

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

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ЖИТТЄВИХ
ОРІЄНТАЦІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО
СТАНУ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 1 курсу 07-131М
групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»
Валерія АЛИПЕНКО

Керівник: доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри психологія
Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: докторка психологічних наук,
професорка, професорка кафедри
спеціальної освіти Херсонського державного
університету
Світлана ЯКОВЛЕВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аспект психологічних параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку	7
1.1. Цінності та життєві завдання у структурі життєвих орієнтацій осіб юнацького віку.....	7
1.2. Оптимізм та песимізм як складові життєвих орієнтацій.....	13
1.3. Соціальні очікування особистості в системі життєвих орієнтацій.....	18
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку в умовах воєнного стану	24
2.1. Організація емпіричного дослідження психологічних параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.....	24
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.....	27
2.3. Схема тренінгової програми розвитку та формування життєвих орієнтацій.....	38
Висновки до другого розділу	40
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	51
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	51

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. Сучасні трансформації в українському суспільстві та воєнний стан значно відбиваються на життєвих орієнтаціях та в цілому на сенсі життя кожної особистості. Воєнний стан суттєво вплинув на психологічний стан молоді, зокрема на тих, хто перебуває в зоні конфлікту або безпосередньо залучений до військових дій. Реалії життя українського суспільства непостійні та мінливі, зокрема вплив стресу, травматичних подій та страждань сприяє змінам цінностей, мотивації та пріоритетів молоді.

Дослідженню життєвих орієнтацій особистості приділяється багато уваги впродовж різних періодів онтогенезу людини, однак дослідження життєвих орієнтацій в молоді має велику значущість саме через те, що юнацький вік – один з ключових періодів формування життєвих орієнтацій. Саме цей вік характеризується визначенням майбутнього шляху життя, особистих цінностей, життєвих пріоритетів та професійної траєкторії.

Формування життєвих орієнтацій відбивається на особистості в цілому, тому дослідження змістових параметрів життєвих орієнтацій молоді дозволяє скласти цілісну картину особистісного розвитку юнаків, що є важливим і для суспільства, адже молодь – це майбутнє країни та її розвитку.

У царині психології проблемою життєвих орієнтацій та їх психологічними змістовими параметрами займалися такі українські дослідники, як І. Андрійчук, М. Боднар, Є. Головаха, О. Донченко, З. Карпенко, С. Максименко, М. Марцинюк, Н. Олійник, Н. Панчук, О. Самара, Н. Семенюк, Т. Титаренко, Б. Томчук та ін.

Серед зарубіжних вчених, які досліджували життєві орієнтації та їх параметри слід виділити Р. Йобсона, Л. Кольберга, В. Франкла, Е. Фромма, А. Gautam, МВ Kajbaf, S. Kiyanzad, A. Kumar, S. Rathore та ін.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні змістові параметри життєвих орієнтацій осіб юнацького віку під час воєнного стану; розробити схему тренінгової програми щодо формування та розвитку життєвих орієнтацій.

Для реалізації поставленої мети сформульовано такі завдання дослідження:

1. Обґрунтувати теоретико-методологічні особливості життєвих орієнтацій осіб юнацького віку;
2. Виокремити психологічні змістові параметри життєвих орієнтацій осіб юнацького віку.
3. Підібрати набір діагностичних інструментів, який належним чином відобразить об'єкт дослідження.
4. Емпірично дослідити психологічні змістові параметри осіб юнацького віку під час воєнного стану.
5. Розробити схему тренінгової програми, спрямованої на формування та розвиток життєвих орієнтацій осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження: життєві орієнтації осіб юнацького віку

Предмет дослідження: психологічні змістові параметри життєвих орієнтацій осіб юнацького віку під час воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичне аналізування, синтезування та узагальнення наукової інформації, психодіагностичне тестування з використанням комплексу психодіагностичних методик: Україномовна версія Тесту життєвих орієнтацій LOT-R, Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, Опитувальник «Життєві завдання особистості» (Т. Титаренко), Опитувальник «Рівень соціальних очікувань» (І. Попович).

Наукова новизна отриманих результатів. У науковій роботі розглянуто психологічні змістові параметри життєвих орієнтацій; проаналізовано змістові параметри життєвих орієнтацій осіб юнацького віку під час військового стану; визначено як саме на життєві орієнтації осіб юнацького віку впливає воєнний стан.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження змістових параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку є важливими для планування заходів з розвитку життєвих орієнтацій молоді, її підготовки до майбутнього, особливо під час воєнного стану. Знання про життєві орієнтації та пріоритети молоді допоможе визначити можливі напрямки пристосування різних сфер суспільного життя до молоді, її виховання та підтримки в особистісному розвитку. Отримані результати також висвітлюють психологічні змістові параметри життєвих орієнтацій юнаків під час воєнного стану, що є необхідним при розробці програм з підтримки молоді, що стала свідком воєнного конфлікту, зокрема для програм соціальної та психологічної підтримки, або освітніх заходів, призначених для підтримки молоді. Також, запропоновано тренінгову програму розвитку та формування життєвих орієнтацій для осіб юнацького віку.

Апробація результатів дослідження. Теоретичні аспекти кваліфікаційної роботи були представлені на VIII Усеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Івано-Франківськ, 7 квітня 2023 р.); VI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (24 листопада 2023 р.).

Публікації. Основні результати кваліфікаційного дослідження представлено у двох роботах авторки, зокрема у статтях «Психологічні особливості формування життєвих орієнтацій сучасної молоді», що увійшла до збірки матеріалів VIII Усеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Івано-Франківськ, 7 квітня 2023 р.); та у статті «Емпіричне дослідження психологічних змістових параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку» VI

Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (24 листопада 2023 р.).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 найменувань та 1 додаток. Повний обсяг роботи становить 51 сторінка, з них основного тексту – 48 сторінок.

РОЗДІЛ 1

Теоретико-методологічний аспект психологічних параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку

1.1. Цінності та життєві завдання у структурі життєвих орієнтацій осіб юнацького віку

Ціннісні орієнтації є системою принципів, яка характеризується спрямованості особистості на її потреби та інтереси. Ціннісні орієнтації є важливими складовими структури особистості та, відповідно, життєвих орієнтацій особи, адже визначають світогляд, ставлення до оточення та відіграють важливу роль у життєвому шляху індивіда (В. Ганчева, Т. Лященко, 2021; Я. Короткіх, 2023) [6; 12].

О. Савенко зазначає, що ціннісні орієнтації визначають основу поглядів людини, її мотивацію та задають спрямованість прагненням та цілям особистості (О. Савенко, 2020) [31].

Аналіз наукової літератури визначає, що формування ціннісних орієнтацій особистості відбувається на основі засвоєння власного та соціального досвіду та проявляється через прагнення, переконання та світогляд, а також є регулятором соціальної поведінки (В. Ганчева, Т. Лященко, 2021) [6].

Розглядаючи поняття цінностей з соціологічної та антропологічної точки зору, науковці роблять висновки, що цінності знаходяться всередині індивіда та відрізняються одна від одної, однак мають виражену соціальну детермінанту, яка формується нормами та звичаями, а також існуючими ідеологіями.

Ціннісні орієнтації складають систему цінностей, що має велике значення для особистості та має вагомий вплив на все її життя та проникає в усі сфери, до яких залучена особа: соціальну, економічну, політичну тощо.

Цінності також не можуть бути незалежними самі по собі, адже кожна з них визначає іншу. Вони також не існують окремо одна від одної, адже інтегровані в ціннісні системи.

Формування цінностей особи є неперервним процесом, який залучається у когнітивну сферу особистості, тому ціннісні орієнтації й охоплюють сукупність переконань та установок, а також впливають на моделі поведінки (D. Antoci, 2019) [38].

Розвиток системи цінностей особистості є складним і внутрішньо протирічливим процесом. Переосмислення життєвих цілей, смислів і цінностей часто є ключовою частиною самовизначення особистості. Незважаючи на можливі труднощі, пов'язані з розв'язанням ціннісних суперечностей, важливо акцентувати увагу на їх розвивальній функції. Це тому, що під час вирішення суперечностей у цінностях та використанням потенціалу особистості відбувається перехід на більш складні рівні її функціонування. Цей процес закладає основу для формування смислового буття особистості, яке, разом зі спрямованістю та мотивацією в її життєдіяльності, визначає напрямок її розвитку і самореалізації (І. Галян, 2022) [5].

Розвиток ціннісних орієнтацій спостерігається вже у підлітковому віці, коли становлення особистості проявляється більш яскраво та є унікальним продуктом психічного розвитку особи (С. Белякова, НН. Бочаріна, А. Стеценко, 2022) [2].

Процес формування та засвоєння ціннісних орієнтацій включає в себе такі важливі аспекти як ідентифікація себе з іншими індивідами через встановлений емоційний зв'язок із ними, а також сприймання норм та цінностей людей, які оточують особу.

Підлітковий та юнацький вік є ключовими періодами у формування ціннісних орієнтацій індивіда, адже це вікові періоди, які вимагають від особи участь у житті суспільства, отже, ідентифікація з іншими індивідами чи групами розпочинається саме тут і ставить людину в

умови, в яких її дії та цінності мають співвідноситися з цінностями соціальної групи (К. Піковець, 2020) [24].

Розглядаючи питання ціннісних орієнтацій, слід зазначити, що деякі вчені описують дане поняття, як елемент мотиваційної та смислової сфер. Наприклад, у дослідженнях Абрахама Маслоу можемо помітити відсутність диференціації понять «цінності», «потреби» та мотиви, а основні групи цінностей складаються у вертикальну ієрархію та мають залежність один від одного. На прикладі теорії Абрахама Маслоу можемо побачити такі основні групи цінностей: цінності буття та дефіцієнтні цінності. Цінності буття вважають вищими цінностями, що визначають схильність до самоактуалізації людини. До таких цінностей належать унікальність, досконалість, справедливість, порядок та ін. Дефіцієнтні цінності ж вважаються нижчими через орієнтацію на задоволення потреби, яка була фрустрована. До таких цінностей належить сон, відпочинок, безпека, мир та ін. (А. Криницька, 2021) [14].

Д. Кислинська та Н. Мілорадова розглядали цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях, тому висвітлили особливості цього питання у роботах Гордона Олпорта, який описував мораль суспільства як джерело цінностей особистості. Вченим було зазначено, що моральні норми та цінності є засобами та умовами у досягненні внутрішніх цінностей, які виступають особистісними цілями. Ним також було визначено, що моральні норми й цінності набувають своєї сформованості за допомогою підкріплення ззовні, адже, на його думку, деякі з ціннісних орієнтацій є продиктованими саме моральними нормами, які існують в суспільстві (Д. Кислинська, 2016) [9].

