

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

**ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИБОРУ ЖИТТЄВИХ
СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка 4 курсу, 07-431 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Оксана ШКІРЯ

Керівник: доктор психологічних наук, професор
Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка кафедри психології та соціології
Східноукраїнського національного університету імені
Володимира Даля
Юлія БОХОНКОВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Сутність та зміст поняття «життєві стратегії» особистості.....	7
1.2. Типологія життєвих стратегій особистості.....	12
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ВИБОРУ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	21
2.1. Структура та методи емпіричного дослідження психологічних детермінант вибору життєвих стратегій осіб юнацького віку.....	21
2.2. Аналізування результатів емпіричного дослідження психологічних детермінант вибору життєвих стратегій особистості у юнацькому віці.....	26
2.3. Опис тренінгової програми спрямованої на спрямованої на розкриття особливостей життєвих стратегій осіб юнацького віку.....	43
Висновки до другого розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ.....	59
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	59
Додаток Б. Тренінгова програма спрямована на розкриття особливостей життєвих стратегій осіб юнацького віку.....	60

ВСТУП

Актуальність теми. Життєві стратегії особистості є одними із найскладніших та найцікавіших явищ людського життя. Вони відображають цілісність життєвого світу особистості, її спрямованість у майбутнє, а також здатність до зміни свого життя за для власного майбутнього. Життєва стратегія є наче своєрідною культурною, соціальною і психологічною проєкцією особистості на власне майбутнє. Проте, у зв'язку зі складністю цього феномену у сучасній науці немає єдиного його трактування та взагалі характерно недостатня теоретико-емпірична дослідженість проблеми реалізації життєвої стратегії особистості, особливостей психологічних детермінант вибору життєвих стратегій. А у контексті сучасних змін, що відбуваються довкола, і, як наслідок, змін життєвих стратегій особистістю значно актуалізується потреба в подальших наукових дослідженнях у цьому руслі.

Особливої значущості набуває проблема вибору життєвої стратегії саме в юнацькому віці, оскільки цей віковий період є етапом життєвого самовизначення, самореалізації особистості та є пов'язаним з необхідністю вибору власного життєвого шляху. Стратегія, що обирається людиною в цьому віці, згодом стає життєвизначальною, домінуючою. У зв'язку з цим до проблематики вибору життєвих стратегій слід приділяти особливу увагу, через те, що від цього залежить подальше життя особистості, доля людини, її психологічне здоров'я та задоволеність власним життям.

Дослідженням проблематики життєвого шляху займалися багато вчених як зарубіжних, так і вітчизняних, різних шкіл і напрямків. Свій вклад в вивчення феномену «життєвої» проблематики внесли такі науковці: А. Адлер, Е. Берн, Ш. Бюллер, Л. Виготський, Е. Еріксон, Г. Костюк, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та інші. На рівні прикладних досліджень проблематики життєвого шляху особистості, а саме вивченням задоволеності життя, життєвих стратегій, психологічного часу життя займалися О. Бондаренко, Є. Головаха,

Ю. Заблоцька, А. Кабиш-Рибалка, Г. Костюк, О. Кронік, І. Мартинюк, К. Мілютіна, О. Мударян, В. Панок, Н. Пилипенко, Л. Сохань, Т. Титаренко, І. Шепеленко та інші.

Водночас, сучасні дослідження життєвих стратегій особистості та особливостей життєвого шляху людини не приділяють достатньої уваги психологічним детермінантам, що зумовлюють вибір життєвих стратегій особистості, тим паче в юнацькому віці. Зважаючи на відсутність цих досліджень та суспільну значущість зазначеної проблематики, її наукове вивчення є особливо актуальним в наш час, що зумовило вибір теми кваліфікаційного дослідження: «Психологічні детермінанти вибору життєвих стратегій осіб юнацького віку».

Мета кваліфікаційного проєкту полягає у теоретико-емпіричному вивченні психологічних детермінант вибору життєвих стратегій у особистості юнацького віку.

Для досягнення окресленої мети кваліфікаційного дослідження сформульовано наступні **завдання**:

1. На основі сучасних літературних джерел провести аналізування поняття «життєві стратегії» особистості.
2. Дослідити типологічні особливості життєвих стратегій особистості.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості життєвих стратегій у осіб юнацького віку та психологічні детермінанти їх вибору.
4. Розробити тренінгову програму спрямовану на підвищення ефективності життєвих стратегій, що використовуються особами юнацького віку, за допомогою розвитку компетенцій проєктування, планування, реалізації особистісного потенціалу, розвитку їх самоактуалізації, формуванню мотивації до самопізнання особистості як значущих життєвих навичок.

Об'єкт дослідження – життєві стратегії особистості.

Предмет дослідження – психологічні детермінанти вибору життєвих стратегій осіб юнацького віку.

У кваліфікаційному проєкті нами було використано наступні **методи дослідження**: 1) *теоретичні*: методи теоретичного аналізування наукової психологічної літератури з теми дослідження, синтезування та узагальнення теоретичних підходів; 2) *емпіричні*: методика діагностики смислових життєвих орієнтацій Дж. Крамбо і Л. Махолика україномовна адаптація О. С. Колесніченко, І. І. Приходько; методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, методика «Когнітивна орієнтація» Дж. Роттера, діагностика самоактуалізації особистості САМОАЛ А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної україномовна адаптація Т. Майстренко, а також методи математико-статистичної обробки емпіричних даних психологічного дослідження: кореляційний аналіз за Спірменом.

Практична значущість нашого кваліфікаційного дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в системі роботи з особами юнацького віку з метою оптимізації їх самовизначення, допомоги в формуванні майбутнього життєвого шляху, формуванні ефективних життєвих стратегій, що сприятиме підвищенню рівню задоволеності життям у сучасної молоді. Отримані теоретико-емпіричні результати дослідження можуть бути використані практичними психологами в розробці тренінгових та психокорекційних програм, будуть корисним в консультативній практиці з особами юнацького віку та при розробці психологічних рекомендацій, що сприятиме забезпеченню успішності формування життєвих стратегій особистості та сприянню самореалізації, самоактуалізації сучасної молоді. Крім цього отримані результати можуть бути використані в навчальному процесі при розробці програм курсів для студентів-психологів.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження апробовані на конференціях «Особистість у кризових умовах та

критичних ситуаціях життя» (22-23 лютого 2024 року, м. Суми) та «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (5 квітня 2024 року, м. Херсон – Івано-Франківськ) і представлені у статті: «Життєві стратегії особистості юнацького віку».

Структура роботи: кваліфікаційний проєкт містить в собі вступ, два розділи (теоретичний та емпіричний), висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, що налічує 46 найменувань, та два додатки. Зміст роботи викладено на 77 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність та зміст поняття «життєві стратегії» особистості

Життєва стратегія особистості належить до досить складних та багатокомпонентних явищ життя людини. В її сутності відображаються рівень суб'єктності людини та її здатність до преображення та зміни особистого життя. Дослідження життєвих стратегій особистості є тривалий час досить актуальним та викликає значний інтерес у багатьох науковців, вивчення цього феномену залишається й дотепер в центрі дослідницьких інтересів.

Проблематика вивчення життєвих стратегій відображена у великій кількості педагогічних, психологічних, соціальних та філософських наукових досліджень. У сучасній вітчизняній та зарубіжній психологічній науці дослідженням феномену життєвого шляху займалися багато різних вчених, що є представниками різноманітних напрямків та шкіл. Вивченням життєвих стратегій особистості займалися такі науковці, як: А. Адлер, С. Бабатіна, Ш. Бюллер, Є. Головаха, А. Кабиш-Рибалка, К. Мілютіна, А. Маслоу, В. Панок, Л. Помиткіна, Т. Рєзнік, С. Рубінштейн, Е. Фромм та інші. З'ясовано, що зарубіжні науковці більш звертають увагу на об'єктивні закономірності життєвих стратегій, етапи онтогенетичного розвитку індивіда, а саме: життєвий шлях особистості окреслюється науковцями як послідовність життєвих подій, зміна цінностей та переживань (Ш. Бюллер); послідовність стадій психосоціального розвитку (Е. Еріксон); розгортання життєвого сценарію (Е. Берн) та інше (за Зубенко О. М.) [13].

У вітчизняній психологічній науці трактування життєвих стратегій відбувається через більш суб'єктний підхід, а саме через результат

життєдіяльності особистості, її вміння організувати та скеровувати свій особистий розвиток. Дослідження життєвого шляху через суб'єктний підхід відображено в концепціях культурно-історичного розвитку індивіда як суб'єкта життя (С. Рубинштейн), вивчення життєвої стратегії (М. Кухта). Також в межах цього підходу пояснюються ідеї життєтворчості як специфічної форми самоздійснення та творчого самовизначення (О. Злобіна, І. Мартинюк, В. Шинкарук). Відповідно до положень системного та поведінкового підходів дослідження життєвих стратегій відображено в наукових доробках таких науковців, як: Г. Балла, В. Роменця та В. Татенко (за Широких А. О.) [40].

Концептуальне аналізування поняття «життєва стратегія» було здійснено Л. Баріною. Науковиця трактує це поняття як принцип опори на власні сили, трансформацію умов, життєвих ситуацій відповідно до цінностей особистості. Л. Барінова зазначає, що життєва стратегія є своєрідною культурною, соціальною, психологічною проекцією особистості на власне майбутнє. А найважливішою передумовою формування життєвої стратегії виступає забезпеченість людини комплексом психологічних ресурсів, а також наявність адекватної системи цінностей та потреб, що необхідно для побудови тих чи інших альтернатив вибору. На думку науковиці, життєву стратегію слід розглядати як індивідуальний спосіб реалізації та конструювання особистістю власних життєвих цілей, що окреслює ставлення особистості до себе, до інших людей, навколишнього середовища, до діяльності (Барінова Л.) [1].

Н. Тавровецька зазначає, що оптимальною життєвою стратегією є така стратегія, за допомогою якої особистість співвідносить власні можливості з життєвими завданнями, до того ж постійно розвиває свій власний потенціал. Особистість визначає відповідність умов життя та власних життєвих інтересів, спираючись на критерії, що обираються самою нею, або ж отримуються ззовні (Тавровецька Н. І.) [37].

У власних наукових доробках науковці О. Васильєва та Є. Демченко трактують життєву стратегію як: «спосіб буття, система цінностей та цілей, реалізація яких, згідно з уявленням людини, дозволяє зробити життя найбільш ефективним» (за Кухта М.) [20, с. 79]. Досліджуючи особливості життєвої стратегії людини, науковці висловлюють пропозицію поділяти їх на якісні та кількісні. Якісні життєві стратегії особистості відображають зміст, до них належать цінності та цілі індивіда, а кількісні – підлягають вимірюванню й до них відносяться відповідальність та усвідомленість (за Кухта М.) [20].

Такі науковці як В. Магун та М. Енговатов у своїх наукових працях акцентують увагу на інтерпретації життєвих стратегій як результату трансформацій домагань людини. Такими вченими, як Т. Резнік, Є. Смірнов, Ю. Резнік дослідження особливостей життєвих стратегій особистості відбувається через соціологічний підхід. Основа цього підходу полягає в орієнтації на вивчення інституціональних механізмів, процесів та структур. Науковцями Т. Резнік та Ю. Резнік було запропоновано типологічну характеристику життєвих стратегій особистості: стратегія життєвої самореалізації, стратегія життєвого успіху, стратегія життєвого благополуччя. Також вченими виокремлюються елементи життєвих стратегій: сенсожиттєві орієнтації, перцептивні орієнтації, нормативні, цільові та ціннісні орієнтації (Барінова Л.) [1].

Життєві стратегії відносяться до особливого класу орієнтацій людини. Це зазвичай інтеграційні та надситуативні стратегії (коли індивід може підніматися над рівнем певної життєвої ситуації та при цьому утримувати цілісне уявлення про цю ситуацію), перспективні та довготривалі стратегії (є очікувані в перспективі та розраховані на довгочасний термін) орієнтації особистості. Разом з перспективними («від сьогодні до майбутнього») орієнтаціями можливі також ретроспективні («від сьогодні до минулого») орієнтації, що спрямовані

на переживання і пригадування минулого, на минулий життєвий досвід, минуле життя (Рожанська Н. В., Ревуцька Д. А.) [34].

