправи.

5. Вправа «Якості».

Мета – розвиток навичок рефлексії та формування адекватної самооцінки. Тренер пропонує кожному із учасників написати на аркуші паперу у два стовпчики 10 своїх переваг та 10 недоліків. Після цього кожна якість необхідно оцінити за рівнем розвитку в учасника. Обговорення вправи.

6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

Заняття 9

Активізація екзистенційного механізму конструювання майбутнього

Мета – активізація екзистенційного механізму конструювання майбутнього у представників студентської молоді.

Хід заняття

1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, аналізування вправ та дискусії, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

2. Вправа-візуалізація «Пошук сенсу життя».

Мета – визначення домінуючих сенсів життя учасників групи. Тренер пропонує учасникам сісти в зручному положенні. Уявити, що сенс життя знаходиться настільки далеко, що ви відчуваєте свою ізольованість від нього, і настільки близько, що ви можете достатньо ясно його відчувати, бачити, чути. На що він схожий? Перше, що виникає у вашій уяві, і буде правильною відповіддю. Вивчіть образ, який ви бачите, поговоріть із ним. Які перепони існують на вашому шляху до сенсу? На що вони схожі, як пояснюють відсутність контакту між вами та вашим сенсом? Знайдіть контраргументи та інші способи подолання перешкод. Відчуйте як сенс життя став частиною вас і з'єднався з вами. Як змінився ваш стан? Чи відчуваєте ви себе спокійніше, впевненіше, цілісніше, сильніше? Нехай це відчуття закріпиться та розійдеться по всьому вашому тілу. Обговорення вправи.

3. Вправа «Корабель»

Мета – робота із пошуком сенсу власного життя. Тренер пропонує учасникам уявити себе кораблем, який пливе кудись по морю. Який ви корабель? Яке море? З якою метою ви пливете? Пливіть вільно, куди вам хочеться. З якими труднощами ви зустрічаєтеся на шляху, чи їх немає? Що ще відбувається із кораблем? У який пункт призначення ви приплили? Що відбувається далі? Як довго це триває і чим закінчується

ваша подорож? Що ви зрозуміли для себе, із якими тупиками зустрілися?
Обговорення вправи.

4. Групова дискусія «Необхідність сенсу життя для конструювання майбутнього».

Мета – визначення основного впливу наявності сенсу життя на конструювання майбутнього. Кожен учасник вільно висловлює свою думку на цю тему, інші погоджуються або ж ні, відбувається обмін думками, враженнями, поглядами. Наприкінці дискусії узагальнюються положення, які є спільними для групи.

5. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

Заняття 10

Активізація здатності до прогнозування

Мета – розвиток аналітичного вміння до прогнозування майбутнього у представників студентської молоді.

Хід заняття

1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, аналізування вправ та групової дискусії, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

2. Вправа-розминка «Подарунок через 10 років».

Мета – створення благоприємного емоційного клімату в групі, налаштування на продуктивну співпрацю. Тренер пропонує учасникам подумати та показати без слів той подарунок, який скоріше за все йому подарують через 10 років.

3. Вправа «Лист до себе».

Мета – визначення аналітичних навичок до прогнозування майбутнього. Тренер пропонує учасникам написати лист самому собі у майбутнє, часовий проміжок кожен обирає самостійно, але він має бути не менше, ніж 10 років. У листі слід описати все те, що ймовірно трапилося за цей проміжок часу. Обговорення вправи.

4. Групова дискусія «Яким чином ми можемо прогнозувати власне майбутнє?»

Мета – виявлення основних способів керування власним життям для здатності прогнозувати своє майбутнє. Кожен учасник вільно висловлює свою думку на цю тему, інші погоджуються або ж ні, відбувається обмін думками, враженнями, поглядами. Наприкінці дискусії узагальнюються положення, які є спільними для групи.

5. Проективна інтеграція малювання і казкотерапії «Моє майбутнє».

Метою інтеграції є усвідомлення і розвиток аналітичного вміння прогнозування власного майбутнього. Учасникам тренінгу пропонується зображення власного майбутнього на малюнку та написання коротенької казки про зображене майбутнє. Обговорення.

6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

Заняття 11

Причина в мені

Мета – розвиток механізму самодетермінації в процесі конструювання майбутнього студентською молоддю

Хід заняття

1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, аналізування вправ та групової дискусії, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

2. Вправа-розминка «Квадрат».

Мета – створення позитивного психологічного клімату в групі, формування налаштування на продуктивну тренінгову роботу. Тренер пропонує учасникам стати в коло і взятися за руки, далі необхідно закрити очі. Після цього учасники мають домовитися між собою і утворити із кола квадрат, не відкриваючи при цьому очі. Обговорення вправи.

3. Рольова гра «Варіантність подій».

Мета – усвідомлення власної ключової ролі у творенні свого життя та майбутнього. Тренер об'єднує учасників у групи по 3 людини, кожна

група отримує картку із описаною ситуацією, яка потребує продовження. Після цього кожен учасник групи має продумати власний хід заданої ситуації та представити його іншим учасникам всієї групи. Вправа дає змогу зрозуміти, що творцем кожної події є окрема індивідуальність і саме від неї залежить майбутній сценарій їх розгортання. Обговорення вправи.

4. Вправа «Подія».

Мета – визначення учасниками групи причинно-наслідкових зв'язків та свого місця у творенні події, якою вони пишаються. Тренер пропонує кожному учаснику згадати подію із минулого, здійсненням якої вони дуже пишаються. Далі учасники мають визначити основні причини цієї події, чому так сталося? Яке місце учасника у здійсненні цієї події? Після цього учасникам необхідно описати основні передумови цієї події на аркушах паперу. Наступним етапом вправи є обмін аркушами паперу між учасниками без зазначення приналежності. Отримані передумови кожен учасник має ретельно проаналізувати та написати яка подія б трапилася у його житті за таких передумов, наскільки б вона була успішна? Вправа може стати демонстрацією виключного індивідуального впливу на події у власному житті та необхідності вбачати себе як творця свого життя і майбутнього. Обговорення вправи.

5. Групова дискусія «Я активний творець власного майбутнього?»

Мета – визначення рівня усвідомленості активної ролі у творенні власного майбутнього кожним учасником. Кожен учасник вільно висловлює свою думку на цю тему, інші погоджуються або ж ні, відбувається обмін думками, враженнями, поглядами. Наприкінці дискусії узагальнюються положення, які є спільними для групи.

6. Рефлексія. Підбиття підсумків практичного заняття.

Заняття 12

Заключне заняття

Мета – підбити підсумки реалізованої програми.

Хід заняття.

1. Рефлексія попереднього заняття.

Зворотній зв'язок щодо минулого заняття, аналізування вправ та групової дискусії, обмін новими думками, враженнями, почуттями.

2. Діагностичний комплекс методик для визначення сформованості психологічних механізмів конструювання майбутнього

Проходження учасниками повторного діагностичного обстеження за діагностичним комплексом, за результатами якого можна визначити, чи спостерігаються певні зміни чи зрушення у рівнях сформованості психологічних механізмів конструювання майбутнього

3. Аналітична бесіда.

Надаємо можливість висловитися всім учасникам тренінгу, сприяючи щирій та відвертій розмові. Кожен ділиться своїми результатами, змінами, досягненнями та планами на майбутнє.

4. Вправа «Збирання валізи в дорогу».

Мета – визначення основних положень тренінгу, які учасники зможуть надалі використовувати у власному житті. Тренер пропонує кожному учаснику озвучити «вміст валізи», яку він бере з собою у подальше реальне життя.

4. Підбиття підсумків тренером.