А. Шевченко описувала класифікацію Едуарда Шпрангера, згідно з якою існують спрямування особистості, які представляють ціннісні орієнтації. Такими орієнтаціями є теоретична (прагнення особи до розкриття істини, раціональний підхід до життя), економічна (орієнтація на отримання вигоди), естетична (сприйняття навколишнього світу як

привабливого і такого, що приносить насолоду, баланс та гармонія), соціальна (висвітлює любов до людей), політична (орієнтація на владу та вплив на інших), релігійна (віра, доброта та гармонія всесвіту)

Інший погляд на ціннісні орієнтації висвітлював Мілтон Рокіч, розділивши основні цінності на інструментальні та термінальні цінності, де термінальні характеризують особисті та соціальні цінності, як щастя, ідеали і найважливіші цілі; а інструментальні – засоби досягнення цілей людиною. Таким чином, була розроблена методика Мілтона Рокіча для вивчення ціннісної сфери особистості (А. Шевченко, 2019) [34].

Ціннісні орієнтації складають життєві орієнтації, адже формуються та розвиваються у тісному взаємозв'язку із мотивацією, життєвими цілями та способом життя, підкріплюються життєвим досвідом особи та її переживаннями.

Розглядаючи особливості формування ціннісних орієнтацій у молоді, слід зазначити важливість впливу основних цінностей суспільства та родини, в яких особа розвивається, тому особливо важливо, щоб дані цінності були взаємоузгодженими (С. Вітвицька, 2019) [3].

Цінності, які лежать в основі ціннісних орієнтацій, можна описати за такими категоріями, як рівень розвитку, об'єкт привласнення, метою вживання, рівнем узагальнення, а також за способом вияву, їх роллю у діяльності людини, змістом діяльності та належністю; додатково виділені цінності, які групуються за протилежним значенням та змішана група. Дана класифікація, що визначає категорії цінностей, була описана А. Лазаруком (С. Вітвицька, 2019) [3].

Система ціннісних орієнтацій заснована на життєвих цінностей, тому, розглядаючи це питання з точки зору загальнолюдських цінностей, що притаманні представникам практично всіх народів, можна визначити певні духовно-моральні цінності. До них належить любов, гідність, повага до інших, відповідальність та совість, а також свобода,

толерантність, справедливість та рівноправ'я. На основі цього ми можемо побачити, що в суспільстві різних народів світу існує певна базова система цінностей, що формується та змінюється в процесі історичного розвитку (С. Прищепа, 2019) [28].

Система ціннісних орієнтацій особистості визначає зміст і перспективи її життя. Коли в особистості сформується певна ієрархія цінностей, це визначає її пріоритети в діяльності та виборі життєвого напрямку. З існуючою ієрархією цінностей пов'язаний конкретний порядок важливості різних аспектів життя та визначається основна лінія поведінки особистості (І. Гуляс, І. Гоян, 2022) [7].

Роль ціннісних орієнтацій у життєдіяльності людини є визначною, адже саме ціннісні орієнтації визначають життєву перспективу людини, її професійну діяльність, формують способи самоактуалізації, мають тісний зв'язок з її поведінкою і ціннісним ставленням до навколишньої дійсності (С. Вітвицька, 2019) [3].

А. Корженко описує також існування псевдо-цінностей, до яких належать такі, які не спрямовані на самореалізацію особи чи навіть перешкоджають їй. Такими цінностями може бути схильність людини до шкідливих звичок, як алкоголь чи наркотики, хоча вони є небезпечними як для самої людини, так і до оточуючих (А. Корженко, 2021) [11].

Активне та відповідальне формування власного життєвого шляху, при якому людина будує свою реальність, уникнувши болісних і небезпечних кризових ситуацій, залежить від особистого вибору. Цей вибір служить джерелом для прогресивних змін, сприяє самоорганізації особистості і допомагає у результативному передбаченні її майбутнього. Вибір визначає важливі події в житті, враховуючи їх у особистому контексті, надаючи їм значення та інтегруючи в життя. Підготовка до такого вибору включає зовнішнє оточення, особисті життєві обставини і процес перетворення, який виходить за межі зовнішніх і внутрішніх факторів (Т. Титаренко, 2007) [33].

Під час вивчення життєвих завдань особистості у процесі соціально-психологічної адаптації, науковці вказують на наступні ключові характеристики, які впливають на спосіб встановлення цих завдань: цілісність особистості, ефективність, цілеспрямованість, рівень зрілості, ієрархія цінностей та стиль саморегуляції. Залежно від того, яким є стиль саморегуляції (автономний, оперативний, гармонійний), молоді люди сприймають актуальні життєві завдання по-різному.

Серед основних мотивів, молодики мають найбільш важливим мотивацію прогнозування майбутнього. Для їх досягнення вони використовують соціальну активність для самоствердження та дбають про збереження свого здоров'я. Таким чином, мотивація грає важливу роль у формуванні життєвих завдань особистості та сприяє її самоствердженню (В. Єгорова, 2021) [8].

Серед основних рис, що визначають життєві завдання, можна виділити такі аспекти:

- Процесуальність – фокус на самому процесі досягнення мети, а не лише на конкретному результаті. Це означає, що важливо не лише досягти мети, але й пройти через процес руху до неї.
- Несукцесивність визначає, що життєві завдання можуть бути різними та необов'язково впорядкованими в певну послідовність. Нові життєві завдання можуть виникати навіть до завершення попередніх, і не завжди наступне завдання формулюється лише після завершення попереднього.
- Відкритість, невичерпність, нонфінальність – життєві завдання різні, завдяки чому існує можливість розширення, змін та доповнення їхнього змісту.
- Наратизованість – тенденція до того, щоб виражати життєві завдання в формі оповідання або історії.

До інших характеристик життєвих завдань входять їх змістове наповнення, результативність, новизна, адекватність та енергетична наповненість (Т. Титаренко, 2012) [36].

Для ефективного вирішення життєвих завдань важливо мати розвинуті об'єктивні характеристики та розвинену здатність до особистісного зростання (В. Кротенко, О. Хомич, 2021) [15].

Як підсумок аналізування наукових джерел, ціннісні орієнтації входять до структури особистості і також є елементами мотиваційної та смислової сфер особистості, впливають на спосіб життя людини. На формування ціннісних орієнтацій особистості великий вплив мають соціальні чинники, а саме вплив цінностей суспільства та родини, в яких людина зростає та набуває власного досвіду. У структурі життєвих орієнтацій ціннісні орієнтації мають вагомe значення, адже супроводжують людину впродовж усього її життя, формуються та змінюються, відповідно її прагнень та переконань, а також світогляду.

1.2. Оптимізм та песимізм як складові життєвих орієнтацій

Життєві орієнтації особистості слід розглядати не лише як психологічне поняття, воно є також філософським та соціологічним, адже охоплює та розкриває сукупність найбільш поширених типів життєдіяльності індивіда чи соціальної групи.

Слід зазначити, що життєві орієнтації також впливають на фактори, що пов'язані з психологічним та фізіологічним здоров'ям особи, а також з особливостями копінг-стратегій. Як складові життєвих орієнтацій, розглядають оптимізм та песимізм.

Поняття «оптимізму» часто розкривається у повсякденності, де оптимістом прийнято називати життєрадісну людину, що схильна очікувати позитивного результату та вірити в позитивне майбутнє. В той час як «песимізм» розглядається як очікування чогось негативного,

схильності до сумнівів та переважання в особи негативних емоцій (Н. Ратніков, 2023) [29].

Оптимізм та песимізм пронизують усе життя індивіда, адже пов'язані із суб'єктивним благополуччям особи, його психологічним здоров'ям та емоційною сферою (А. Курова, 2023) [17].

Дослідження Michael F. Scheier та Charles S. Carver ще у 1985 році висвітлювали різницю між оптимістично та песимістично налаштованими на життя людьми. Деякі люди схильні мати оптимістичні погляди на майбутнє – вони очікують, що все піде своїм шляхом і не станеться нічого поганого, або з ними трапиться більше хорошого, ніж поганого. Люди з песимістичними поглядами мають протилежний набір переконань – вони передбачають погані наслідки та очікують, що щось може піти не так, як вони очікують. Згідно з дослідженням Michael F. Scheier та Charles S. Carver, оптимізм та песимізм є відносно стабільними в часі та контексті, однак спостерігаються деякі індивідуальні відмінності – оптимістично налаштовані особи часто оптимістичні загалом, тобто незалежно від умов, та їхні позитивні очікування не обмежують лише конкретними ситуаціями чи сферами. На противагу цьому, песимісти можуть бути універсально «похмурими» людьми (С. Лукомська, 2018; Michael F. Scheier та Charles S. Carver, 1994) [19; 49].

Деякі вчені схильні стверджувати, що песимізм є вродженою рисою, однак з точки зору практиків, песимізму можна позбутися. Песимістичний погляд на життя також є пов'язаним із віком та усвідомленням короткочасності життя (А. Курова, 2023; Н. Назаренко, 2020) [17; 21].

Деякі теоретичні дослідження описують думку, згідно з якою оптимізм може змінюватися протягом життя з деяких причин: в процесі зростання особа розвиває власну зосередженість на підтримці емоційної рівноваги та благополуччя, автономії та саморегуляції, що робить людину більш уважною до позитивної інформації.

Він також може змінюватися з часом, за який особа може змінити свій світогляд, адаптуватися до нових життєвих обставин. Можна також спостерігати зміни оптимізму та песимізму в залежності від подій, які переживає людина – особа може стати менш оптимістичною через негативні події в її житті або більш оптимістичною через позитивні (Chopik W. J. et. al., 2020) [39].

Оптимістичні риси особистості, за дослідженням Н. Саїдова вважаються елементами ресурсної сфери індивіда. Як вважає сам дослідник: «справжній оптимізм передбачає активну реалізацію позиції особистості» (Н. Саїдов, 2019) [32]. Ресурсна сфера особистості реалізується через когнітивно-вольові та практичні дії, які допомагають пережити моменти невизначеності, можливості її подолати, а також через очікування від майбутнього. Зв'язок оптимізму із життєвими орієнтаціями та життєвою позицією дозволяє визначити прояв загального благополуччя (А. Нудимова, І. Роровуш, 2021) [41], який виявляється у оптимістів на більш високому рівні, ніж в песимістів та копінг-стратегій особистості, які пов'язані з коригуванням власних цілей та гнучкістю у планах на майбутнє (Н. Саїдов, 2019) [32].

Yan Ji, Faiqa Yaseen, Marva Sohail досліджуючи проблему життєвих орієнтацій, описують зв'язок оптимізму та песимізму зі здоров'ям. Згідно з їхнім дослідженням, особи з песимістичними поглядами на життя мають вищий рівень стресу, тоді як оптимістично налаштовані особи мають краще здоров'я, оскільки оптимізм може пом'якшити негативні наслідки захворювань (Yan Ji, Faiqa Yaseen, Marva Sohail, 2022) [42].

Особливості стратегій подолання стресу мають певний зв'язок з оптимізмом та песимізмом, як було зазначено вище. З дослідження Adebayo та ін. під час пандемії COVID-19 оптимістичні люди шукали активну інструментальну підтримку в момент переживання труднощів, песимісти ж – пасивно-емоційну, або обирали унікальний підхід (Adebayo et al., 2022) [37].