Також слід зазначити, що життєва стратегія особистості визначає не тільки вибір скерування, так би мовити вектору дій, але й міру глибини переживань людиною того, що відбувається з нею. Людина є головним регулювальником реалізації життєвих стратегій, здійснюючи її якісну своєрідність та окреслюючи її динамічні особливості. Тобто, життєва стратегія як реалізація особистістю життєвих цілей, як індивідуальний спосіб творчого конструювання, розкриває ставлення особистості до самої себе, до оточуючих, до власної діяльності, та показує спосіб переживання проявів власного життя, відтворення зворотного зв'язку у вчинках та почуттях (Широких А. О.) [39].

Суттєвий внесок у дослідження та розробку теорій життєвих стратегій було зроблено Ф. Хоппе. Науковець вважав, що: «життєва стратегія – це спосіб визначення шляху до отримання результату, а цілеутворення – визначення конкретного маршруту на цьому шляху, тобто, стратегія діяльності залежить не від змісту вирішуваних завдань, а від притаманного індивіду способу цілеутворення» (за Гріньовою О. М.) [6, с. 154]. Ф. Хоппе встановив, що при потребі досягнути визначеного результату особистість застосовує дві крайні стратегії: стратегії уникнення невдач (проявляють обережність, використовують максимального гарантовані, спрощені дії) та стратегії досягнення успіху (бажання індивіда одразу мати максимально можливий результат, не беручи до уваги можливі ризики). Всі останні поведінкові стратегії є тільки різноманітними комбінаціями цих двох головних стратегій (Гріньова О. М.) [6].

Д. Чеботарьова розуміє життєву стратегію як спосіб раціонального відношення до життя, що на протипагу від інших способів (життєві плани, цілі, життєві цінності, життєві орієнтації, життєві домагання), завбачає свідоме керування та планування індивідом особистого життя за

допомогою поетапного формування свого майбутнього. Науковиця робить акцент на свідомому характері та раціональності життєвого планування (за Дібровою В. А.) [8].

О. Созонов, досліджуючи життєві стратегії, розглядає їх як порівняно свідомий спосіб конструювання особистістю свого життя, що обумовлює системи цінностей, цілей, смислів. Науковець вважає, що життєва стратегія є своєрідним регулятором соціальної поведінки людини, що створює цілісність життєдіяльності, розкриває спосіб буття індивіда та є найвагомим критерієм зрілості й психологічного благополуччя особистості (за Бочелюком В. Й.) [2].

М. Белугіна зазначає, що: «життєва стратегія особистості – на відміну від інших способів життя – це спосіб свідомого планування і конструювання особистістю власного життя шляхом поетапного формування її майбутнього» (за Кудіновим І. О.) [17, с. 93].

Таким чином, життєва стратегія особистості є системою, що містить в собі елементи, які є пов'язаними між собою та мають взаємний вплив один на одного, та які можливо відтворити у двох напрямках. З однієї сторони, це суть майбутнього життєвого шляху особистості, що визначається вибором життєвої позиції та життєвих цілей особистості. Вибір життєвих позицій, в свою чергу, розуміється як узагальнення об'єктивних та суб'єктивних особистісних досягнень, що розкривають ту чи іншу перспективу життєвого руху, що, в свою чергу, дозволяють певним чином будувати образ ідеального майбутнього. А життєві цілі людини характеризують домінуючу сферу життя індивіда та визначають ідеальний образ майбутнього життя особистості (Попович І. С.) [29;31]. З іншої сторони, слід зазначити про організаційні властивості життєвої стратегії, що водночас є критеріями її сформованості. До організаційних властивостей належать: спрямованість тимчасової перспективи («минуле – сьогодення – майбутнє»), тобто, психологічна орієнтація в часі, та відповідно до неї життєві плани), протяжність тимчасової перспективи

(тобто, як далеко в майбутнє індивід планує своє життя та як глибоко в минуле звертається за потрібним життєвим досвідом), структурованість життєвого шляху, що планується (якою мірою наповнені подіями різноманітні заплановані періоди життя особистості, які етапи життєвого шляху людини є більш структурованими, а які є менш структурованими) (Мельник Ю. В.; Vlynova O., Lappo V., Kalenchuk V. et al.) [25; 43].

Тож, життєва стратегія особистості є внутрішнім утворенням особистості. Життєву стратегію можна охарактеризувати як сформовану у випадку, коли є наявними усвідомлені обдумані життєві цілі, певна життєва позиція та система ціннісних орієнтацій. Індивід, що має сформовану життєву стратегію, планує власне життя далеко в майбутнє, розробляє детально свій життєвий шлях, кожен етап якого є наповнений передбачуваними подіями, а життєва мета на кожному із цих етапів представлена у вигляді кроків по її втіленні. Індивід як суб'єкт аналізує подію власного життя, її змінювання, вплив на неї, оцінює особисті можливості та власні якості. Також під час аналізування ситуації здатний виходити за межі власного «Я» та прогнозувати наступні зміни власного життя. Належно до цього здійснюється планування майбутнього та побудова життєвої стратегії особистості.

Тож, як ми спостерігаємо, трактування поняття «життєва стратегія» до цього часу немає логічної чіткості та ясності. Досліджуваний феномен розуміється або як система перспективних уявлень та особистісних орієнтацій, або ж розглядається дещо вужче – як система планів, цілей та цінних орієнтацій людини.

1.2. Типологія життєвих стратегій особистості

З огляду на те, що життєві стратегії особистості є досить складним феноменом, на сьогоднішній день в сучасній психологічній науці не існує єдиного загальновизнаного визначення поняття «життєва стратегія».

Здебільшого життєва стратегія розглядається як сполучення програм та планів особистості, що є сформованими у засадах існуючих уявлень особистості про минуле, сьогодення, майбутнє, розуміння власних життєвих цілей та прогнозів, уявлення про себе та відповідні власні потреби; як модель життя людини, наявність умов її будування, беручи до уваги існуючі цілі, а також її співзалежність з суспільними цілями та можливістю їх здійснення. О. Созонов акцентував увагу на регуляторній функції життєвої стратегії особистості. Науковець розглядає життєві стратегії як певною мірою усвідомлений індивідом спосіб конструювання власного життя згідно з властивими йому системою цінностей, цілей, сенсів життя. О. Созонов в своїх наукових доробках зазначає, що життєва стратегія є певним регулятором соціальної поведінки особистості, який формує неподільність життєдіяльності, окреслює спосіб буття індивіда та являє собою найвагомішим критерієм зрілості особистості та її психологічного благополуччя. Т. Резнік та Є. Смірнов в своїх наукових доробках також досить комплексно підійшли до тлумачення феномену життєвих стратегій, при цьому акцентуючи увагу на їх динамізм (Гончаренко Ю. В.) [5].

Соціологи Т. Резнік та Ю. Резнік, провівши ґрунтовне дослідження феномену життєвих стратегій, акцентувати увагу на тому, що дане поняття слід розглядати як саморегулюючу та динамічну систему соціокультурних уявлень особистості про своє життя, що керує та спрямовує її поведінку протягом досить тривалого часу. Науковці наголошують, що життєва стратегія особистості являє собою своєрідну форму спрямованості індивіда у майбутнє, що окреслюється параметрами інтегративності, надситуаційності, перспективності та довгостроковості. Т. Резнік та Ю. Резнік підкреслюють, що специфікою соціологічного аналізування життєвих стратегій виступає те, що зазначений феномен одночасно розглядається через призму трьох аспектів, а саме як: культурні орієнтації (тобто, розглядається як прагнення до соціальних

ідеалів й прийняття культурних ідеалів, прикладів для наслідування), соціальні орієнтації (як спрямованість людини на здобуття жаданого соціального положення за допомогою приєднання до певних соціальних груп) та особистісні орієнтації (наявність певних індивідуально-особистісних моментів життя) (за Шкіря О. В.) [42].

Соціологи Т. Резник та Ю. Резник виокремлюють три найважливіших типів життєвих стратегій особистості, а саме: життєвий успіх, життєва самореалізація та життєве благополуччя. Науковці розкривають смислові, перцептивні, цільові та нормативні елементи кожного типу стратегій. З огляду на зазначені елементи науковці розглядають стратегії життєвого благополуччя як орієнтацію на помірковане, стабільне, спокійне життя, прагнення до морального або матеріального психологічного комфорту, придбання та споживання різноманітних життєвих благ, прийняття правил та принципів, що в свою чергу встановлюють першість тих чи інших життєвих благ. Відповідним чином, стратегіям життєвого успіху характерно діяльне, активне, суспільно значуще, насичене подіями життя; досягнення високого професіоналізму, майстерності та професійної компетентності в обраній сфері діяльності; досягнення такого рівня життя, що забезпечує міцне матеріальне становище та користується громадським визнанням; наявність ціннісних критеріїв успіху, а саме: самодисципліна, організованість, підприємливість та діловитість. Та відповідно, стратегіям життєвої самореалізації притаманно містити в собі наступні елементи: творче, гармонійне, красиве життя, що є досить близьким за своїм змістом до художнього мистецтва, розвиток особистих фізичних та духовних сил, вільна творчість; плюралізм життєвої позиції, прагнення до особистісної автономії та творчого стану, самовдосконалення (за Іванцев Л., Іванцев Н.) [15].

В. Тихонович та О. Злобіна трактують стратегію життя як: «повторювальну в основних сферах життєдіяльності поведінкову

активність індивіда, ґрунтовану на моделях подолання, пристосування або уникання перешкод, що виникають у процесі досягнення поставлених цілей» (Злобіна О. Г., Тиханович В. О.) [10, с. 159]. Науковці виокремлюють два види життєвих стратегій: стратегію життєвого творення та стратегію виживання. Зазначена особливість трактування феномену пояснюється тим, що наукові дослідження вчених стосувалися, в першу чергу, вивченню особливостей поведінкових патернів соціальних суб'єктів у ситуації соціальної невизначеності та ситуації кризи, з огляду на це, авторами зроблено акцент на моделях адаптації, пристосування, вирішення проблем, враховуючи специфіку дослідження розуміння феномену життєвих стратегій з цього ракурсу є цілком виправданим (Злобіна О. Г., Тиханович В. О.) [10].

У наукових доробках Ю. Бохонкової життєва стратегія розглядалася як спосіб випереджального відтворення в умовах життєвих змін. Науковиця зазначає, що життєва стратегія є необхідною індивіду лише в умовах таких змін, що істотно впливають на його життєдіяльність. З огляду на те, як людина буде прогностичну модель змін, вчена виокремлює три типи стратегій: межову, адаптивну та кризову (за Володарською Н. Д.) [4].

У своїх наукових дослідження Ю. Левада створює типологію життєвих стратегій на розмежуванні адаптаційної поведінки. Беручи до уваги особливості самоідентифікації суб'єктів з огляду на їхні адаптаційні стратегії, науковець виокремив чотири типи адаптації: знижувальну, підвищувальну, ізоляціоністську та руйнівну (за Євстафієвою Л. М.) [14].

Іншими науковцями також використовувалася активність як критерій виокремлення типів життєвих стратегій особистості. Так, наприклад, О. Смук, спираючись на типологію В. Ковальова, запропонував виокремити чотири типи життєвих стратегій особистості: стихійно-звичайна, функціонально-дійова, творча, спостережувально-

продовжена. Функціонально-дійова стратегія характеризує особистість як таку, що може активно організувати перебіг подій, скерувати їх рух, доречно, в потрібний момент приймати рішення, досягаючи при цьому максимальної ефективності. Стихійно-звичайна життєва стратегія окреслює індивіда як залежного від обставин та життєвих подій, нездатного організувати послідовність подій, спрогнозувати їх виникнення. Ця життєва стратегія вирізняється ситуаційністю поведінки та браком власної ініціативи. Спостережувально-продовжена життєва стратегія розуміється науковцем наступним чином: у особистості відсутня чітка орієнтація подій життя та схильна досить пасивно відноситися до часу взагалі. Творча стратегія: для особистості властиво творчо оволодівати часом, продовжено здійснювати організацію часу, при цьому пов'язувати час з сенсом життя, з вирішення проблем (за Заїка Р. В.) [9].