І. Нікітіна висвітлює думку обумовленості песимізму та оптимізму через такі чинники, як самоствавлення та прийняття себе як суб'єкта життєдіяльності; система ціннісних та смислових орієнтацій; суб'єктивний контроль, а саме його рівень; а також здатність особи переоцінювати цінності суспільства (І. Нікітіна, 2018) [23].

І. Костиря та А. Корженко висвітлювали різницю між оптимістами та песимістами у їхньому ставленні до часу. Особи з позитивним ставленням до життя схильні жити теперішнім, адже впорались з майбутнім та можуть відповідально будувати майбутнє. Песимісти частіше «заглядають» в минуле та мають страх перед власним майбутнім (І. Костиря, А. Корженко, 2020) [13].

Н. Лі та Ү. Сао проводили дослідження взаємозв'язку диспозиційного оптимізму з просторово-часовими асоціаціями. Результати продемонстрували, що учасники дослідження, які схильні сприймати майбутнє та планувати його наперед, виявляли вищий рівень диспозиційного оптимізму, ніж респонденти, які спрямовані на минуле (Н. Лі та Ү. Сао, 2020) [46].

Диспозиційний оптимізм може бути застосований у будь-якій ситуації життя. Він включає в себе спрямованість на позитивні або негативні наслідки особистої досвіду в різних аспектах життя (В. Найчук, 2018) [22]. Важливо відзначити, що диспозиційний оптимізм охоплює різні аспекти, такі як емоційний стан, надія чи безнадія, наявність або відсутність вольових якостей, а також ціннісні орієнтації та відчуття контролю (А. Kurova et al., 2023; N. Tavrovetska et al., 2023;) [45; 50].

У підході, що базується на особистісних особливостях, основна концепція полягає в тому, що поведінка особистості будується навколо конкретної мети і спрямована на її досягнення. Постулат диспозиційного оптимізму виражається у відчутті впевненості чи сумніву стосовно успіху при досягненні конкретної мети (Ю. Морозова, 2021) [20].

Існують дослідження, які вивчають зв'язок оптимізму та песимізму із основними когнітивними здібностями – мисленням, вербальними навичками та пам'яттю.

Karhu, Hintsanen та ін. висунули гіпотезу, що вищий рівень когнітивних здібностей відповідає високому рівню оптимізму, а нижчий рівень когнітивних здібностей, відповідно, високому рівню песимізму. Дослідження проводилося на вибірці 26-річних та 46-річних осіб, щоб врахувати також вікові відмінності при когнітивному дослідженні. Було виявлено, що високий оптимізм і низький песимізм мають зв'язок з мисленням у вибірці 26-річних осіб, адже було помічено зв'язок високого рівня оптимізму з вербальним та числовим мисленням, а також вмінням проводити аналогії. Результати дослідження, проведеного з другою вибіркою, продемонстрували, що високий рівень песимізму відповідає низьким результатам тестів на пам'ять; високий песимізм має зв'язок з повільною обробкою стимулів у завданнях, спрямованих на дослідження оперативної пам'яті. Однак слід зазначити, що даний феномен спостерігався лише у вибірці старших осіб. Отже, можна побачити, що зв'язок залежить від вікових особливостей респондентів. Сильніший зв'язок також виявлявся саме між песимізмом і когнітивними здібностями, ніж між оптимізмом та когнітивними здібностями. Отже, можна зробити висновок, що між оптимізмом і песимізмом та когнітивними здібностями існують взаємозв'язки, однак слід враховувати також і вікові, і особистісні чинники (Karhu, Hintsanen, 2022) [43].

Специфічним типом песимізму є захисний песимізм (або *defensive pessimism*), який відрізняється від, власне, диспозиційного песимізму. Такий тип песимізму вважається певною когнітивною стратегією особи, яка виявляється в обдумуванні людиною найгірших шляхів та результатів ситуації, яка має статися в майбутньому, навіть, якщо ця ситуація в минулому мала успіх. Особи, що виявляють захисний песимізм, в деяких аспектах схожі на стратегічних оптимістів (*strategic optimists*), адже

захисний песимізм є доволі адаптивним і пов'язаним з більшою позитивною результативністю, ніж диспозиційний песимізм.

Загалом, захисний песимізм виявляє себе як стратегія, що характеризується проявами певних негативних очікувань песиміста, при чому не причиняючи виснаження та зменшення мотивації. Тим часом, диспозиційний песимізм є більш протилежним, характеризуючись саморуйнуванням, соціальною ізоляцією, а також неадаптивними копінг-стратегіями (Fernández-Abascal et al., 2018) [40].

Диспозиційний песимізм, натомість, є постійною рисою особистості та полягає в загальному очікуванні людиною негативних результатів.

Ще один тип песимізму – це нереалістичний песимізм, згідно з яким особа схильна переоцінювати можливість негативних наслідків та очікувати позитивних результатів для оточуючих, ніж для себе. Інколи він може бути пов'язаним із обсесивно-компульсивним розладом (ОКР), що є дезадаптивним для психічного здоров'я, а також для фізичного (Kahle Monahan et al., 2020) [44].

Отже, теоретичний огляд поняття життєвих орієнтацій, дозволяє виділити такі змістові параметри як песимізм та оптимізм, які також вважаються елементами ресурсної сфери індивіда, які впливають на життєві орієнтації та життєву позицію особи. У даному підрозділі нами було виокремлено особливості цих двох параметрів та їхній зв'язок із стратегіями подолання стресу, когнітивною сферою особистості, ціннісними та смисловими орієнтаціями та її мотивацією.

1.3. Соціальні очікування особистості в системі життєвих орієнтацій

Соціальні очікування особистості є науковою категорією, яка на разі привертає увагу науковців. Соціальні очікування вважаються соціально-психологічним утворенням, сукупністю знань особи про себе,

уявлень про те, як його сприймають оточуючі, а також є результатом впливу соціуму на людину.

Соціальні очікування є необхідним компонентом дій, поведінки та діяльності. Соціальні очікування особистості представляють собою складний психологічний механізм, який впливає на формування та розвиток суб'єкта наукового пізнання (І. Попович, О. Влупова et. al., 2021) [47].

Дослідник І. Попович запропонував таке визначення соціальним очікуванням особистості: «Соціальні очікування – це складне соціально-психологічне утворення, зміст якого залежить від рівня розвитку людини, її індивідуально-психологічних особливостей, від складових її самосвідомості: самооцінки, домагань, рефлексивності, а також таких складних інтегрованих форм самосвідомості, як образ «Я» та Я-концепція» (І. Попович, 2019) [27].

Соціальні очікування поєднують в собі узгодженість когнітивного, емоційно-ціннісного та регулятивного аспектів та входять до складу ціннісно-сміслової сфери особистості, вони також є складовою комунікативно-рольової взаємодії особистості і здатні виступати як система регуляції поведінки особистості (І. Попович, 2019) [27].

Розвиток особистості не проходить в розриві від соціуму, тому соціальне життя вимагає від людини виконання соціальних ролей та відповідності соціальним нормам. Зростаючи, особа набуває нові суспільні зв'язки, які сприяють появі взаємних очікувань, тому науковці схильні вважати соціум системою соціальних очікувань його представників.

Соціальне життя є елементом життєдіяльності кожної особи, тому воно має змогу бути включеним до життєвих орієнтацій особистості на основі того, що соціальні очікування особистості регулюють міжособистісні взаємини, спрямовуючи людину в них; ставлення особи до себе й оточуючих людей, а також збалансовують самосвідомість

індивіда з його соціальним оточенням; дозволяють індивіду надавати оцінки власним та чужим думкам, поведінці та реакціям (В. Алипенко, 2023; А. Шевченко, 2021) [1; 35].

Дослідження І. Савельчук демонструє особливість соціальних очікувань особистості й орієнтації на майбутнє та зазначає, що обидва ці феномени відображають сфери, які забезпечують особистісне зростання та соціальний розвиток особистості.

Соціальні очікування та орієнтація на майбутнє призводять до змін ціннісних, соціальних та життєвих орієнтацій особи. Соціальні очікування особистості, особливо у юнацькому віці, роблять вагомий внесок у побудову майбутнього і сприяє позитивним змінам у особистісному зростанні (І. Савельчук, 2022) [30].

Не можна не зазначити важливість і зв'язок соціальних очікувань із ціннісними орієнтаціями, адже саме на основі цінностей розпочинають своє формування ідеали, цілі та соціальні очікування.

Із соціальними очікуваннями особистості також пов'язана самооцінка особистості, як формується під їх впливом за допомогою ставлення оточення до конкретної особи. Важливим, особливо у підлітковому віці, є схвалення поведінки індивіда, що сприяє підвищенню самооцінки, яка починає зміцнюватися, тоді як осуд призводить до її зниження.

Особливим є також зв'язок соціальних очікувань із потребою в досягненні успіху, адже такі очікування, спрямовані на особу, можуть корегувати його потреби на шляху до досягнення успіху, вплинути загалом на образ «Я», самооцінку, цілі та на локус контролю (Л. Пілецька, 2019) [25].

До суспільних, або соціальних, очікувань відносяться й соціальні орієнтації особистості, які формуються протягом життя людини під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників. Зовнішнім чинником є соціальні середовища, в яких людина зростає та функціонує (сім'я, яка

сприяє формуванню та розвитку особистості), освітнє і професійне середовище, які впливають на особистість під час навчання, виховання та розвитку тощо); внутрішній ж – її переконання та прагнення (Т. Куниця, 2021) [16].

Соціальні очікування відображають, перш за все, соціальну реальність як в діадних взаєминах, так у взаєминах малих, середніх та великих груп. За допомогою соціальних очікувань особа формує свою соціальну реальність через перебування у широкій соціальній системі – соціумі загалом.

Соціальні очікування перетворюються у соціальні норми, які включають в себе широке розмаїття думок, мотивів та цілей усіх учасників соціальної взаємодії, адже соціальні очікування розширюються завдяки комунікації та взаємодії особи з іншими. Очікування людини дозволяють закласти фундамент для сприйняття дійсності та поведінки у соціальному середовищі (Л. Вовнюк, 2020; І. Роровуш, 2014) [4; 48].

З. Ковальчук зазначає, що особистість, входячи до будь-якої соціальної групи, виконує певні соціальні ролі, які відповідають ситуаціям, що складаються, та вимагають від неї дотримання норм, обов'язків та правил. Це означає, що соціальні очікування групи впливають на кожного з її учасників під час соціальної взаємодії, тому індивід діє відповідно до соціальних норм групи, щоб відповідати її очікуванням (З. Ковальчук, 2021) [10].

І. Попович (І. Попович, 2019) [27] описував типізацію соціальних очікувань та виділяв п'ять типів соціальних очікувань особистості: реалістичний, пасивноосмислений, поміркований, активноосмислений, нереалістичний. Дані типи соціальних очікувань дозволяють описати реальні очікування особи.