Науковець О. Созонов, спираючись на основи концепції модусів буття Е. Фромма, вивчав основні життєві стратегії особистості у студентському віці. В основу цього дослідження було закладено чотири типи життєвих стратегій: «мати», «бути», «мати, щоб бути» та «мати і не бути». Стратегія «мати» є притаманною для особистості, що прагне до багатства, соціального успіху, необмеженого споживання. Стратегія «бути», на думку науковця, відповідає активному прагненню індивіда до реалізації особистих талантів та здібностей. Життєва стратегія «мати, щоб бути» забезпечує індивіду можливість конструктивної творчої реалізації через володіння. Стратегія «не мати і не бути» характеризується активністю особистості, що продиктована прагненням підкорятися авторитетам, «бути як всі» (Семиліт М. В.) [36].

Під час проведеного наукового дослідження, вчений встановив, що серед досліджуваної молоді виокремились дві досить різні за характером тенденції конструювання студентами свого життя: орієнтація на володіння та орієнтація на буття. На думку О. Созонова, орієнтація на

буття переважно сприяє особистісному зростанню індивіда, а орієнтація на володіння сприяє успішній соціальній адаптації молоді. Також, на думку науковця, найбільш адекватно відповідальному та свідомому конструюванню особистістю власного життя виступає життєва стратегія «мати, щоб бути», що поєднує в собі можливість розвивати власну творчу індивідуальність та відповідати ринковим цінностям (Семиліт М. В.) [36].

Також слід зазначити, що у сучасних дослідженнях науковці виокремлюють взагалі дві групи життєвих стратегій, ґрунтуючись на домінуванні зовнішніх та внутрішніх домагань. Оцінювання зовнішніх домагань особистості обумовлено її оточенням, а саме: соціальним визнанням, фізичною привабливістю та матеріальним благополуччям. Внутрішні домагання, в свою чергу, засновані на цінності здоров'я, особистісного зростання, прив'язаності, любові (Гончаренко Ю В.) [5].

Ю. Долгов в своїх наукових доробках зазначає про наявність різних типів життєвих стратегій в залежності від вибору основи для визначення типу життєвої стратегії. Вчений спробував систематизувати різноманітні підстави, на основі яких можна класифікувати життєві стратегії особистості:

- за спрямованістю змін, що діються в особистості, слід виокремлювати регресивні та прогресивні (або деструктивні та конструктивні) життєві стратегії;
- за рівнем усвідомлення суб'єктом – несвідомі та свідомі життєві стратегії;
- за особливістю активності особистості життєві стратегії поділяються на реактивно-адаптивні, активні та пасивні;
- за стилем прийняття умов життя – засновані на почутті обов'язку та відповідальності і гедоністичні;
- за локусом контролю особистості життєві стратегії поділяються на інтернальні та екстренальні;

- за рівнем реалізації виокремлюють неефективні, малоефективні та ефективні життєві стратегії особистості;

- за мірою узгодженості з завданнями суспільства та цілями – просоціальні, антисоціальні та асоціальні життєві стратегії;

- за особливостями самореалізації виділяють стратегії маніпуляції та стратегії самоактуалізації;

- за наявністю проявів творчості слід виокремлювати повсякденні та креативні життєві стратегії, або ж стратегії виживання, що запропонована науковицею Н. Наумовою;

- за особливістю співвідношення раціональності та емоційності – когнітивні та афективні життєві стратегії особистості;

- за різновидом активності суб'єкта – це життєві стратегії, що запропоновані Т. Резнік та Ю. Резнік, а саме: благополуччя, успіх та самореалізація;

- за провідним значенням у соціальному обміні виокремлюються збалансовані або ж гармонійні життєві стратегії, такі, що привласнюються, та стратегії, що віддаються;

- за цілями та способами – життєві стратегії, що запропоновані Р.Мертонем, а саме: інновації, ритуалізм, підпорядкування, ретревізм та заколот;

- за способом пристосування до зовнішнього мінливого соціального середовища М. Федотова виокремлює дві пасивні життєві стратегії та три активні. До активних стратегій належать: інструментальна, кар'єрна та кримінальна життєві стратегії, а до пасивних – помірно-пристосувальна та рефлексивно-спізнювальна стратегії;

- за рівнем афіліації – колективістська та індивідуальна стратегія;

- за способом організації часу та ставленням до нього: творчо-перетворювальна, буденна, споглядально-рефлексивна, функціонально-дієва (за Зубенко О. М.) [13].

Отже, вибір особистістю життєвої стратегії є обумовлений особливістю соціально-економічного стану суспільства, мірою розвитку культури в соціумі, рівнем та якістю життя, особливостями виробництва та ринково-економічного стану в суспільстві, специфікою відносин власності, приналежністю суб'єкта до певної соціальної групи. Також значний вплив на вибір особистістю життєвої стратегії здійснюють традиції, цінності та існуючі ідеали, що превалюють в соціумі, національність, стать, вік, соціальний статус та різноманітні соціально значущі ознаки. Переконливо продемонстровано, що соціальні очікування суб'єктів взаємодії впливають на вибір особистістю життєвої стратегії, на її соціальну ролі і позицію (Попович І. С.; Popovych I., Shcherbak T., Kuzikova S. et al.) [30; 45].

Тож, життєві стратегії особистості можливо диференціювати на основі різноманітних засад, проте загалом їх можливо поділити на декілька головних типів: звичайні або повсякденні життєві стратегії, стратегії самореалізації та життєві стратегії досягнення успіху. Взагалі життєві стратегії особистості можна представити як динамічну систему уявлень індивіда про власне майбутнє життя, яке здійснюється в буденній поведінці завдяки відповідним ресурсам та засобам (Місенг Д. В.) [23].

Таким чином, життєві стратегії людини, втілюючись в реальній поведінці та діяльності суб'єкта, визначають життєвий шлях особистості. Від рівня ефективності життєвих стратегій особистості залежить цілковита реалізація особистісного потенціалу індивіда, самоактуалізація, самореалізація та взагалі рівень задоволеності життям.

Висновки до першого розділу

У зв'язку зі складністю досліджуваного феномену життєвих стратегій, на сьогодні, не має інтегрального цілісного єдиного визнаного всіма визначення поняття «життєві стратегії» у сучасній психологічній

науці. Життєва стратегія розглядається як комплекс планів та програм особистості, що є сформованими спираючись на уявлень індивіда про власне минуле, сьогодення та майбутнє, уявлення про себе, про власні життєві цілі. Також життєва стратегія розглядається як певна модель життя особистості, особливості її будування, враховуючи власні цілі та її співвідношення із суспільними цілями й можливостями їх реалізації. Життєві стратегії є внутрішнім утворенням особистості. Життєва стратегія є сформованою у випадку, коли у особистості є наявними осмислені життєві цілі, сформованими система ціннісних орієнтацій та життєва позиція. Особистість, яка має сформовану життєву стратегію, зазвичай планує власне життя далеко в майбутнє, детально розробляє життєвий шлях, а життєва мета є представленою на кожному життєвому етапові у вигляді кроків по її здійсненню.

Життєві стратегії можливо класифікувати на основі різних підстав. Нами було розглянуто типології життєвих стратегій особистості запропоновані наступними вченими: Т. Резнік та Ю. Резнік (виокремили такі типи життєвих стратегій, як стратегія життєвої самореалізації, життєвого успіху, стратегія життєвого благополуччя), В. Тихонович та О. Злобіна (виокремлюють два типи життєвих стратегій: стратегію життєвого творення та стратегію виживання), Ю. Бохонкова (три типи стратегій: межову, адаптивну та кризову), О. Смур (виокремлює чотири типи: стихійно-звичайна, функціонально-дійова, творча, спостережувально-продовжена життєві стратегії).

Життєві стратегії є динамічною системою уявлень людини про власне майбутнє, що здійснюється в повсякденній поведінці через відповідні способи та ресурси. Життєві стратегії визначають життєвий шлях людини, втілюючись в поведінку та діяльність. Від високого рівня ефективності життєвих стратегій залежить цілковита реалізація особистісного потенціалу індивіда, його самореалізація і самоактуалізація та взагалі рівень задоволеності життям.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ВИБОРУ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Структура та методи емпіричного дослідження психологічних детермінант вибору життєвих стратегій осіб юнацького віку

У другій емпіричній частині кваліфікаційного проекту нами було поставлено за мету дослідити особливості життєвих стратегій осіб юнацького віку та психологічні детермінанти їх вибору.

Емпіричною вибіркою нашого кваліфікаційного проекту є студенти першого курсу факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету. Вік досліджуваних становить 18-19 років. Загальна кількість респондентів склала 35 осіб.

Нами було використано наступний психодіагностичний інструментарій задля досягнення поставленої мети кваліфікаційного дослідження:

1. Методика діагностики смислових життєвих орієнтацій Дж. Крамбо та Л. Махолик україномовна адаптація О. С. Колесніченко, І. І. Приходько дозволяє визначити «джерело» сенсу життя досліджуваних осіб юнацького віку, що може бути віднайденою особистістю або в майбутньому (в меті), або в сьогоденні (в процесі) або в минулому (в результаті), або ж, навіть у всіх трьох складових життя (Колесніченко О. С.) [32].

1. Діагностика самоактуалізації особистості САМОАЛ А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної україномовна адаптація Т. Майстренко для вивчення рівня самореалізації осіб юнацького віку (Майстренко Т. М.) [21].

2. Методика «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича задля дослідження вивчення системи ціннісних орієнтацій осіб юнацького віку та визначення змістовної сторони спрямованості особистості (Матохнюк Л. О., Шпортун О. М.) [22].

3. Методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Джуліана Роттера, з метою вивчити когнітивний стиль осіб юнацького віку, що проявляється в їх життєвих стратегіях (Колесніченко О. С.) [32].

4. Методи математико-статистичної обробки даних: застосовували кореляційний аналіз за Спірменом (Боснюк В. Ф.; Руська Р. В.) [2;35].

Методика діагностики смислових життєвих орієнтацій Дж. Крамбо та Л. Махолик, україномовна адаптація О. С. Колесніченко, І. І. Приходько дозволяє нам вивчити «джерело» сенсу життя, що може бути віднайдене особистістю або в сьогоденні (в процесі), або ж в майбутньому (в меті), або ж в минулому (в результаті), або, навіть у всіх трьох складових життя.

Методика діагностики смислових життєвих орієнтацій є адаптаційною версією опитувальника «Мета в житті» Дж. Крамбо і Л. Махолика. Вона була розроблена спираючись на прагнення особистості до смислу та основи логотерапії В. Франкла. Ціллю методики було емпіричне дослідження уявлень про екзистенційний вакуум та ноогенні неврози. Мету в житті, що вивчає методика, автори трактують як переживання особою онтологічної значущості життя. Однак під час подальшої роботи над методикою було розроблено Дж. Крамбо шкалу пошуку сенсо-життєвих цілей, як додаткову шкалу до опитувальника усвідомлюваності життя. Шкала мала вимірювати міць мотиваційної тенденції особистості до пошуку сенсу життя (Колесніченко О. С.) [32].

Адаптацію цієї методики здійснив вперше К. Муздибаєв. Було проведено наукове дослідження та виявлено факторну структуру опитувальника. Емпірично встановлено, що навіть наявність невеликого обсягу (20 пунктів) при факторному аналізі вдалося виокремити шість

факторів, спираючись на які й було виділено субшкали в остаточному варіанті методики. Нами ж було використано україномовну версію методики, запропоновану О. С. Колесніченко, І. І. Приходько.

Методика діагностики смислових життєвих орієнтацій містить в собі 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення особистості про фактори осмисленості її життя. Життя розуміється усвідомленим коли у особистості є цілі, вона є задоволена при їх досягненні та є впевненою у власній здатності ставити цілі перед собою, обирати ефективно задачі та досягати результатів. Також важливим є чітке співвідношення емоційної насиченості з теперішнім, цілей – з майбутнім, а досягненого результату – з минулим (Колесніченко О. С.) [32].

Методика містить в собі наступні шкали: цілі в житті, результативність життя (задоволеність самореалізацією), процес життя (емоційна насиченість та інтерес до життя), локус контролю – Я та локус контролю – життя та загальний показник осмисленості життя.

Обробка отриманих результатів респондентами здійснюється за допомогою підрахунку числових значень для всіх шкал в методиці та переводу сумарного балу в стандартні бали. Спочатку для підрахунку балів слід перевести відмічені позиції на систематичній шкалі в оцінки по низхідній чи висхідній асиметричній шкалі. Потім додаються бали асиметричних шкал, що відповідають позиціям, які були зазначені респондентом. Отримані «сирі» результати необхідно за допомогою таблиці перекласти в стандартизовані бали, при цьому враховуючи вік досліджуваних осіб (Колесніченко О. С.) [32].

Також ми використовували у кваліфікаційній роботі **методику «Ціннісна орієнтація» М. Рокича**, що дозволяє дослідити систему ціннісних орієнтацій осіб юнацького віку, розкриває змістовну сторону спрямованості особистості та являє собою основу світогляду, основу відносин осіб юнацького віку до інших людей, до навколишнього

середовища, до себе, основу життєвої концепції та філософії життя, ядро мотивації життєвої активності. Автор виокремлює два класи цінностей особистості: інструментальні та термінальні. Інструментальні цінності являють собою переконання людини в тому, що певна властивість особистості або якийсь образ дій є домінуючим в будь-якій ситуації. Термінальні цінності розглядаються як переконання людини в тому, що певна кінцева мета індивідуального існування вартує того, щоб прагнути до неї (Матохнюк Л. О., Шпортун О. М.) [22].

Далі ми застосовували в нашому кваліфікаційному проєкті **методику «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттера**. Ця методика надає можливість виявити спрямованість особистості юнацького віку на внутрішні (інтернальні) та зовнішні (екстернальні) або стимули, дослідити локусу контролю екстернальності-інтернальності у досліджуваних осіб.

Методика містить в собі 29 пар тверджень, в кожній із них описується протилежні варіанти ставлення до ситуації. Досліджуваним необхідно обрати тільки один варіант відповіді. За кожною шкалою максимально можливий бал складає 23 бали. Нараховується один бал за кожен збіг з ключем відповідей. Показник суб'єктивної локалізації контролю встановлюється шляхом підрахунку суми обраних інтернальних альтернатив досліджуваними особами (Колесніченко О. С.) [32].

Опитувальник «Діагностика самоактуалізації особистості» САМОАЛ А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної українськомовна адаптація Т. Майстренко використовувалася нам з метою вивчення структурних компонентів особистості юнацького віку, що самоактуалізується. Самоактуалізація трактується науковцями як найвищий рівень психологічного розвитку особистості, цей рівень може бути досягнений лише у випадку, коли всі базові та мета-потреби є вже задоволеними. На

цьому рівні відбувається актуалізація цілковитого потенціалу особистості (Майстренко Т. М.) [21].

Опитувальник містить в собі 126 запитань, кожен з яких має два варіанта суджень. Респондентам слід обрати лише одне судження, що, на їх думку, найбільше відповідає їм. За кожне судження, що було обрано респондентом та воно відповідає самоактуалізації, необхідно нарахувати один бал (Майстренко Т. М.) [21].

За цим опитувальник особливості самоактуалізації особистості діагностуються за 14 шкалами, а саме: опора на себе, сенситивність (наскільки точно та глибоко особистість відчуває себе, власні потреби та переживання), орієнтація в часі, гнучкість поведінки, ціннісні орієнтації, самоповага, контактність (здатність встановлювати більш тісні та глибокі відносини, контакти з оточуючими), прийняття агресії, спонтанність, креативність, самоприйняття, синергічність (здатність до цілісного сприйняття світу, вміння знаходити закономірні зв'язки у різноманітних явищах життя), пізнавальні здібності (міра вираженості прагнення особистості до придбання нових знань про навколишній світ), погляд на природу (тракується як розуміння людської природи) (Майстренко Т. М.) [21].

Виокремлюється чотири рівні самоактуалізації особистості, а саме: «псевдо самоактуалізація» – прагнення виглядати в більш сприятливому образі (якщо респондент має 80 та більше балів за опитувальником); високий рівень самоактуалізації (результати досліджуваних перебувають в інтервалі від 55 до 75 балів), рівень вираженого прагнення респондентів до самоактуалізації, що говорить про психічну та статистичну норму (кількість балів респондентів перебуває в інтервалі 45 – 55 балів), низький рівень самоактуалізації (отримані результати є в діапазоні 40 – 45 балів) (Майстренко Т. М.) [21].

Методи математико-статистичної обробки даних. У кваліфікаційному дослідженні ми використовували кореляційний аналіз за

Ч. Спірменом, що є непараметричним методом, який зазвичай застосовується задля статистичного дослідження зв'язку між досліджуваними явищами (Боснюк В. Ф.) [2]. Цей варіант кореляційного аналізу працює з рангами змінних, а не їх вихідними значеннями. Встановлюється фактична міра паралелізму між двома кількісними рядами ознак, що досліджуються, та надається оцінка тісноти виявленого зв'язку завдяки кількісно вираженого коефіцієнта. Не потрібно жодних припущень щодо характеру розподілу досліджуваних ознак у генеральній сукупності при розрахунку рангового коефіцієнта кореляції Спірмена (Руська Р. В.) [35].

Отже, ранговий коефіцієнт кореляції визначає міру тісноти зв'язку порядкових ознак, що в цьому випадку репрезентують собою ранги величин, що порівнюються.

2.2. Аналізування результатів емпіричного дослідження психологічних детермінант вибору життєвих стратегій особистості у юнацькому віці

З метою вивчення «джерела» сенсу життя у досліджуваних респондентів юнацького віку, що відображається особистістю в майбутньому, в сьогоденні чи в минулому (відповідно в меті, в процесі та результаті діяльності) ми використовували *методику діагностики смислових життєвих орієнтацій Дж. Крамбо та Л. Махолик в україномовній адаптації О. Колесніченко, І. Приходько*. Аналізуючи отримані емпіричні результати за психодіагностичною методикою, нами виявлено, що за шкалою «Цілі в житті» для досліджуваних осіб властиво превалювання середнього рівня (відповідно середній бал за цією шкалою у досліджуваних осіб складає 36,8 балів). Отримані результати відображені в таблиці 2.1. Тобто, отримані емпіричні результати вказують на те, що більшість досліджуваних респондентів юнацького віку є

цілеспрямованими, мають чіткі цілі на майбутнє, що надають їхньому життю спрямованості, усвідомленості та часової перспективи.

Таблиця 2.1

Результати досліджуваних осіб юнацького віку за методикою діагностики смислових життєвих орієнтацій Дж. Крамбо та Л. Махолик в україномовній адаптації О. Колесніченко, І. Приходько

Шкали	Середнє начення	Середнє квадратичне відхилення
Цілі в житті	36,8	8,47
Процес життя	25,7	5,03
Результативність життя	27,3	5,49
Локус контролю - Я	23,5	2,74
Локус контролю - життя	33,6	5,82
Загальний показник УЖ	112,3	18,79

Далі ми аналізувати отримані результати за шкалою «Процес життя». Виявлено, що для досліджуваних осіб юнацького віку характерно переважання середнього рівня за цим показником (середній бал складає 25,7 балів). Таким чином, ми можемо стверджувати, що для більшості осіб юнацького віку більш властивим є схильність до ситуаційного прояву сприймати особисте життя як цікавий процес, розцінювати його як емоційно насичене, проте інколи, навпаки, схильні відчувати незадоволеність власним життям.

За шкалою «Результативність життя» встановлено, що більшість досліджуваних осіб юнацького віку теж мають середній рівень (відповідно середній бал дорівнює 27,3 балів). А отже, для більшості осіб цього віку є характерним ситуаційна задоволеність з приводу власної самореалізації, є більш схильними оцінювати особистісну продуктивність на достатньому рівні.

Далі нами було проаналізовано отримані емпіричні результати за шкалою «Локус контролю – Я». Встановлено, що більшість осіб юнацького віку за цим показником (середній бал – 23,5 балів) демонструють високий рівень. Тобто, для більшості осіб у цьому віці властивим є відповідність уявлень про самих себе як про сильних особистостей, які мають свободу вибору, для того щоб побудувати власне життя згідно з власними цілями та завданнями й існуючими уявленнями про зміст свого життя.

За шкалою «Локус контролю – життя» встановлено, що середній бал складає 33,6 балів, тобто для осіб юнацького віку властиво поєднання високого та середнього рівнів. А отже, для них все ж таки більш властиво наявність ситуаційної переконаність, що вони самостійно можуть контролювати власне життя та самостійно приймати рішення, проте часом у них виникають думки про власну неспроможність контролювати самим особисте життя та враження, що від них абсолютно нічого не залежить.

Також емпірично встановлено, що більшість осіб юнацького віку за загальним показником усвідомлення життя мають високий рівень (відповідно середній бал – 112, 3 балів). А отже, для більшості осіб юнацького віку характерно розуміти доцільність власного життя, чітко розуміти чого хочуть досягнути, усвідомлювати специфіку власного життя, мати мету, бути задоволеними процесом протікання власного життя, вважати його цікавим та насиченим.

Таким чином, аналізуючи отримані емпіричні результати за методикою діагностики смислових життєвих орієнтацій Дж. Крамбо та Л. Махолик в україномовній адаптації О. Колесніченко, І. Приходько, встановлено, що більшість досліджуваних осіб юнацького віку мають середні показники за шкалами «Результативність життя» і «Процес життя» та високі показники за шкалами «Цілі в житті», «Локус контролю – Я» та за загальним рівнем усвідомленості життя. Проте за шкалою

«Локус контролю – життя» досліджувані особи юнацького віку мають поєднання домінування середнього та високого рівнів.

За допомогою методики діагностики смислових життєвих орієнтацій Дж. Крамбо та Л. Махолик в україномовній адаптації О. Колесніченко, І. Приходько, в якій автор запропонував три типи смисложиттєвих орієнтації, а саме: цілі в житті, задоволеність самореалізацією, насиченість життям, в результаті обробки емпіричних даних та їх аналізуванні, встановлено, що у більшості осіб юнацького віку (відповідно 46 % досліджуваних осіб) домінує така смисложиттєва орієнтація, як задоволеність самореалізацією. Ця стратегія відзначається прагненням індивіда до самовдосконалення, творчості, особистісної автономії, а також плюралізму життєвої позиції. Отримані результати зображені на рис. 2.1.

Визначено, що 34 % досліджуваних осіб юнацького віку мають превалювання життєвої стратегії – «цілі в житті». Для неї притаманно спрямованість на часову перспективу, наявність високої цілеспрямованість у житті, орієнтації на цілі у власному майбутньому.