Розглянемо їх детальніше:

– реалістичний тип (РЛ), характеризується високим рівнем соціальних очікувань особистості та виражає високі показники

суб'єктного контролю та загальної осмисленості життя. Особи з реалістичним типом соціальних очікувань мають високий рівень мобілізації своїх зусиль та середній рівень очікуваних результатів. Очікування також наділяються високим рівнем інтернальності, активності та відкритості;

– пасивноосмислений тип (ПО), характеризується середнім рівнем соціальних очікувань та низькими показниками суб'єктного контролю. Показники загальної осмисленості життя виявляються на середньому чи високому рівні. Рівень мобілізації зусиль середній, а рівень очікуваних результатів – середній і високий. Очікування інтернальні, активні та відкриті;

– поміркований тип (ПМ), характеризується середнім рівнем соціальних очікувань, суб'єктний контроль має середні чи високі показники. Рівень мобілізації зусиль виявляється середніми чи високими показниками, як і рівень очікуваних результатів. Очікування тут є також інтернальними, активними та відкритими;

– активноосмислений тип (АО), виражений середнім рівнем соціальних очікувань, середнього рівня показниками суб'єктивного контролю, а також високим та середнім рівнями загальної осмисленості життя. Особи з активноосмисленим типом соціальних очікувань володіють низьким та середнім рівнем мобілізації зусиль, а також середнім та високим рівнями очікуваного результату. Соціальні очікування – інтернальні, відкриті та активні;

– нереалістичний тип (НР), виражений низьким рівнем соціальних очікувань та низьким чи середнім рівнями суб'єктного контролю, також низьким рівнем загальної осмисленості життя. Мобілізація зусиль – низького чи середнього рівнів, рівень очікуваних результатів – низький. Соціальні очікування особи екстернальні, пасивні та закриті (І. Попович, 2019) [27].

Отже, соціальні очікування є феноменом, що пронизує безліч сфер життя особистості, детермінуючи поведінку особи в суспільстві, її цінності та мотивацію, а також мають вплив на самооцінку особистості, потребу в досягненні успіху та орієнтацію особи на майбутнє.

Висновки до першого розділу

Проаналізовано наукові джерела щодо особливостей життєвих орієнтацій особистості. Окреслено особливості оптимізму та песимізму як параметрів життєвих орієнтацій та описано різні наукові погляди на ці феномени. Охарактеризовано також вплив оптимізму та песимізму на систему ціннісних та смислових орієнтацій особистості і їх зв'язок із когнітивними здібностями.

У процесі теоретичного огляду поняття життєвих орієнтацій велику увагу було приділено феномену ціннісних орієнтацій та соціальних очікувань особистості, які пронизують усе життя індивіда, зокрема й соціальне. Виділено основні ціннісні орієнтації особистості, сформовані М. Рокічем, на які ми в подальшому будемо орієнтуватися у своєму емпіричному дослідженні.

Розглянуто зв'язок ціннісних орієнтацій із способом життя особи та її життєвими цілями; зв'язок соціальних очікувань із орієнтаціями на майбутнє і їх вплив на систему орієнтацій (ціннісних, соціальних та життєвих) людини загалом.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження психологічних параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку в умовах воєнного стану

2.1. Організація емпіричного дослідження психологічних параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку в умовах воєнного стану

У попередньому розділі було теоретично визначено основні психологічні змістові параметри життєвих орієнтацій – оптимізм та песимізм, мотивація, а також ціннісні орієнтації особистості та соціальні очікування. Отримані результати теоретичного аналізування склали підґрунтя для подальшої розробки програми емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження складається з трьох основних етапів, які дозволять сформуванню чіткої і валідної схеми діагностики, збору даних та аналізування результатів.

Перший етап складається з розробки комплексу психодіагностичного інструментарію, яких налічує відповідні предмету та завданням дослідження методики, а також з формування репрезентативної вибірки нашого експериментального дослідження.

Другий етап – емпіричний, який характеризується реалізацією програми емпіричного дослідження. Даний етап вміщує в себе проведення психологічної діагностики респондентів. Важливо зазначити, що реалізація психодіагностики відповідає основним принципам: конфіденційності, добровільності та анонімності.

Третій етап – етап обробки результатів емпіричного дослідження.

Діагностичний комплекс методик сформований відповідно до окреслених у теоретичному дослідженні параметрів життєвих орієнтацій особистості та передбачає використання психодіагностичного інструментарію, що дозволить визначити основні психологічні змістові

параметри життєвих орієнтацій осіб юнацького віку під час воєнного стану.

Розглянемо використаний психодіагностичний інструментарій детальніше:

1. Україномовна версія Тесту життєвих орієнтацій LOT-R [18]. Опитувальник складається з десяти тверджень, які респондент має оцінити за шкалою балів від 0 до 4, де 0 – це не згодний, а 4 – повністю згодний.

Методика дає змогу отримати результати за шкалами «міра оптимізму» та «міра песимізму», а також за шкалою диспозиційного оптимізму.

2. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча. Методика заснована на ранжуванні двох класів цінностей: термінальних та інструментальних. Вона є гнучкою та універсальною, а також економічною у проведенні діагностики та обробці результатів. Методика містить два списки основних цінностей (по 18 цінностей у кожному), які респонденти мають розкласти у порядку їх значимості для них і за принципами, якими досліджувані керуються у своєму житті.

3. Методика «Життєві завдання особистості» (за Т. Титаренко) [36]. Даний опитувальник містить 87 тверджень, на які респондент може дати відповідь «згоден/згодна» або «не згоден/не згодна». Дана методика дозволяє отримати результати за такими шкалами як: шкала мотивації життєвих завдань, яка містить у собі 5 підшкал (мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт; мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання; мотивація самоконституювання; мотивація творчості; локалізація життєвих завдань за сферами «сім'я», «навчання та робота», «здоров'я», «друзі»); шкала структурованості часу життя, яка містить 2 підшкали (наявність структурування часу; віддаленість структурування); шкала ставлення до майбутнього; шкала суб'єктна активність; шкала операціональних характеристик життєвих завдань, яка містить 5 підшкал

(стратегія; стійкість; цілісність життя; гнучкість; активність – виснажливність); а також шкала брехні.

4. Опитувальник «Рівень соціальних очікувань» (І. Попович, 2017) [26]. Опитувальник містить 14 тверджень, які респондент має оцінити за шкалою від -3 до +3, та 4 шкали соціальних очікувань особистості: шкалу рівня обізнаності про передбачуваний перебіг подій, шкалу рівня очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії, шкалу рівня очікуваних результатів діяльності та зведену шкалу рівня соціальних очікувань особистості.

Методика дає змогу визначити рівень соціальних очікувань особистості та надає змістовну інтерпретацію щодо кожного рівня та шкали, що дозволить глибинно дослідити соціальні очікування респондентів нашого дослідження.

Таким чином, розроблена програма емпіричного дослідження разом із комплексом психодіагностичних методик дозволять нам змістовно дослідити психологічні змістові параметри життєвих орієнтацій осіб юнацького віку під час воєнного стану, які були виокремлені під час теоретичного аналізування наукових джерел за окресленою тематикою.

Отже, розглянувши комплекс психодіагностичних методик перейдемо до характеристики вибірки та особливостей збору емпіричних даних.

Вибірка нашого дослідження склала 80 респондентів юнацького віку (18-25 років), до якої увійшли студенти та випускники Херсонського державного університету, Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, а також Київського столичного університету ім. Бориса Грінченка.

Емпіричне дослідження відбувалося у дистанційному (онлайн) режимі, для збору результатів застосовувалася платформа Google-форми.

2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку в умовах воєнного стану

Отримані під час діагностичного етапу дослідження дані були організовані за наступною послідовністю: аналізувалися особливості психологічних змістових параметрів життєвих орієнтацій особистості, проводилося встановлення зв'язків між ними для виявлення загальних тенденцій та перевірки даних, отриманих під час теоретичного аналізування наукових джерел. Надалі обробка результатів базувалася на принципі групування ознак та показників.

Для визначення можливих зв'язків між психологічними змістовими параметрами життєвих орієнтацій, що були представлені у теоретичній частині нашого дослідження, серед осіб юнацького віку було використано кореляційний аналіз із використанням методу Спірмена.

Перейдемо до розгляду отриманих результатів за методикою «Україномовна версія Тесту життєвих орієнтацій LOT-R». Наведені на рис. 2.1 результати дозволяють розглянути розподілу оптимізму, песимізму та диспозиційного оптимізму в респондентів.

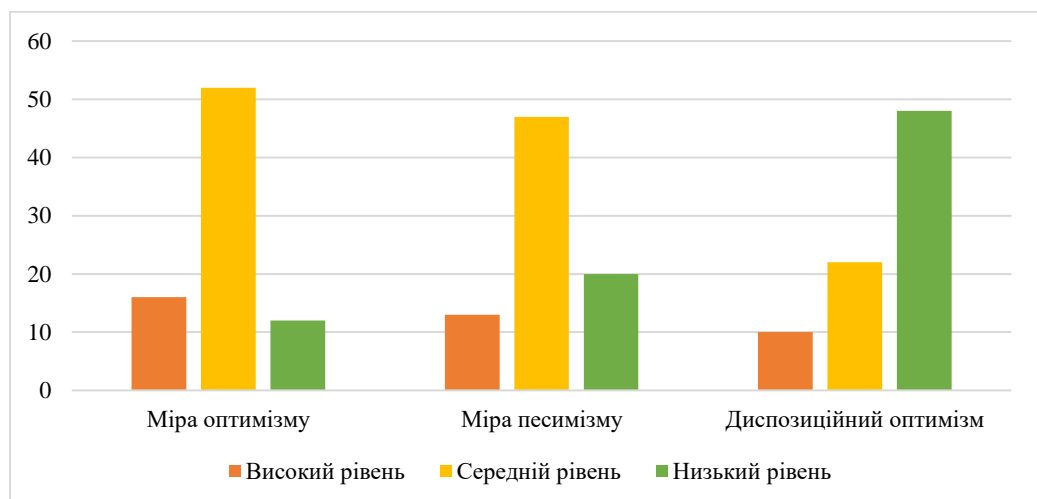


Рис. 2.1. – Розподіл респондентів за показниками міри оптимізму, песимізму та диспозиційного оптимізму.

З рис. 2.1. можемо бачити, що в результатах міри оптимізму та міри песимізму переважають середні результати, з чого можна зробити

висновок, що основна кількість досліджуваних проявляє середньо розвинений оптимізм та песимізм. Проте, результати дослідження життєвих орієнтацій також демонструють переважання низького рівня диспозиційного оптимізму, що може свідчити про схильність до негативного сприйняття та реагування на життєві труднощі чи стресові ситуації, або низьку впевненість у своїх здібностях, боязнь перед майбутніми подіями.