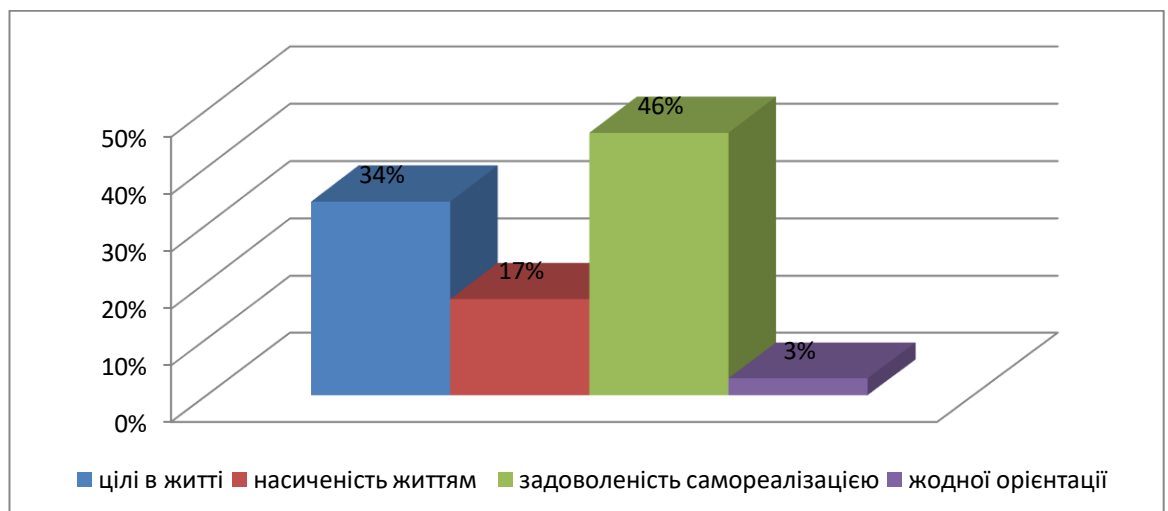


Рисунок 2.1 – Розподіл результатів досліджуваних за домінуванням смислових життєвих орієнтацій у осіб юнацького віку (у %)

Також встановлено, що у 17 % досліджуваних осіб юнацького віку переважає смислова життєва стратегія «насиченість життям», що дає підставу зробити висновок, що для цих респондентів є більш характерною орієнтація на активне, діяльне, насичене подіями життя, прагнення до забезпечення матеріального становища, суспільного визнання, досягнення високої майстерності в обраній сфері, професіоналізму, досягнення кар'єрного успіху через організованість, діловитість, самодисципліну, особистісну підприємливість.

Ще у 3% досліджуваних осіб юнацького віку не діагностовано взагалі превалюючої життєвої стратегії. Отримані результати підкреслюють, що для цих досліджуваних осіб притаманно не виважувати свого майбутнього заздалегідь, вони не бажають докладати власних зусиль, витратити свою енергію з метою постановки доленосних цілей та прийняття відповідальності за свої рішення, вони вважають не рентабельним самостійно планувати, будувати та налаштовувати власне життя. Беручи це до уваги, можемо вважати за ймовірне, що вони ще цілковито не вирішили, які саме ставити перед собою життєві цілі та як їх досягнути.

За допомогою *методики «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича* ми досліджували ціннісно-мотиваційну сферу осіб юнацького віку. Проведене аналізування результатів емпіричного дослідження дає можливість оцінювати життєві ідеали осіб юнацького віку, ієрархію їх життєвих цілей, існуючі уявлення про норми поведінки, які вони сприймають у якості еталону. Результати емпіричного дослідження відображені в таблиці 2.2 й таблиці 2.3. (відповідно термінальні та інструментальні цінності осіб юнацького віку).

Аналізуючи отримані результати, встановлено наступну ієрархію термінальних цінностей у досліджуваних осіб юнацького віку: значущими цінностями є фізичне та психічне здоров'я, матеріальне забезпечення та існування вірних надійних гарних друзів. Отже, на

першому місці у осіб юнацького віку є здоров'я, на другому місці виступає матеріальне забезпечення, на третьому щаблі – наявність гарних друзів. Найменш значущими цінностями для осіб юнацького віку є цінність краси природи та мистецтва, щастя інших, розваги. Тобто, для досліджуваних осіб юнацького віку є не істотним переживання прекрасного в мистецтві та природі, не настільки є важливим розваги, веселощі, пустощі, не характерно перейматися розвитком та вдосконаленням інших людей, їх добробутом.

Таблиця 2.2

Середні показники термінальних цінностей у досліджуваних осіб юнацького віку

Цінності	Активне діяльне життя	Життєва мудрість	Здоров'я	Цікава робота	Краса природи та мистецтва	Кохання	Матеріально забезпечене	Наявність гарних друзів	Суспільне визнання	Пізнання	Продуктивне життя	Розвиток	Розваги	Свобода	Щасливе сімейне життя	Щастя інших	Творчість	Впевненість в собі
Середній бал	7,2	11	1,7	5,7	17,7	7,4	1,8	4,1	12,5	11,5	11	9,7	15,2	11,5	7	16,5	12	7,8

Таким чином, аналізуючи емпіричні дані за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, встановлено орієнтацію на цінності здоров'я, матеріальне забезпечення, наявність вірних та надійних друзів у осіб юнацького віку. Тобто, молодь в юнацькому віці є більш схильною визнавати та надавати великого значення міжособистісним відносинам з близькими людьми, є більш зацікавленими своїм здоров'ям, матеріальним становищем, можливістю забезпечити власне життя, ніж прагненням розвиватися, вдосконалюватися, бути орієнтованими на суспільне визнання чи кар'єрні досягнення. Ми вважаємо, що цей феномен обумовлений саме віковими особливостями, оскільки в період юнацтва для особистості здебільшого важливими залишаються взаємини

з референтною групою, а цінність здоров'я та матеріального забезпечення є обумовлено війною та соціальною ситуацією в країні.

Аналізуючи отримані результати особливостей інструментальних цінностей у осіб юнацького віку, нами було встановлено, що превалюючими цінностями в цьому віці є життєрадісність, вихованість, освіченість, акуратність, відповідальність. Отримані результати зображені в таблиці 2.3. У досліджуваних осіб юнацького віку на першому місці серед усіх запропонованих цінностей розмістилась життєрадісність, володіння почуттям гумору. На другому місці – вихованість, володіння гарними манерами, а на третьому – відповідальність, почуття обов'язку, вміння дотримуватися обіцянок. Крім цього для осіб юнацького віку дуже важливим є висока загальна культура, освіченість, акуратність, вміння утримувати порядок у власних речах, важливо бути охайними, в справах також намагаються щоб був порядок.

Таблиця 2.3

Середні показники інструментальних цінностей осіб юнацького віку

Цінності	Акуратність	Вихованість	Високі запити	Життєрадісність	Старанність	Незалежність	Непримиримість до недоліків в собі та інших	Освіченість	Відповідальність	Раціоналізм	Самоконтроль	Сміливість відстоювати власну думку	Тверда воля	Терпимість	Широка поглядів	Чесність	Ефективність в справах	Чуйність
Середній бал	5,48	3,32	14,1	3	12,7	8,2	16,4	5,32	4,16	8,8	10,6	8,4	9,7	15,3	9,4	10,2	8,5	12,8

Також встановлено, що найменш важливими інструментальними цінностями у осіб юнацького віку виступає непримиримість до недоліків в інших та в собі, є більш схильними проявляти толерантність, повагу до навколишніх людей, до власних недоліків та недоліків оточуючих. Також не значущими цінностями у осіб юнацького віку є терпимість до думок та

поглядів інших, вміння прощати помилки, та наявність високих запитів, для них не характерно ставити високі домагання до власного життя.

Таким чином, встановлено, що особи юнацького віку вважають, що наявність саме таких особистісних рис, як життєрадісність, вихованість, освіченість, відповідальність, акуратність є важливими в будь-якій ситуації. А наявність таких рис, як непримиренність до вад, негативних рис, високі запити й терпимість, на їхню думку, є найменш необхідними та неважливими в житті.

Отже, можна стверджувати, що залежно від задуму, цілі, що прагнуть реалізувати особи юнацького віку, життєві сфери мають різну міру значущості. Важливими життєвими термінальними цінностями в цьому віці є здоров'я, матеріальне забезпечення, гарні друзі, а ось цінності краси природи та мистецтва, щастя інших, розваги є другорядними. Важливими цінностями справи, що необхідні для реалізації власної мети, для осіб юнацького віку є життєрадісність, вихованість, освіченість, акуратність, відповідальність, а цінності непримиренність до чужих та власних недоліків, щастя інших та високі запити є незначущими в цьому віці. Таким чином, ми можемо констатувати, що у осіб юнацького віку домінуючими інструментальними та термінальними цінностями є більше цінності зовнішньої спрямованості, а саме: друзі, матеріальне забезпечення, відповідальність, вихованість, освіченість, що свідчить про екстернальну спрямованість життєвих стратегій досліджуваних осіб юнацького віку.

Далі при аналізуванні отриманих результатів за методикою *«Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Джуліана Роттера*, встановлено, що середнє значення отриманих результатів у досліджуваних осіб юнацького віку складає 10,7 балів, що свідчить про превалювання екстернального локусу контролю, що вказує про те, що для більшості осіб цього віку характерно зовнішньо спрямована захисна поведінка, переконаність в тому, що їх невдачі є результатом

випадковостей, невезіння, негативного впливу інших осіб. Таким чином, спираючись на отримані емпіричні дані, можемо усталювати, що для осіб юнацького віку є більш властивим вибір екстернальної життєвої стратегії.

Після проведення дослідження за допомогою *опитувальника «Діагностика самоактуалізації особистості» САМОАЛ А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної українськомовна адаптація Т. Майстренко*, нами було проаналізовано отримані емпіричні результати, що відображені в таблиці 2.4 та рисунку 2.2. Визначено, що за шкалою «Організація в часі» середній бал складає 7,5 балів у досліджуваних осіб юнацького віку (відповідно 49 Т-балів). Отримані результати вказують на домінування середнього рівня вміння організації в часі у досліджуваних осіб. Тобто, більшість осіб юнацького віку є схильними ситуаційно жити в сьогоденні, на потім не відкладати власне життя, а жити за принципом «тут і тепер».

За шкалою «Підтримка» виявлено, що середній бал складає 9,4 балів (відповідно 52 Т-балів). Тобто, для осіб юнацького віку більш властиво середній рівень за цією шкалою, а отже, для більшості осіб цього віку властиво наявність ситуаційної спрямованості на себе та на інших, властиво більш ситуаційно орієнтуватися на власні цілі, переконання, принципи, установки, можуть бути ситуаційно схильними до зовнішніх впливів, думок оточуючих, проявляти конформність.

Далі ми аналізували отримані результати за шкалою «Ціннісні орієнтації». Встановлено, що середній бал за цією шкалою складає 9,6 балів (відповідно 53 Т-балів) у досліджуваних осіб. Тобто, для осіб юнацького віку властиво переважання середнього рівня за цим показником. Отримані результати демонструють, що більшість осіб юнацького віку можуть ситуаційно проявлятися цінності, які є характерні для індивіда, що самоактуалізується.

За шкалою «Гнучкість поведінки» встановлено, що середній бал у досліджуваних складає 6,5 балів (відповідно 44 Т-балів). Тобто, для осіб юнацького віку характерно низький рівень гнучкості поведінки. Отже,

для більшості осіб юнацького віку характерно проявляти догматизм, досить жорстко дотримуватися загальних принципів, що в свою чергу може перешкоджати на шляху особистісної самоактуалізації.

Таблиця 2.4

Результати дослідження самоактуалізації у осіб юнацького віку

Шкали	Середній бал	Середнє квадратичне відхилення	T-бали
Організація в часі	7,5	1,54	49
Підтримка	9,4	3,06	52
Ціннісні орієнтації	9,6	2,16	53
Гнучкість поведінки	6,5	2,05	44
Сенситивність	6,2	1,89	42
Спонтанність	8,3	3,05	51
Самоповага	10,9	2,39	58
Самоприйняття	8,1	1,42	49
Погляд на природу	10,1	2,09	56
Синергічність	7,1	1,86	47
Прийняття агресії	6,9	1,73	46
Контактність	6,8	2,08	45
Пізнавальні потреби	6,6	2,43	44
Креативність	8	2,83	49

Аналізуючи отримані емпіричні результати також було нами встановлено, що за шкалою «Сензитивність» у досліджуваних осіб юнацького віку середній бал за шкалою складає 6,2 балів (відповідно 42 T-бали). Отримані результати свідчать про те, що для більшості осіб юнацького віку більш властиво низька чутливість, невміння розуміти власний емоційний стан, власні потреби та переживання.

Далі розглянуто отримані результати за шкалою «Спонтанність». Визначено, що середній бал дорівнює 8,3 балів (51 Т-балів). Отже, встановлено, що досліджувані особи мають середній рівень за цим показником, отож, більшість осіб юнацького віку є схильними до ситуаційної здатності проявляти власну спонтанність, бути самим собою, природньо та невимушено висловлювати власні почуття.

Шкали «Сензитивність» та «Спонтанність» слід поєднати, оскільки вони описують блок почуттів респондентів, тому аналізуючи отримані результати за цими показниками, можемо констатувати, що більшість осіб юнацького віку не розуміють власний емоційний стан, переживання, існуючі потреби та є схильними ситуаційного виражати власні емоції почуття у своїй поведінці.

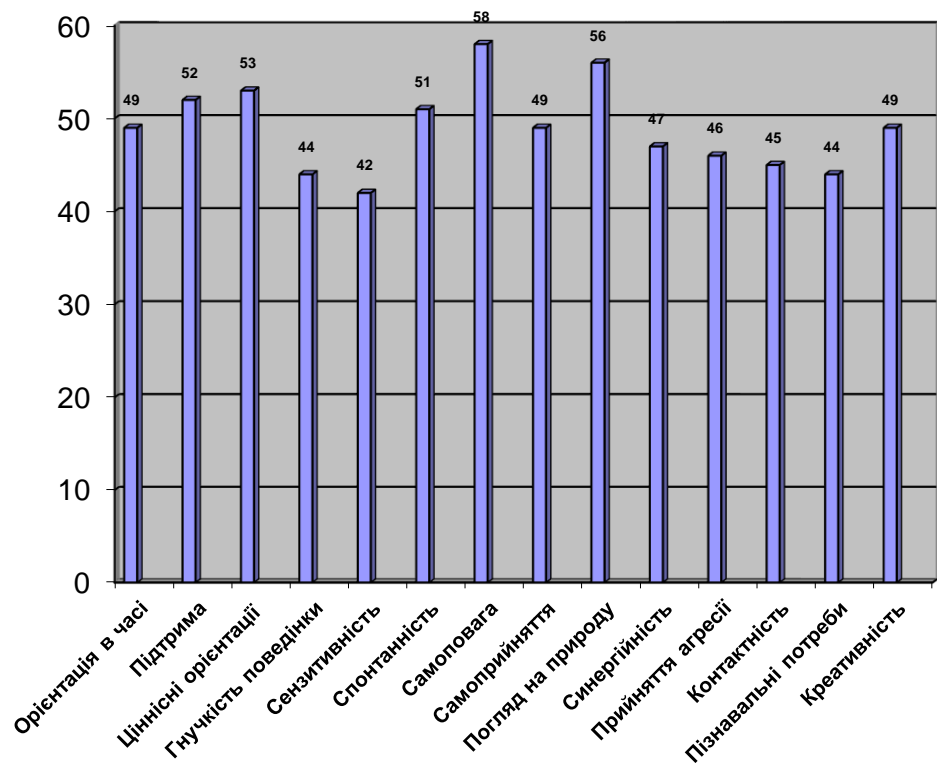


Рисунок 2.2 – Розподіл результатів досліджуваних осіб юнацького віку за показниками самоактуалізації особистості (у Т-балах)

З'ясовано, що за шкалою «Самоповага» середній бал за цим показником складає 10,9 балів (відповідно 58 Т-балів). Отже, респондентам властиві високі показники. Таким чином, можемо зазначити, що для більшості осіб юнацького віку властиво високо себе цінувати, подібатися собі за умови об'єктивних підстав.

Далі було проаналізовано отримані емпіричні результати за шкалою «Самоприйняття». З'ясовано, що у досліджуваних середній бал складає 8,1 балів (49 Т-балів). Таким чином, результати демонструють нам, що для осіб юнацького віку є властивим ситуаційно приймати себе, не зважаючи на власні недоліки.

Проаналізувавши отримані результати за шкалами «Самоповага» та «Самоприйняття», ми можемо засвідчити, що більшість осіб юнацького віку мають середній рівень самоповаги та прийняття себе.

За шкалою «Погляд на природу» встановлено, що середній бал дорівнює 10,1 балів у досліджуваних осіб (відповідно 56 Т-балів). Тобто, для осіб юнацького віку властиво більш високі показники за цією шкалою. А отже, для більшості осіб юнацького віку властиво гарне розуміння людської природи, що може бути надійним та міцним фундаментом для гармонійних міжособистісних відносин, довіри до оточуючих, доброзичливості, чесності.

За шкалою «Синергійність» виявлено, що середній бал дорівнює 7,1 балів (47 Т-балів). Тобто, у досліджуваних осіб діагностовано превалювання середнього рівня, а отже, більшість досліджуваних осіб юнацького віку можуть ситуаційно знаходити закономірні зв'язки у явищах життя, цілісно сприймати навколишній світ та людей, розуміти, що протилежності не є антагоністичними.

Отже, аналізуючи отримані результати за шкалами «Синергійність» та «Погляд на природу» необхідно зацентувати увагу на життєву концепцію осіб юнацького віку, а саме, як ми бачимо з отриманих результатів, для більшості осіб юнацького віку характерно розуміти

людську природу, вмiти знаходити закономірні зв'язки в життєвих явищах та намагатися цілісно сприймати навколишній світ та оточуючих людей.

Крім цього нами також було проаналізовано отримані емпіричні результати респондентів за шкалою «Прийняття агресії» й встановлено, що середній бал за цим показником складає 6,9 балів (46 Т-балів). Таким чином, визначено, що у досліджуваних осіб превалює середній рівень, що свідчить про те, що більшість осіб юнацького віку здатні приймати власну агресивність як їх природну особливість.

Проаналізовано отримані емпіричні результати за шкалою «Контактність» та встановлено, що середній бал дорівнює 6,8 балів (45 Т-балів). Отже, для осіб юнацького віку характерно мати низькі показники за шкалою «Контактність», що свідчить про те, що більшість осіб юнацького віку зазнають значних труднощів у спілкуванні, в побудові міжособистісних взаємин.

Проаналізувавши отримані результати за шкалами «Прийняття агресії» й «Контактність», що відображають особливості міжособистісної чутливості досліджуваних респондентів, можемо констатувати, що більшість осіб юнацького віку досить ситуаційно приймають власну агресивність як особистісну рису, природну властивість, таким чином, щоб вона не мала впливу на побудову їх міжособистісних взаємин. Однак при цьому вони можуть зазнавати значних труднощів у спілкуванні, а контакти з оточуючими залишати поверхневими.

За шкалою «Пізнавальні потреби» емпірично встановлено, що середній рівень дорівнює 6,6 балів (44 Т-балів). Таким чином, встановлено, що у більшості досліджуваних осіб юнацького віку переважає низький рівень пізнавальних потреб. Тобто, більшість осіб юнацького віку мають не дуже виражене прагнення до пізнання світу довкола, є не схильними до самоактуалізації.

Крім цього, нами було встановлено, що за шкалою «Креативність» середній бал досліджуваних осіб складає 8 балів (відповідно 49 Т-балів). Отже, досліджувані особи юнацького віку мають домінування середнього рівня, а отже, більшість осіб юнацького віку мають ситуаційну творчу спрямованість, схильні проявляти творчий підхід та креативність лише у випадку, коли мають інтерес до тих питань.

Проаналізовані шкали «Креативність» та «Пізнавальні потреби» належать до блоку питань щодо ставлення особистості до пізнання. Таким чином, узагальнюючи отримані емпіричні результати за ними, можемо констатувати, що для більшості осіб юнацького віку притаманно не виразне та досить слабе прагнення до пізнання навколишнього світу та при цьому демонструючи ситуаційно креативний підхід до пізнання, творчу спрямованість, у випадку інтересу до досліджуваного питання.

Узагальнюючи отримані емпіричні результати щодо вивчення особливостей самоактуалізації у осіб юнацького віку можна констатувати, що більшість осіб цього віку вміють оцінювати власні чесноти, гідність, позитивні особистісні риси, проявляють самоповагу, приймають людську природу у всій сукупності як позитивну, оскільки для більшості осіб цього віку притаманно наявність високих показників за шкалами «Самоповага» та «Погляд на природу людини».

Також слід зазначити, що більшість досліджуваних мають низькі показники гнучкості поведінки, сензитивності, контактності та пізнавальних потреб, що в свою чергу вказує на те, що для осіб юнацького віку дуже складно швидко та ефективно реагувати на мінливу ситуацію, мають не розвинену рефлексію, їм важко розуміти власні почуття та потреби, досить нелегко швидко встановлювати тісні та емоційно насичені контакти з оточуючими та мають відсутнє прагнення до придбання нових знань про оточуючий світ.

За більшістю показників (всіма останніми) у осіб юнацького віку превалюють середні результати, що є свідченням психічної та

статистичної норми у досліджуваних осіб. Отже, за майже за всіма показниками самоактуалізації особистості більшість осіб юнацького віку мають середні та низькі результати, що може бути обумовлено тим, що досліджувані перебувають зараз якраз в такому віці, коли тільки-но починається формуватися процес самоактуалізації.

Крім цього нами було проведено кореляційний аналіз отриманих емпіричних результатів з використанням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена, оскільки є емпіричні дані, що представлені у вигляді оцінок (рангів). Емпірично встановлено взаємозв'язок смислової життєвої орієнтації «результативність життя» з ціннісними орієнтаціями «відповідальність» ($r_s = 0,475$ при $p \leq 0,01$), «ефективність в справах» ($r_s = 0,372$ при $p \leq 0,05$), «активне діяльне життя» ($r_s = 0,451$ при $p \leq 0,05$), «життєрадісність» ($r_s = 0,397$ при $p \leq 0,05$) та загальним рівнем самоактуалізації особистості ($r_s = 0,454$ при $p \leq 0,05$). Таким чином, ми можемо констатувати, що чим більш значущими для особистості юнацького віку є життєрадісність, чим більше вони люблять власне життя, чим більше вони проявляють відповідальність, беруть на себе обов'язок за щось, чим більш плідно працюють, проявляють ефективність у справах, мають активне та діяльне життя, чим вищий мають рівень особистісної самоактуалізації, тим більше вони схильні до обрання такої життєвої стратегії як «результативність життя», що характеризується високою якістю самореалізації індивіда та задоволеністю власним життям. На нашу думку отримані результати є зумовленими тим, що радість власного життя та вміння брати на себе відповідати за власні вчинки, певні дії достеменно сприяють досягненню позитивних результатів у власній діяльності і водночас підвищують результат діяльності.

Також нами було з'ясовано кореляційний взаємозв'язок між смисловою життєвою стратегією «локус контролю – життя» та ціннісними орієнтаціями «самоконтроль» ($r_s = 0,399$ при $p \leq 0,05$),

«незалежність» ($r_s = -0,376$ при $p \leq 0,05$), «життєрадісність» ($r_s = 0,389$ при $p \leq 0,05$), і показником особистісної самоактуалізації «самоповага» ($r_s = 0,443$ при $p \leq 0,05$). Отже, чим більш значущими для осіб юнацького віку є цінності життєрадісності, задоволеності власним життям, чим більшу радість відчують проживаючи власне життя, чим більше можуть контролювати себе, власні емоції та переживання, чим більше цінують власну гідність, поважають та приймають себе, чим менше демонструвати власну незалежність та не підпорядкованість, чим менше схильні вести себе відповідно лише до власних потреб та бажань, не враховуючи вимогу оточуючого середовища, тим частіше вони обирають смислову життєву стратегію «локус контролю – життя», тим більше контролюють власне життя, планують своє майбутнє, більш вільно приймають рішення та можуть їх реалізувати. Отже, чим більше особи юнацького віку керують власним життям, тим сильну радість воно їм приносить, тим більше вони себе поважають, й тоді у них не виникає потреби ставати незалежними.