Далі продемонструємо результати дослідження за показниками рівня соціальних очікувань осіб юнацького віку (рис. 2.2)

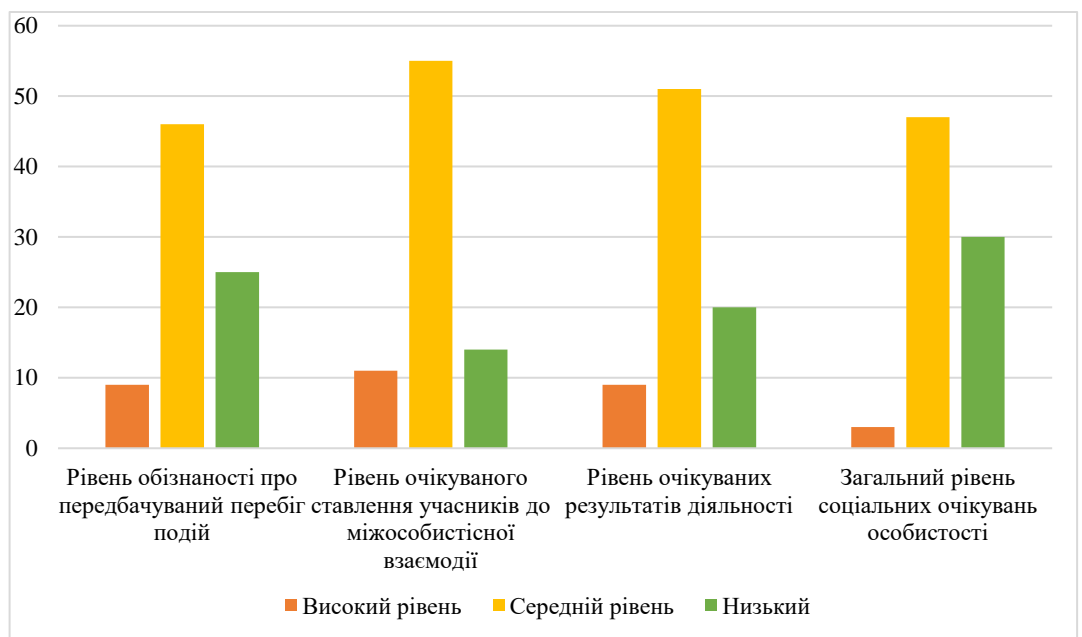


Рис. 2.2 – Розподіл респондентів за показниками рівня соціальних очікувань особистості

З рис. 2.2. бачимо, що переважна більшість респондентів демонструє середній рівень розвитку усіх складових соціальних очікувань особистості. Це свідчить про те, що більша частина респондентів вміють орієнтуватися у соціально-психологічній реальності та враховують очікування інших стосовно себе, а також мають чітке уявлення про очікуваний розвиток подій, що є важливими аспектами життєдіяльності особи. У взаємодії з іншими людьми такі респонденти готові до компромісів та здатні узгоджувати свої інтереси з інтересами інших.

Бачимо також, що кількість високих результатів за показником «рівень очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії», це відображає високий рівень соціальної рефлексії та означає, що респонденти зважають на очікування інших стосовно себе.

Перейдемо до розгляду результатів за методикою «Життєві завдання» та відобразимо показники графічно.

На рис. 2.3. відображено результати за показником «Локалізація життєвих завдань за сферами».

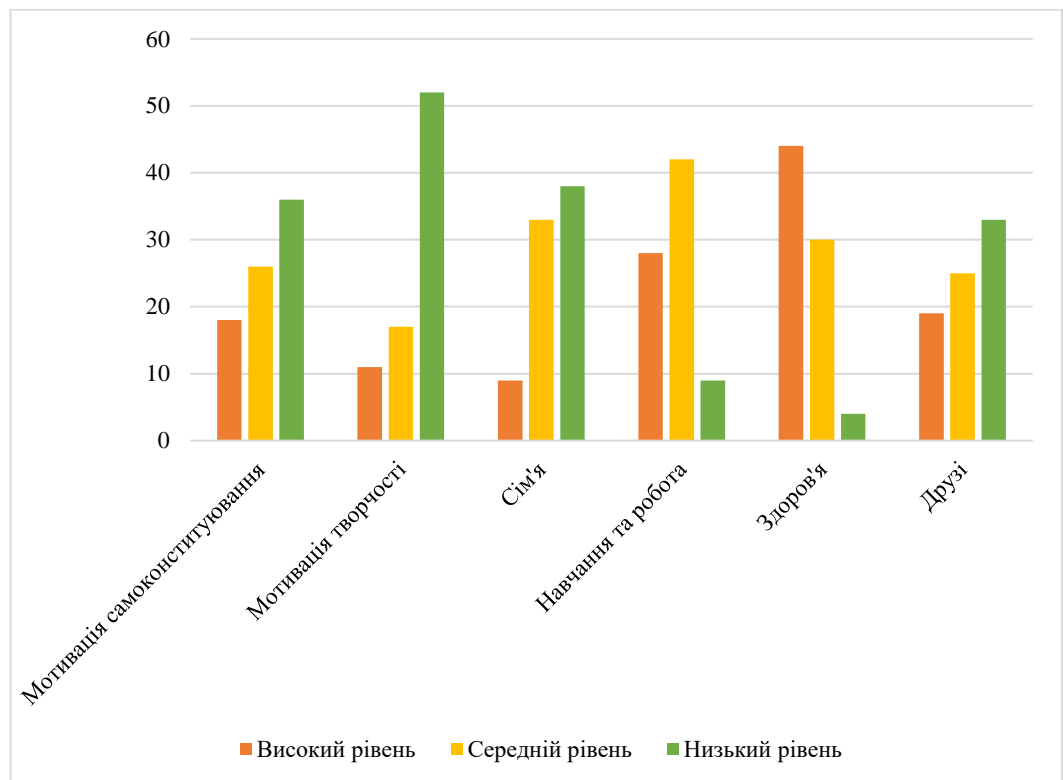


Рис. 2.3 – Розподіл респондентів за показником «Локалізація життєвих завдань за сферами»

Рис. 2.3. дозволяє нам продемонструвати, що переважання середнього рівня показників спостерігається лише за показником «навчання та робота».

Найвищі показники серед респондентів спостерігаються у сфері «здоров'я», що свідчить про те, що для осіб юнацького віку здоров'я на даний час є важливим життєвим завданням.

Також високі показники спостерігаються за шкалою «навчання та здоров'я», що демонструє превалювання освіти та професії як життєвого завдання для респондентів на даний час.

Рис. 2.4. висвітлює результати респондентів за показниками структурування часу.

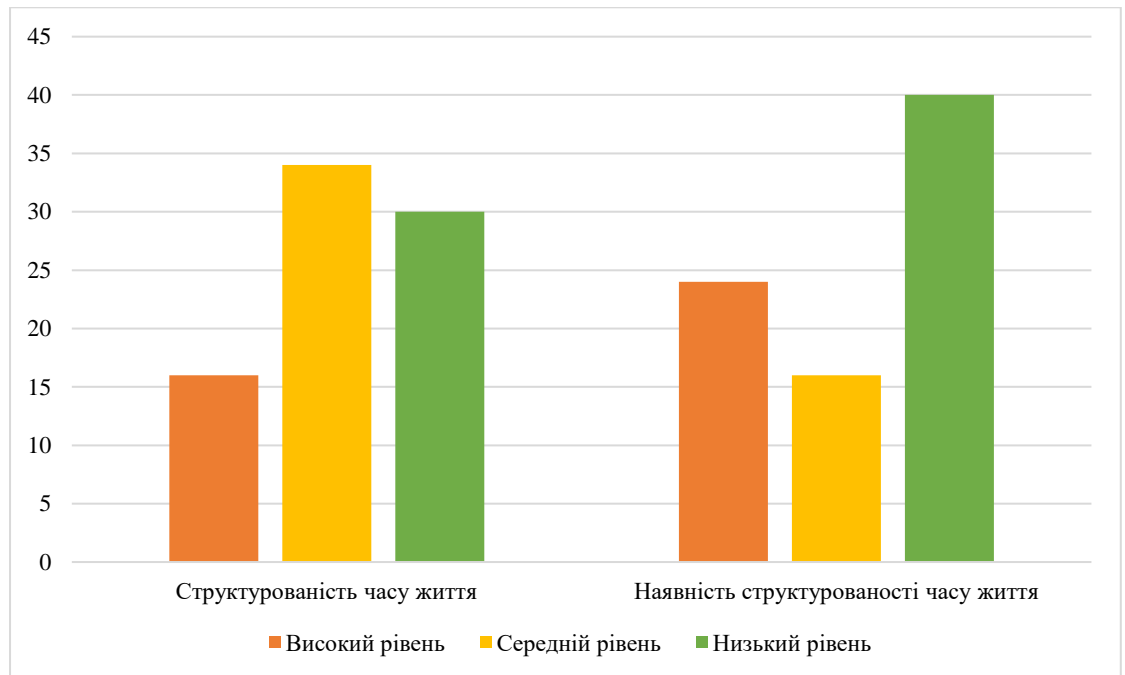


Рис. 2.4. – Розподіл результатів респондентів за показником «Структурованість часу життя»

Рис. 2.4. та подані на ньому результати дозволяють зробити висновки, що респонденти виражають середній рівень структурованості часу життя, тобто важливості даного показника як життєвого завдання.

Проте наявність структурування часу проявляється в більшості випадків на низькому рівні, що може бути пояснено незнанням або небажанням структурувати свій час та майбутнє через особливості суспільного життя та воєнного стану, під час якого респонденти проживають.

Незважаючи на переважання низьких показників наявності структурування часу, вважаємо за потрібне висвітлити особливості віддаленості структурування часу (Рис. 2.5.).

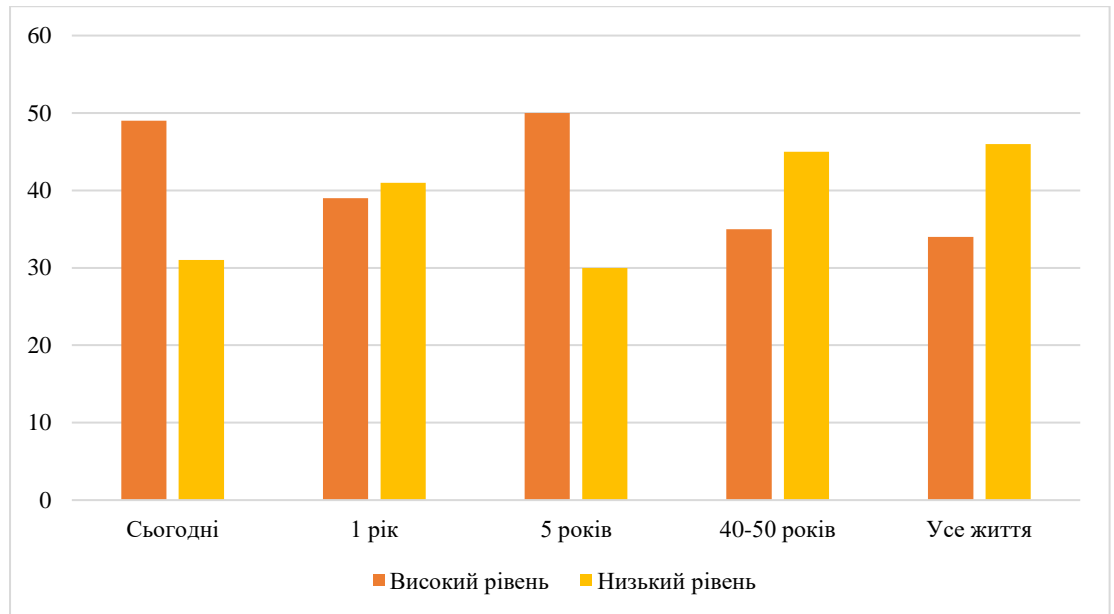


Рис. 2.5. – Розподіл показників респондентів за показником «Віддаленість структурування»

З рис. 2.5. можемо побачити, що найвищі результати респонденти отримали за показником «сьогодні» та «5 років», що свідчить про переважання в респондентів бажання структурувати час свого життя, орієнтуючись на сьогоднішнє та на найближчі 5 років їхнього життя.

Найнижчі результати були отримані за показниками «40-50 років» та «усе життя», що може свідчити про те, що респонденти не схильні планувати та структурувати своє життя на такі великі періоди часу.

На рис. 2.6. продемонструємо результати респондентів за показником ставлення до майбутнього.

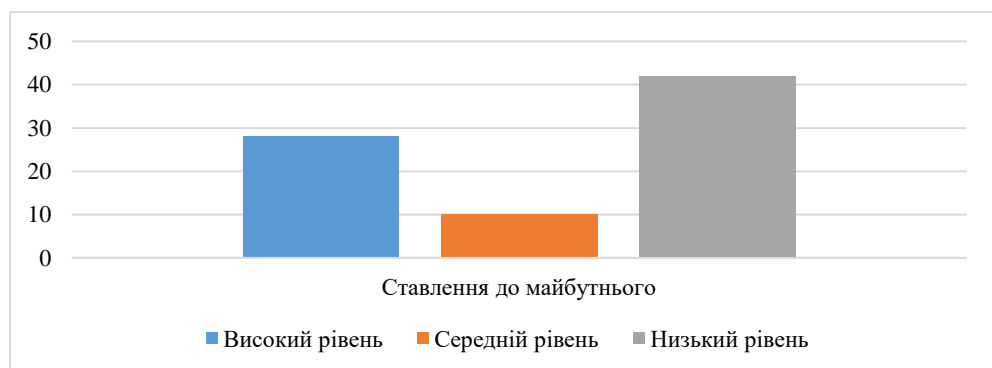


Рис. 2.6. – Розподіл результатів респондентів за показником «Ставлення до майбутнього»

Графічно продемонстровано результати досліджуваних за показником «Ставлення до майбутнього», що дозволяє зробити висновок

про наявність в переважній більшості респондентів низького рівня ставлення до майбутнього.

Рис. 2.7. демонструє результати за показником суб'єктної активності.

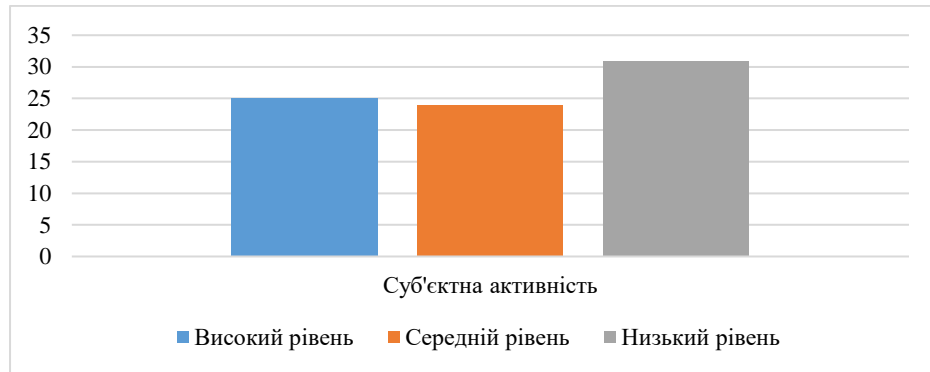


Рис. 2.7. – Розподіл показників респондентів за критерієм «Суб'єктна активність»

На рис. 2.7. бачимо переважання низьких результатів за показником «суб'єктна активність». Низькі показники суб'єктної активності можуть свідчити про те, що респонденти переважно менш мотивовані до досягнення успіху та мають пасивне ставлення до подій, а також менш схильні до проявів самостійних дій та ініціативи.

Розглянемо особливості операціональних характеристик життєвих завдань (Рис. 2.8.).

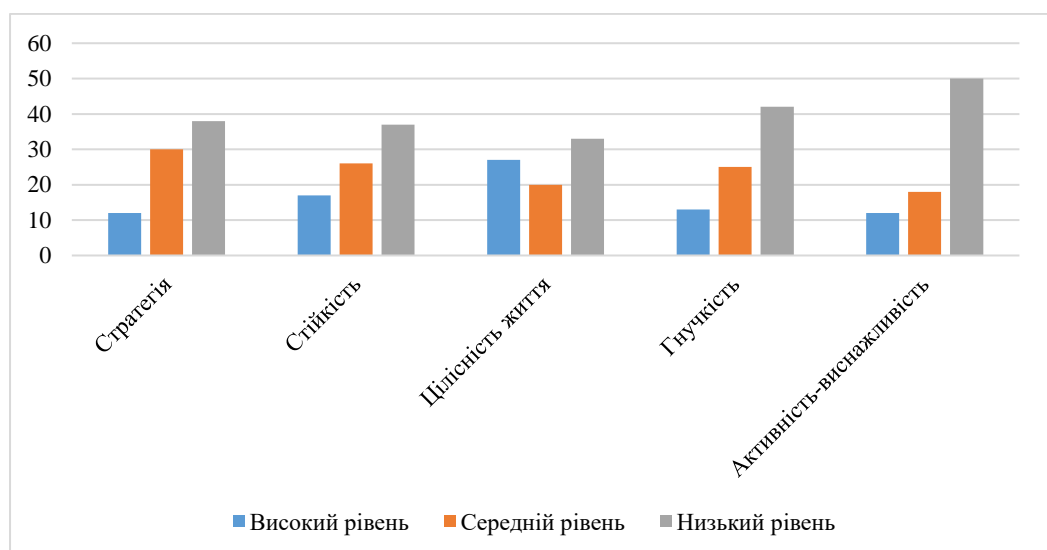


Рис. 2.8. – Розподіл показників респондентів за критерієм «Операціональні характеристики життєвих завдань».

На рис. 2.8. бачимо переважання низьких результатів за всіма критеріями операціональних характеристик життєвих завдань, що свідчить про відсутність в осіб юнацького віку стратегії, стійкості, відчуття цілісності життя, гнучкості та переважання виснажливості. Такі показники можуть бути пов'язані з перебуванням осіб в переважно стресових подіях через військовий стан в країні та важкістю планувати та розставляти пріоритети у власних життєвих завданнях.

Перейдемо до аналізу ціннісних орієнтацій осіб юнацького віку. Діагностика, як ми вже зазначали вище, проводилась з використанням методики «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокіча.

Графічні результати було представлено у таблиці 2.1.

Табл. 2.1. Розподіл показників респондентів за критерієм «Термінальні ціннісні орієнтації»

Термінальні цінності	Середні значення по групі	Ранг
Активна діяльність життя	6,2125	1
Життєва мудрість	9,4375	7
Здоров'я	7,95	6
Цікава робота	9,45	8
Краса природи/мистецтва	12,075	17
Любов	9,3875	5
Матеріальна забезпеченість життя	7,6375	4
Наявність хороших друзів	10,375	14
Суспільне покликання	11,6875	16
Пізнання	10,2375	12
Продуктивне життя	9,5625	9
Розвиток	9,775	10
Розваги	12,5125	18
Свобода	7,0375	3
Щасливе сімейне життя	9,9875	11
Щастя інших	10,3125	13
Творчість	10,3625	15
Впевненість у собі	6,5375	2

Отже, до найбільш пріоритетних термінальних ціннісних орієнтацій осіб юнацького віку увійшли такі (за порядком

пріоритетності): активна діяльність життя, впевненість у собі, щастя, матеріальне забезпечення життя, любов та здоров'я.

Найменш вираженими термінальними ціннісними орієнтаціями в респондентів виявилися такі: розваги, краса природи та мистецтва та суспільне покликання.

Розглянувши термінальні ціннісні орієнтації осіб юнацького віку, перейдемо до аналізу інструментальних ціннісних орієнтацій.

Графічні результати було представлено у таблиці 2.2.

Табл. 2.2. Розподіл показників респондентів за критерієм «Інструментальні ціннісні орієнтації»

Інструментальні цінності	Середні значення по групі	Ранг
Акуратність	9,6	9
Вихованість	10,6875	17
Високі запити	10,1	14
Життєрадісність	8,75	5
Старанність	10,225	15
Незалежність	7,3	1
Непримиримість недоліків	11,3625	18
Освіченість	8,7	4
Відповідальність	8,95	6
Раціоналізм	8,4125	2
Самоконтроль	9,8625	11
Сміливість у відстоюванні думки	8,45	3
Тверда воля	9,9625	12
Терпимість	9,55	8
Широта поглядів	10,2875	16
Чесність	8,9625	7
Ефективність у справах	10,0375	13
Чуйність	9,675	10

Найбільш пріоритетними інструментальними цінностями в респондентів було виявлено такі: незалежність, раціоналізм, сміливість у відстоюванні думки, освіченість, життєрадісність та відповідальність. Найменш пріоритетними стали такі цінності як непримиримість недоліків, вихованість та широта поглядів.

Отже, розглянувши та описавши основні показники респондентів за комплексом психодіагностичних методик, перейдемо до кореляційного аналізу.

Для виявлення кореляційних зв'язків між показниками нами було використано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Використання коефіцієнту кореляції Спірмена обумовлено метою емпіричного дослідження, а саме вияв кореляційного взаємозв'язку між двома змінними.

Отже, графічно продемонструємо отримані коефіцієнти кореляції, що є значущими для нашого дослідження.

Табл. 2.3. Значущі коефіцієнти кореляції між мірою оптимізму-песимізму та рівнем соціальних очікувань особистості

	ОСо	ОРо	РСоо
ДПО	,1977*		
ОП	,1986*		
ПМ		-,2334**	-,2086*

Примітка: * - $p > 0,1$; ** - $p > 0,05$; ДПО – диспозиційний оптимізм; ОП – оптимізм; ПМ – песимізм; ОСо – рівень очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії; ОРо – рівень очікуваних результатів діяльності; РСоо – рівень соціальних очікувань особистості.