Крім цього емпірично встановлено кореляційний взаємозв'язок життєвої стратегії «інтернальність» осіб юнацького віку з ціннісними орієнтаціями «здоров'я» ($r_s = 0,385$ при $p \leq 0,05$), «сміливість відстоювати власну думку» ($r_s = 0,364$ при $p \leq 0,05$), «чесність» ($r_s = 0,463$ при $p \leq 0,01$), «відповідальність» ($r_s = 0,546$ при $p \leq 0,01$), «продуктивне життя» ($r_s = 0,374$ при $p \leq 0,05$), показника особистісної самореалізації «організація в часі» ($r_s = 0,623$ при $p \leq 0,01$), смисловими життєвими стратегіями «цілі в житті» ($r_s = 0,548$ при $p \leq 0,01$), «Локус контролю – життя» ($r_s = 0,424$ при $p \leq 0,05$) та загальним показником осмисленості життя ($r_s = 0,441$ при $p \leq 0,05$). Отже, отримані кореляційні зв'язки свідчать, що чим більше особи юнацького віку переймаються станом власного здоров'я, дбають про нього, чим більше відчують особисту відповідальність за власне життя в цілому, за власні вчинки, дії, рішення, чим більше проявляють сміливість та відважність у відстоюванні власної думки, дорожать

чесністю у взаєминах з оточуючими людьми, чим більше є орієнтованими на життя в теперішньому часі «тут і зараз», чим більше схильні проявляти цілеспрямованість, ставити свідомі цілі, мати насичене та продуктивне життя, вміти ефективно досягати поставлених цілей та завдань, контролювати власне життя, усвідомлювати сенс власного життя, розуміти власні потреби, бажання, тим більше вони є орієнтованими на інтернальну життєву стратегію, аналізують власні вчинки, розуміють та усвідомлюють особисту відповідальність за події у власному житті, вірять, що їх життя залежить від їх особистих зусиль, вмінь, здібностей, краще вміють знаходити власний зміст життя та бачити життєві цілі.

Також нами було встановлено кореляційні зв'язки між екстернальною життєвою стратегією та ціннісними орієнтаціями «впевненість у собі» ($r_s = - 0,372$ при $p \leq 0,05$), «щасливе сімейне життя» ($r_s = 0,358$ при $p \leq 0,05$), «наявність гарних друзів» ($r_s = 0,587$ при $p \leq 0,01$), «чуйність» ($r_s = 0,412$ при $p \leq 0,05$), з показниками особистісної самоактуалізації «самоповага» ($r_s = - 0,392$ при $p \leq 0,05$), «прийняття агресії» ($r_s = - 0,429$ при $p \leq 0,05$), а також з смисловою життєвою орієнтацією «локус контролю – Я» ($r_s = - 0,418$ при $p \leq 0,05$). Отже, ми можемо констатувати, що чим більше особи юнацького віку цінують взаємини з близькими людьми, надають великої значущості наявності гарних та надійних друзів, чим більше прагнуть до щасливого сімейного життя, проявляють чуйність, співчуття, є сповненими уважного та доброзичливого ставлення до навколишніх, чим менше схильні відчувати впевненість у собі, власних силах, можливостях, вміннях, чим більше подавляють власні прояви агресивності, не приймають особистісну агресивність як природню рису, не цінують себе, докоряють за невдачі, не відчують власної значущості, чим більше переконані, що не можуть самостійно контролювати події власного життя, що від них нічого не залежить, тим сильні вони є орієнтовані на екстернальну життєву стратегію, є більш поступливим та чутливими до думки та оцінок

оточуючих людей, мають більш слабку мотивацію, більш схильні до конформізму, більшою мірою прагнуть до отримання підтримки та допомоги від інших.

2.3. Опис тренінгової програми спрямованої на розкриття особливостей життєвих стратегій осіб юнацького віку

Спираючись на результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей психологічних детермінант вибору життєвих стратегій особами юнацького віку, нами було розроблено тренінгову програму, що спрямована на розкриття специфіки життєвих стратегій, розвиток та вдосконалення особистісних передумов самоактуалізації індивіда, формування здатності до саморозкриття, самопізнання, особистісного зростання, розвиткові особистісного потенціалу.

Мета: розкрити особливості життєвих стратегій у осіб юнацького віку, сприяти розвиткові особистості, самореалізації, формуванню впевненості у власних силах, самоповаги, сприяти формуванню мотивації до самопізнання.

В ході реалізації тренінгової програми нами вирішуються наступні **завдання:**

1. Визначити специфіки життєвих стилей та життєвих стратегій особистості юнацького віку.

2. Формувати мотивацію до самопізнання, пізнання свого внутрішнього потенціалу, самоусвідомлення, саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації, усвідомленню власної життєвої стратегії.

3. Формувати навички позитивного самоприйняття.

4. Формувати навички постановки мети та її досягнення.

5. Удосконалити смислові орієнтації цілеформування й цілереалізації та створення життєвих планів, що мають передумови для їх успішного розвитку.

6. Сприяти формуванню гармонійній Я-концепції у осіб юнацького віку.

Форма роботи: соціально-психологічний тренінг.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу, ватмани, кольорові маркери, кольорові стікери, конверти, стрічка, ручки, кольорові олівці, фломастери, фліп-чарт, скотч, ножиці, плакат «Наші правила», веселі та сумні смайлики на наліпках, конверт з листами, що були написані самими учасниками тренінгових занять.

Тренінгова програма містить в собі п'ять занять, що тривають 2-2,5 години. Перше заняття спрямоване на знайомство учасників між собою, створення сприятливих умов для праці в групі, знайомство з основними правилами роботи під час тренінгового заняття, зняття у учасників психологічної напруги, формування навичок самопізнання, аналізування своєї життєвої моделі поведінки, створення атмосфери саморозкриття та формування навичок самопрезентації. Друге заняття орієнтоване на усвідомлення молоддю власної цінності, формування позитивного образу «Я», знайомство з власними життєвими установками, розвиток саморефлексії, самопізнання та саморозуміння, формування впевненості в собі та самоповаги. Третє тренінгове заняття спрямоване на формування мотивації до успіху, внутрішніх змін, саморозвитку, самоактуалізації, стимулювання процесу самопізнання та усвідомлення власних можливостей, формування впевненості у собі. Четверте тренінгове заняття присвячене розвитку потреби в самореалізації, самопізнанні, формуванню вміння аналізувати, приймати рішення, особливостей вибору ефективної життєвої позиції, формуванню навичок постановки та досягнення цілей. П'яте заняття орієнтоване на осмислення особистісних змін, що відбулися за час тренінгових занять, формування мотивації до

подальшого самовдосконалення, самопізнання та саморозвитку, усвідомлення власної життєвої стратегії.

Оптимальна кількість учасників – 12-18 осіб.

В цілому, розроблена тренінгова програма сприятиме розкриттю особливостей життєвих стратегій осіб юнацького віку, формуванню мотивації до самопізнання, самоаналізу, саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації, формуванню впевненості у власних силах, реалізації особистісного потенціалу як значущих життєвих навичок. Також сприятиме покращенню здатності до саморегуляції, самоконтролю, саморефлексії, формуванню усвідомлення власних життєвих цілей та успішних планів, корекції смислових життєвих орієнтацій в керунку усвідомлення та конструктивності, підвищенню психологічного благополуччя та розвитку особистісного потенціалу.

Висновки до другого розділу

У другій емпіричній частині кваліфікаційного дослідження ми вивчали особливості життєвих стратегій осіб юнацького віку, а також дослідили психологічні детермінанти їх вибору.

Емпірично встановлено, що більшість досліджуваних осіб юнацького віку превалює смисложиттєві стратегії «цілі в житті» та «локус контролю – Я». Смислові життєві стратегії «процес життя» та «результативність життя» використовуються особами юнацького віку більш ситуативно, час від часу. Також виявлено високий показник усвідомленості власного життя у респондентів. А за стратегією «локус контролю – життя» встановлено поєднання як домінування цієї стратегії серед осіб юнацького віку, так і схильність до ситуативного використання зазначеної стратегії. Тобто, ми можемо констатувати, що для осіб юнацького віку притаманно цілеспрямованість, розуміння власних бажань, потреб, сенсу власного життя, усвідомлення чого саме вони хочуть досягнути на своєму

життєвому шляху, схильність сприймати себе як досить сильну особистість, що самостійно може побудувати власне життя саме так, як цього прагне, у відповідності з власними планами та цілями. Однак при цьому їм властиво ситуаційно сприймати своє життя як цікаве, емоційно насичене, наповнене змістом, інколи можуть бути не задоволені ним, час від часу можуть бути невдоволені власною продуктивністю та результативністю прожитої частини, також здебільшого для них характерно переконання, що індивід може самостійно контролювати власне життя, приймати сам рішення та реалізовувати їх, проте інколи можуть їх охопити думки, що від них нічого не залежить і не має сил контролювати власне життя.

Емпірично встановлено, що найважливішими ціннісними орієнтаціями у осіб юнацького віку є здоров'я, матеріальне забезпечення, наявність гарних та вірних друзів, а такі цінності як щастя інших, цінність краси природи та мистецтва, розваги є для них незначущими, другорядними. Також виявлено значущість таких цінностей-засобів, що є необхідними для досягнення життєвих цілей, що допомагають реалізувати життєві перспективи, як життєрадісність, вихованість, відповідальність, освіченість. На їх думку вони є найважливішими та прийнятними в різноманітних ситуаціях. А такі інструментальні цінності як непримиренність до недоліків, високі запити і терпимість розмістилися на найнижчому шаблі значущості для осіб юнацького віку. Визначено, що у осіб цього віку превалюють термінальні та інструментальні цінності зовнішньої спрямованості, що може вказувати на екстернальну спрямованість їх життєвих стратегій.

Досліджуючи особливості когнітивного стилю досліджуваних осіб, що виявляється в їх життєвих стратегіях, встановили, що для більшості осіб юнацького віку характерно домінування екстернального локусу контролю. Тобто, для молоді в цьому віці більш притаманно зовнішньо спрямована захисна поведінка, характерні установки, що наслідком їх

невдач є певні випадковості, невезіння, негативний вплив когось іншого, оточуючого середовища. Таким чином, ми можемо стверджувати, що для більшості осіб юнацького віку властиво домінування екстернальної життєвої стратегії.

Також нами було емпірично встановлено, що більшість осіб юнацького віку вміють добре оцінювати власну гідність та особистісні риси, вміння, схильності та поважають себе за них. Притаманно сприймати людську природу взагалі в позитивному ключі. Проте їм досить складно швидко реагувати на мінливу ситуацію, змінювати стратегію поведінки, мають низьку рефлексію, досить складно встановлювати за короткий термін часу більш емоційно-насичені контакти з оточуючими людьми, а також мають досить низьке прагнення до пізнання оточуючого світу, схильні до бажання пізнавати здебільшого те, що є для них цікавим.

Визначено, що за більшістю показників, що сприяють особистісній самоактуалізації для осіб юнацького віку характерно превалювання середніх результатів, що вказує на психічну та статистичну норму. Виявлено середній рівень прагнення до самоактуалізації, самовдосконалення, розвитку власних особистісних можливостей, прагнення до самовтілення.

За допомогою кореляційного аналізу встановлено, що чим більше особи юнацького віку є життєрадісними, відповідальними, мають активну діяльність, демонструють ефективність у справах, прагнуть до самоактуалізації, тим частіше вони схильні до смислової життєвої стратегії результативності життя, самореалізації індивіда та задоволеністю власним життям.

Також нами було емпірично встановлено, що формування смислової життєвої стратегії «локус контролю – життя» (бажання контролювати життя, планувати майбутнє, самостійно приймати рішення та реалізувати їх) обумовлено превалювання у осіб юнацького віку цінностей

життєрадісності, вмінням контролювати себе, власний емоційний стан, приймати та поважати самих себе, цінувати власну гідність, при цьому не демонструючи власну незалежність, враховуючи лише власні бажання та потреби. Тобто, ми можемо констатувати, що чим більше молодь в юнацькому віці переконані, що керують власним життям, тим більшу радість від власного життя вони отримують, більше себе поважають, і як наслідок, у них не виникає тоді потреби ставати незалежними.