Таблиця 2.4. Значущі коефіцієнти між мірою оптимізму-песимізму та життєвими завданнями особистості

	МТ	НР	ЗД	ДРЗ	НСЧ	ЧКЖ	СДМ
ДПО		,2349**	,2691**	,2638**	,2904***	,2889***	,2571**
ОП	,2889***		,3384****	,1878*	,2941***	,2353**	,2168**
ПМ		-,2703**		-,3161****			-,2688**

Примітка: * - $p > 0,1$; ** - $p > 0,05$; *** - $p > 0,01$; **** - $p > 0,001$; ДПО – диспозиційний оптимізм; ОП – оптимізм; ПМ – песимізм; МТ – мотивація творчості; НР – навчання та робота; ЗД – здоров'я; ДРЗ – друзі; НСЧ – наявність структурування часу; ЧКЖ – часовий контур «усе життя»; СДМ – ставлення до майбутнього.

Дослідження кореляційного зв'язку між мірою оптимізму-песимізму, диспозиційного оптимізму з рівнем соціальних очікувань дозволяє продемонструвати такі результати:

– виявлено позитивний кореляційний зв'язок (на рівні $p > 0,1$) між рівнем диспозиційного оптимізму та рівнем очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії.

Даний результат свідчить про те, що високі показники диспозиційного оптимізму відповідають високим показникам очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії.

– виявлено високий негативний зв'язок (при $p > 0,05$) між рівнем песимізму та рівнем очікуваних результатів діяльності.

Даний показник свідчить про відповідність високих результатів показника песимізму низьким результатам рівня очікуваних результатів діяльності.

– виявлено негативний кореляційний зв'язок (при $p > 0,1$) між мірою песимізму та рівнем соціальних очікувань.

Даний показник свідчить про наявність тенденції – високий рівень песимізму відповідає низьким показникам рівня соціальних очікувань особистості.

Було встановлено взаємозв'язки між мірою оптимізму-песимізму та диспозиційного оптимізму з життєвими завданнями особистості:

– виявлено високий позитивний кореляційний зв'язок (при $p > 0,01$) між показниками рівня оптимізму та мотивації до творчості.

Такий взаємозв'язок свідчить про те, що високий рівень оптимізму відповідає високим показникам мотивації до творчості.

– виявлено високий позитивний кореляційний зв'язок (при $p > 0,001$) між показниками оптимізму і здоров'я,

– а також позитивний кореляційний зв'язок (при $p > 0,1$) між показниками оптимізму та сферою дружби.

Дана тенденція свідчить про те, що високі показники оптимізму відповідають високим показникам життєвих завдань в сфері здоров'я та сфері дружби.

- виявлено також високий негативний кореляційний зв'язок (при $p > 0,001$) між мірою песимізму та сферою життєвих завдань «друзі».

- виявлено негативний кореляційний зв'язок (при $p > 0,05$) між мірою песимізму та сферою життєвих завдань «навчання та робота»

Дана тенденція характеризується тим, що високі показники міри песимізму відповідають низьким показникам такої сфери життєвих завдань як «друзі» та «навчання і робота».

- виявлено високий позитивний кореляційний зв'язок (при $p > 0,01$) між мірою оптимізму та наявністю структурування часу,

- а також позитивний кореляційний зв'язок при $p > 0,05$ між мірою оптимізму та часовим контуром «усе життя».

Виявлено також негативний кореляційний зв'язок (при $p > 0,05$) між мірою песимізму і ставленням до майбутнього, на противагу цьому, виявлено позитивний зв'язок (при $p > 0,05$) між мірою оптимізму і ставленням до майбутнього.

Отже, нами було досліджено та проаналізовано психологічні змістові параметри життєвих орієнтацій осіб юнацького віку. Отримано результати міри оптимізму та песимізму, рівня соціальних очікувань, життєвих завдань, а також ціннісних орієнтацій юнаків та дівчат. Зафіксовано, що пріоритетними ціннісними орієнтаціями респондентів є незалежність, раціоналізм, сміливість у відстоюванні думки, освіченість, життєрадісність та відповідальність, а також активна діяльність життя, впевненість у собі, щастя, матеріальне забезпечення життя, любов та здоров'я.

Наша вибірка також демонструє таку віддаленість структурування часу свого життя, що стосується життєвих завдань: респонденти структурують та планують своє життя переважно за часовими контурами «сьогодні» та «5 років», натомість часові контури «40–50 років» та «усе життя» виявлені на низьких рівнях.

2.3. Схема тренінгової програми розвитку та формування життєвих орієнтацій

Отримані результати після виконання теоретичних та практичних етапів нашого дослідження послужили основою для розробки тренінгової програми, спрямованої на розвиток та формування життєвих орієнтацій.

Пункт 2.2. даного розділу демонструє результати за показниками міри оптимізму-песимізму та диспозиційного оптимізму, а також за показниками життєвих завдань, ціннісних орієнтацій та рівня соціальних очікувань особистості. Ми бачимо низькі результати за показниками диспозиційного оптимізму та, загалом, оптимізму, а також низькі результати у структуруванні часу. Такі результати дозволяють нам сформулювати мету тренінгової програми.

Мета тренінгової програми – оптимізувати структурування особами юнацького віку свого майбутнього, підвищити рівень оптимізму та позитивного погляду на життя.

Для реалізації мети тренінгової програми необхідно виконати наступні завдання:

1. Усвідомити важливість оптимістичного погляду на життя та вміння структурувати свій час та своє майбутнє.
2. Розвиток навичок у встановленні мети, розробці планів для майбутнього та вирівнювання цих планів з особистими цінностями в житті та позитивним ставленням до життя.
3. Створити психологічні умови для розвитку навичок оптимістичного погляду на життя, а також формування планів та життєвих завдань на майбутнє.

Запропонована нами тренінгова програма базується на принципі комплексності та системності, тому її психологічний зміст поєднав широкий спектр різноманітних психологічних методів і технік, таких як групові обговорення, міні-лекції, психологічні вправи, візуалізація, інтерпретація проєктивних малюнків, релаксація та рефлексія.

Спираючись на структуру тренінгових занять, а також особливості проведення занять, на нашу думку, раціонально планувати зустрічі один, або два рази на тиждень, відповідно до особливостей подальшої організації тренінгу тренером.

Тренінгова програма представлена двома блоками: теоретичним та практичним. Схему тренінгової програми ми відобразили у таблиці 2.3.

Таблиця 2.5. Графічна схема тренінгових занять

№	Тематика занять	Форми та методи	Кількість годин
Теоретичний блок			
1	Вступне заняття. Знайомство тренера з учасниками.	Вправи на знайомство, тренувальні вправи, міні-лекція, дискусія	2
2	Визначення основних цілей та прагнень учасників.	«Мозковий штурм», дискусія	2
3	Лекція. Вивчення різних стратегій встановлення цілей.	Міні-лекція, групова дискусія	2
4	Лекція. Розуміння поняття оптимізму та його вплив на життя.	Міні-лекція, «Мозковий штурм», дискусія, рефлексивна вправа	2
Практичний блок			
5	Практичні поради для розгляду життя у світлі позитивних можливостей	Міні-лекція, тренувальні вправи, рефлексія	2
6	Засоби для збереження мотивації та відслідковування прогресу	Тренувальні вправи, психогімнастична вправа, рефлексія	2
7	Роль психологічної стійкості в оптимістичному ставленні	Міні-лекція, тренувальні вправи, рефлексія	2
8	Розробка деталізованого плану для досягнення цілей	Тренувальні вправи, психогімнастична вправа, рефлексія	2
9	Робота з формулюванням SMART-цілей	Міні-лекція, тренувальні вправи, групове обговорення	2
10	Заключне заняття	Комплекс діагностичних методик, рефлексія щодо проведеної роботи	2

Таким чином, нами запропоновано програму розвитку та формування життєвих орієнтацій, мета якої реалізується за допомогою

підвищення рівня обізнаності та сформованості навичок структурування майбутнього та підвищення рівню оптимізму, а також рівня розвиненості ключових психологічних механізмів, що відповідають за цей процес.

Висновки до другого розділу

Була розроблено та реалізовано програму дослідження, яка включала три основні етапи. Ми використали комплекс психодіагностичних методів, що належним чином відображали предмет нашого дослідження.

Охарактеризовано особливості життєвих завдань респондентів, рівня їх оптимізму-песимізму та диспозиційного оптимізму, а також виявлено рівні соціальних очікувань в осіб юнацького віку. Проведено кореляційний аналіз між виділеними психологічними змістовими параметрами життєвих орієнтацій осіб юнацького віку.

Встановлено наявність позитивних взаємозв'язків між окремими життєвими завданнями та рівнем оптимізму. На противагу цьому, виявлено негативні зв'язки між окремими життєвими завданнями та рівнем песимізму в респондентів. Окреслено також пріоритетні ціннісні орієнтації в осіб юнацького віку, виокремлено 6 основних інструментальних цінностей та 6 основних термінальних цінностей.

Запропоновано тренінгову програму, метою якої є формування та розвиток життєвих орієнтацій особистості, а саме розвиток вміння структурувати час і своє майбутнє, а також розвиток оптимістичного ставлення до життя.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі висвітлено зміст та результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних змістових параметрів життєвих орієнтацій осіб юнацького віку під час військового стану. Також подано пропозицію щодо схеми тренінгової програми для розвитку та формування окремих аспектів життєвих орієнтацій.

1. Обґрунтовано основні теоретико-методологічні особливості життєвих орієнтацій осіб юнацького віку. У ході теоретичного аналізування розглянуто особливості прояву оптимізму та песимізму на життєвому шляху юнаків та дівчат, а також їх вплив на життєдіяльність особи в цілому.

2. Виокремлено на основі теоретичного аналізування наукових джерел психологічні змістові параметри життєвих орієнтацій осіб юнацького віку, а саме: міра оптимізму-песимізму, рівень соціальних очікувань, життєві завдання та ціннісні орієнтації особистості.

3. Підібрано діагностичний інструментарій, що налічує чотири методики, що релевантно відображають предмет дослідження, а також чітко дозволили відобразити кожен досліджуваний психологічний механізм. Було проведено психодіагностичне тестування осіб юнацького віку.

4. Емпірично досліджено психологічні змістові параметри осіб юнацького віку під час воєнного стану. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволило виявити рівні вираженості психологічних змістових параметрів життєвих орієнтацій в осіб юнацького віку, а також за допомогою кореляційного аналізу виявлено взаємозв'язки між цими параметрами. За допомогою статистичних методів також виявлено пріоритетні ціннісні орієнтації юнаків та дівчат. Зафіксовано, що такими ціннісними орієнтаціями є активна діяльність життя, впевненість у собі, щастя, матеріальне забезпечення життя, любов та здоров'я, а також

незалежність, раціоналізм, сміливість у відстоюванні думки, освіченість, життєрадісність та відповідальність. З'ясовано, що найменш вираженими серед респондентів є такі ціннісні орієнтації як непримиримість недоліків, вихованість та широта поглядів, а також розваги, краса природи та мистецтва та суспільне покликання.

5. Розроблено та запропоновано схему тренінгових занять, спрямованих на формування та розвиток окремих параметрів життєвих орієнтацій, а саме структурування часу та майбутнього, а також оптимізму. Мета програми полягає у оптимізуванні структурування особами юнацького віку свого майбутнього, підвищенні рівню оптимізму та позитивного погляду на життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алипенко В. Є. Психологічні особливості формування життєвих орієнтацій сучасної молоді. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 07 квітня 2023 р.) / ред. колегія : І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О. М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін. Херсон : Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 175-179.
2. Белякова С. М., Бочаріна Н. А., Стеценко А. І. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. №1. С. 77-82. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.15>
3. Вітвицька С. С. Ціннісні орієнтації та життєва позиція сучасної студентської молоді. *Нові технології навчання: збірник наукових праць* / ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». Вип. 92. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 46-52.
4. Вовнюк, Л. О. Психологічні змістові параметри соціальних очікувань особистості: гендерний вимір. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія : А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 67-69.
5. Галян І. М. Ціннісні суперечності в аксіогенезі особистості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2022. №7. С. 11-23. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-2>
6. Ганчева В., Лященко Т. Ціннісні орієнтації як важливий компонент структури особистості. *Актуальні проблеми формування*

ціннісно-моральних орієнтацій студентів як детермінанта освітньої діяльності закладів фахової передвищої освіти: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. м. Київ, 5 жовтня 2021 р. 2021. С. 46-50.

7. Гуляс І. А., Гоян І. М. Експлікація чинників аксіопсихологічного проектування життєвих досягнень сучасної молоді. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2022. №7. С. 41-57.

<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-4>

8. Єгорова В. П. Життєвий шлях та життєві завдання особистості у працях зарубіжних та вітчизняних дослідників. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : Зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.) / ред. колегія: С. І. Бабатіна, В. В. Мойсеєнко, І. І. Чиньона та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 123-126.

9. Кислинська Д.М. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2016. Вип. 53. С. 64-73. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2016_53_10

10. Ковальчук З. Я. Соціальні очікування студентської молоді у вимірах психологічного благополуччя. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науковопрактичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 95-100.

11. Корженко А. С. Ціннісні орієнтації молоді. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес* : матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. студ. і аспірантів, 14-15 квітня 2021 р. / ред. кол. В. М. Скляр [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Електрон.

текст. дані. Харків, 2021. С. 432-434. URI:

<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/61829>.

12. Короткіх Я. П. Особливості ціннісних орієнтацій і життєвих перспектив молодого покоління в умовах війни. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 7 квітня 2023 р.) / ред. колегія : І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О. М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін. Херсон : Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 232-236.

13. Костиця І. В. Роль оптимізму і песимізму у формуванні майбутнього психолога-лідера. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів* : матеріали 6-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 28-29 травня 2020 р. / заг. ред. О. Г. Романовський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків : НТУ "ХП", 2020. С. 188-191.

14. Криницька А. Ціннісні орієнтації особистості у розробках вітчизняних та зарубіжних психологів. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства* : збірник матеріалів XI Міжнародної науковопрактичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 127-129.

15. Кротенко В. М., Хомич О. Б. Психолого-педагогічний супровід самопізнання та саморозвитку учня. *Гуманітарно-педагогічна освіта: здобутки, проблеми, перспективи*. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (18 листопада 2021 р. / 14 кіслева 5782 року). Дніпро: Акцент ПП. 2021. С. 109-114.

16. Куниця Т. Ю. Соціальні орієнтації сучасної учнівської молоді: теорія питання. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал* : матеріали звітної науково-практичної

конференції Інституту проблем виховання НАПН України. Вип. 10. Івано-Франківськ: «НАІР», 2021. С. 92-96.

17. Курова А. В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Вип. 1. Ужгород, 2023. С. 26-29.

18. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life orientation test-revised – LOT-R). *Науковий вісник ХДУ*. Серія: Психологічні науки. №1. Секція 2. Педагогічна та вікова психологія. 2023. С. 47-55.

DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>

19. Лукомська С. О. Оптимізм і соціальна підтримка як чинники адаптації особистості. *Гуманний розум: збірник наукових праць за матеріалами круглого столу «Проблема добра і зла у науковій спадщині Г.О. Балла» (24 травня 2018 р.)* / за ред. В. Л. Зливков, О. В. Завгородня, упорядники С. О. Лукомська, О.В. Котух. К., 2018. С. 94-97.

20. Морозова Ю. Структурні компоненти виникнення та формування особистісного оптимізму. *Сучасні тенденції організації життєвого простору особистості: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Маріуполь, 25 листопада 2021 р.* / Маріуп. держ. ун-т ; за заг. ред. О. Стуліки. Маріуполь: МДУ, 2021. С. 28-31.

21. Назаренко Н. А. Психологічний зміст оптимізму в контексті формування конструктивної життєвої позиції особистості. *Вісник Національного авіаційного університету*. №16. 2020. DOI: <https://doi.org/10.18372/2411-264X.16.14695>

22. Найчук В. В. Феномен оптимізму у системи емоційно-вольової регуляції спортивної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 3. Том 1. 2018. С. 84-89.

23. Нікітіна І. В. Оптимізм і песимізм як похідні самоствавлення особистості студента. *Оптимізм і песимізм у цивілізаційному суспільстві* : матеріали XVI науково-практичної конференції, 19 травня 2018 р. Київ : НАУ, 2018. С. 79-80.

24. Піковець К. В. Ціннісні орієнтації особистості у ранньому юнацькому віці. *Гуманітарний корпус*: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. Випуск 32. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. С. 89-91.

25. Пілецька Л. Соціально-психологічні особливості саморегуляції підлітків. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2019. Вип. 22. С. 87-91. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu_filos_psihol_2019_22_15

26. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості : монографія. Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.

27. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості : методологія, теорія і практика : навч.-метод. посіб. Херсон: Видавництво ХДУ, 2019. 160 с.

28. Прищепя С.М. Життєві цінності у дітей підліткового віку: сутність та особливості. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 12. Т.1. С.162–165.

29. Ратніков Н. Психологічні умови оптимізму та песимізму людини. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг*: збірник тез доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 квітня 2023 року) / відп. ред. Н.А. Харченко, С.О. Лукомська. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. С. 88-90.

30. Савельчук І. Б. Соціальні очікування молоді та їхній вплив на побудову успішного майбутнього. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*: матеріали звітної науково-

практичної конференції. Інститут проблем виховання НАПН України за 2022 рік НАІР, м. Івано-Франківськ, Україна. С. 222-224.

31. Савенко О. Ціннісні орієнтації у сучасній науковій думці. *Актуальні проблеми формування ціннісно-моральних орієнтацій студентів як детермінанта освітньої діяльності закладів фахової передвищої освіти*. Том 2. 2020. С. 84-86.

32. Саїдов Н. Оптимізм як складова особливність зрілого віку. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць. 2019. №28. С. 21-34.

33. Титаренко Т. М. Особистісне підґрунтя ефективного життєздійснення. *Педагогічна і психологічна науки в Україні* : зб. наук. праць до 15-річчя АПН України : у 5 т., Т. 3. Психологія, вікова фізіологія, дефектологія. К.: Педагогічна думка, 2007. С. 127–136.

34. Шевченко А. В. Дослідження співзаємозв'язку соціальної бажаності та ціннісних орієнтацій у підлітковому віці. *Інсайт: Психологічні виміри суспільства*. №1. 2019. С. 90-95.
<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-1-14>

35. Шевченко А. В. Сучасний вимір феномену «соціальні очікування». *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.) / ред. колегія : С. І. Бабатіна, В. В. Мойсеєнко, І. І. Чиньона та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. С. 445-448.

36. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моногр. / за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

37. Adebayo D. F., Akintola A., Olaseni A., and Olaseni A. Adherence to COVID-19 Preventive Behaviours: the Implication of Life Orientation and Sociodemographic Factors among Residents in Nigeria. *Psychology*. №13. 2022. P. 469–481. doi: 10.4236/psych.2022.134032

38. Antoci D. The modern concept of value orientation. *Advances in Education Sciences*, 2019. Vol. 1. Issue 1. P. 67-84.
39. Chopik W. J., Oh J., Kim E. S., Schwaba T., Krämer M. D., Richter D., & Smith J. Changes in optimism and pessimism in response to life events: Evidence from three large panel studies. *Journal of Research in Personality*. 2020. doi:10.1016/j.jrp.2020.103985
40. Fernández-Abascal EG, Martín-Díaz MD, Molina VBB. Different Conceptualizations of Optimism/Pessimism and Their Relationship with Physical and Mental Health and Health-Related Behaviors. *J Depress Anxiety Disord*. №2 (1). 2018. P. 41-54.
41. Hudimova A., Popovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Revista Amazonia Investiga*. 2021. Vol. 10(39). P. 50–61. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
42. Ji Y., Yaseen F. and Sohail M. Life orientation and psychological distress in COVID recovered patients-the role of coping as a mediator. *Front. Psychol*. 2022. Vol. 13. 9 Pp. 13:997844. doi: 10.3389/fpsyg.2022.997844
43. Jutta Karhu, Mirka Hintsanen, Ellen Ek, Jari Koskela, Juha Veijola. Dispositional optimism and pessimism in association with cognitive abilities in early and middle adulthood. *Personality and Individual Differences*. Volume 196. 2022. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111710>
44. Kahle Monahan E. R., Chang E. C., Yu E. A., & Yu T. Optimism and Pessimism. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. 2020. P. 317–322. doi:10.1002/9781119547174.ch231
45. Kurova, A., Popovych, I., Hrys, A., Koval, I., Pavliuk, M., Polishchuk, S., & Kolly-Shamne, A. (2023). Dispositional optimistic and pessimistic mental states of young athletes: gender differentiation. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 857-867. DOI: 10.7752/jpes.2023.04110

46. Li H., & Cao Y. Best wishes for the future: The link between dispositional optimism and mental sagittal space-time mappings. *Personality and Individual Differences*. Vol. 166. 2020. doi:10.1016/j.paid.2020.110212
47. Popovych, I., Blynova, O., Nass Álvarez, J. L., Nosov, P., & Zinchenko, S. (2021). A historical dimension of the research on social expectations of an individual. *Revista Notas Históricas y Geográficas*, 27, 190–217.
48. Popovych I. S. Social expectations – a basic component of the system of adjusting of social conduct of a person. *Australian Journal of Scientific Research*. 2014. Vol. 2(6). P. 393–398.
49. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 67(6). 1994. P. 1063–1078. doi:10.1037/0022-3514.67.6.1063
50. Tavrovetska, N., Popovych, I., Savchuk, O., Piletska, L., Lappo, V., Abramian, N., & Zahrai, L. (2023). Research on risk inclination of young female athletes in the dimensions of life orientations. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 868-877. DOI: 10.7752/jpes.2023.04110

ДОДАТКИ

Додаток А

Додаток І

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Андрієвська Валерія Іванівна
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.

16.10.2022
(дата)

AB
(підпис)

Андрієвська Валерія
(ім'я, прізвище)