Емпірично встановлено, що чим більше особи юнацького віку цінують власне здоров'я, відчувають власну відповідальність за власні рішення, вчинки та взагалі власний життєвий шлях, сміливо відстоюють особисту думку, цінують чесність у взаєминах з оточуючими людьми, живуть сьогодні, в теперішньому часі «тут і зараз», чим більш насичене та продуктивне у них життя, є цілеспрямованими, ставлять перед собою свідомі цілі та ефективно їх досягають, контролюють власне життя, усвідомлюють його сенс, розуміють власні потреби, тим частіше вони обирають інтернальну життєву стратегію, розуміють, що їх життя залежить лише від власних зусиль, старань, здібностей, вмінь, знаходять власний сенс життя, вміють виокремлювати життєві цілі.

Щодо особливостей вибору особами юнацького віку екстернальної життєвої стратегії, то нами було емпірично встановлено, що чим більше особи цього віку прагнуть до щасливого сімейного життя, цінують надійних та вірних друзів, проявляють чуйність та доброзичливість до навколишніх, чим менш є впевненими у собі та власних силах, докоряють собі за невдачі, мають низьку самоповагу, чим більше подавляють власну природну агресивність та є переконаними, що вони не можуть самостійно приймати рішення, вважають, що від них нічого не залежить, не можуть контролювати власний життєвий шлях, тим більше для них властивий вибір екстернальної життєвої стратегії, а отже, є чутливим до думки оточуючих, схильні до конформізму, мають слабку мотивацію та прагнуть до отримання допомоги й підтримки від інших осіб.

Враховуючи отримані результати за допомогою теоретико-емпіричного вивченні психологічних детермінант вибору життєвих стратегій особами в юнацькому віці, що відображені в першому та другому розділах кваліфікаційного проєкту, постало перед нами нагальне завдання – розробити тренінгову програму спрямовану на усвідомлення особливостей використання власних життєвих стратегій. Мета програми полягає в усвідомленні особливостей життєвих стратегій, особистісному розвитку, формуванні мотивації до самопізнання, саморозвитку, самореалізації. Тренінгова програма містить в собі 5 занять. Загалом розроблена тренінгова програма сприятиме формуванню, розвитку та вдосконаленню процесу самопізнання, саморозвитку, самореалізації та самоактуалізації, впевненості у власних силах, та усвідомлення власних можливостей, можливого подальшого самовдосконалення, розвитку особистісного потенціалу, як значущих життєвих навичок.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційному проєкті здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних детермінант вибору життєвих стратегій у особистості юнацького віку, що дало підстави дійти таких висновків:

1. Життєва стратегія є динамічною системою уявлень особистості про майбутнє життя, що здійснюється в повсякденній поведінці через доцільні способи та ресурси. Формується за наявності усвідомлених життєвих цілей, системи ціннісних орієнтацій особистості та певної життєвої позиції. Взагалі життєва стратегія розуміється як комплекс програм та планів індивіда, що утворені ґрунтуючись на його уявленнях про минуле, сьогодення, майбутнє, самосприйняття, усвідомлення власних потреб, життєвих цілей та планів; як модель життя людини, спроможність її вибудувати, враховуючи цілі, а також її взаємозв'язок з суспільними цілями та можливостями їх реалізації. Життєві стратегії окреслюють життєвий шлях особистості, об'єктивуючись в справжню діяльність та поведінку індивіда. Рівень їх ефективності впливає на реалізацію особистісного потенціалу, самореалізацію, самоактуалізацію за задоволеність життям.

2. Життєві стратегії можна класифікувати за різноманітними типами, що зумовлені різними підставами. Розглянуто типології життєвих стратегій особистості запропоновані Т. Резнік та Ю. Резнік (виокремили стратегію життєвої самореалізації, життєвого успіху, життєвого благополуччя), В. Тихонович та О. Злобіною (стратегія життєвого творення та стратегія виживання), Ю. Бохонкової (межова, адаптивна та кризова життєва стратегія), О. Смук (стихійно-звичайна, творча, функціонально-дійова, спостережувально-продовжена життєві стратегії). Використовувати класифікацію життєвих стратегій ґрунтуючись на домінування локусу контролю (екстернальні та інтернальні). Однак в загальному вигляді життєві стратегії можна

диференціювати на декілька основоположних типів: повсякденні (звичайні) стратегії, стратегії самореалізації, стратегії досягнення успіху.

3. Встановлено, що у більшості осіб юнацького віку домінує смислова життєва орієнтація на задоволеність самореалізацією. Тобто, для осіб юнацького віку більш притаманно прагнення до самовдосконалення, особистої автономії, творчості, плюралізму життєвої позиції. Також досить поширеною смисловою життєвою стратегією серед осіб юнацького віку є «цілі в житті», що характеризується високою цілеспрямованістю, орієнтацією на досягнення цілей майбутнього, спрямованістю на часову перспективу. Крім цього нами було встановлено домінування екстернальної життєвої стратегії, зовнішньо спрямованої захисної поведінки, внутрішньої впевненості, що причинами їх невдач у житті є випадковості, чийсь негативний вплив, невезіння.

З'ясовано, що чим більше особи юнацького віку цінують власне здоров'я, проявляють відповідальність за вчинки, рішення, власний життєвий шлях, цінують чесність у взаєминах з оточуючими людьми, сміливо відстоюють особисту думку, живуть «тут і зараз», чим більш насиченим та продуктивним є їх життя, є цілеспрямованими, контролюють власне життя, розуміють власні потреби, усвідомлюють сенс свого життєвого шляху, тим більше вони орієнтовані на інтернальну життєву стратегію. Емпірично встановлено, що чим більше особи юнацького віку цінують надійних та вірних друзів, прагнуть до щасливого сімейного життя, цінують доброзичливість та чуйність у взаєминах, чим більше подавляють свою агресивність як особистісну рису, бояться відкрито проявляти свої почуття, не поважають себе, докоряють за невдачі, чим менш є впевненими у власних силах та в собі, чим більш схильні до переконання, що вони самотійно не можуть приймати рішення, не можуть контролювати власний життєвий шлях, орієнтують на думку інших, шукаючи зовнішньої підтримки, тим більше вони орієнтовані на екстернальну життєву стратегію. Встановлено, що

чим більше особи юнацького віку є відповідальними, мають активне діяльне життя, є життєрадісними, проявляють ефективність у власних справах, прагнуть до самоактуалізації, тим більше вони є орієнтованими на смислову життєву стратегію самореалізації, результативності життя.

Виявлено, що формування смислової життєвої стратегії контролю життя у осіб юнацького віку обумовлено домінування у них цінностей життєрадісності, вираженістю самоконтролю, самоповаги, при цьому не демонструючи власної незалежності. Тобто, чим більше особи в юнацькому віці переконані, що керують своїм життям, тим більшу радість від нього вони отримують, більше поважають себе, і тоді у них не виникає потреби бути незалежними.

4. Розроблено тренінгову програму, яка спрямована на усвідомлення життєвих стратегій у осіб юнацького віку та корекції у напрямку конструктивності. Програма складається з п'яти занять. Розкрито мету тренінгової програми, завдання, описано структуру програми. Розроблена тренінгова програма сприятиме усвідомленню власних життєвих стратегій, формуванню мотивації до самоаналізування, самопізнання, саморозвитку, самореалізації та самоактуалізації, розвитку впевненості у собі, у власних силах і можливостях, розвитку особистісного потенціалу як значущих життєвих навичок особистості. А також сприятиме усвідомленню особами юнацького віку особистих життєвих цілей, перспективних планів, покращенню самоконтролю, саморегуляції та саморефлексії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барінова Л. Моделі особистості із різними типами життєвих стратегій. *Science and education*. 2018. Issue 3. С. 5-11.
2. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології : курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Харків : НУЦЗУ, 2020. 141 с.
3. Бочелюк В. Й. Психологічне благополуччя як основа визначення стратегій життєздійснення особистості. *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. 33-36.
4. Володарська Н. Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 51-58.
5. Гончаренко Ю. В. Життєві стратегії особистості : психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Херсон, 2017. Вип. 2. Том 1. С. 79-83
6. Гріньова О. М. Психологія проектування особистістю життєвого шляху : юнацький вік : монографія. Вінниця : Нілан, 2018. 461 с.
7. Гуляс І. А. Аксіопсихологічне проектування життєвих досягнень особистості : дис. ... док. псих. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 521 с.
8. Діброва В. А. Стратегії конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами : дис. ... докт. філософії : 053. Київ, 2023. 206 с.
9. Заїка Р. В. Типи життєвих стратегій особистості в умовах суспільної нестабільності. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 173-177.

10. Злобіна О. Г., Тихонович В. О. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. К. : Стилос, 2001. 237 с.
11. Зливко В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології : інтегративний підхід. Київ. – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2020. 210 с.
12. Зливко В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К. – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
13. Зубенко О. М. Особистісна регуляція життєвого стилю особистості : дис. ... док. філософії. : 053. Харків, 2021. 216 с.
14. Євстафієва Л. М. Психологічні чинники становлення життєвої стратегії у студентської молоді. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. 2019. Вип. 18. С. 325-333.
15. Іванцев Л., Іванцев Н. Стратегії життя особистості та можливості її побудови як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Збірник наукових праць : психологія*. 2019. Вип. 24. С. 48-58.
16. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... докт. псих. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
17. Кудінов І. О. Стратегія життя особистості як фактор розвитку суспільства : монографія. Запоріжжя : КСК-Альянс, 2015. 180 с.
18. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
19. Купреєва О. І. Ціннісно-сміслові основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том VI. Випуск 17. С. 167–176.
20. Кухта М. «Життєві стратегії» : поняття та особливості формування. *Соціальні виміри суспільства*. Київ : ІС НАНУ, 2011. № 3 (14). С. 76-88.

21. Майстренко Т. М. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу «Психодіагностика». *Професійно-орієнтовані завдання з психології*. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 360-370.
22. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Основи психологічної діагностики : навчально-методичний посібник. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2020. 171 с.
23. Місенг Д. В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості : автореф. ... кандид. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2020. 18 с.
24. Місенг Д. В. Зв'язок ціннісних орієнтацій та емпіричних показників стилю життя особистості на рівні конструювання стратегій і тактик життєдіяльності. *Інсайт : психологічні виміри суспільства* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Херсон, 16 травня 2019 р.). Херсон, 2019. С. 187–189.
25. Мельник Ю. В. Психологічна структура стратегій життєдіяльності особистості в умовах сучасності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 43-49.
26. Панок І. В. Ціннісно-сміслові кореляти життєвих завдань особистості у студентському віці. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 65. С. 213-223.
27. Панок І. В. Ціннісно-сміслова саморегуляція як чинник життєвого самовизначення особистості студента : дис. ... кандид. псих наук : 19.00.07. Харків, 2022. 211 с.
28. Плохих В. В. Зв'язок копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 72-93.
29. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник Херсонського державного*

- університету. Серія : психологічні науки. Херсон : ВД «Гельветика», 2015. Вип. 6. С. 145-154.
30. Попович І. С. Проблема соціально-психологічних очікувань в науковій теорії та практиці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 5. С. 8-13.
31. Попович І. С. Типологічні особливості очікувань. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. Херсон: ВД «Гельветика», 2014. Вип. 1. Т. II. С. 64–70.
32. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
33. Професійний психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : посібник / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та інші. Х. : НАНГУ, 2018. 206 с.
34. Рожанська Н. В., Ревуцька Д. А. Теоретичні основи соціологічного дослідження життєвих планів та стратегій сучасних студентів. *Могилянські читання – 2020 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти* : XXIII Всеукр. наук.-практ. конф. : тези доп. : теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактора психічного здоров'я особистості, соціокультурні процеси в сучасних вимірах, 16-20 листоп. 2020 р. ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ імені Петра Могили, 2020. С. 26-28.
35. Руська Р. В. Теорія ймовірності та математична статистика в психології : навч. посіб. Тернопіль, 2020. 112 с.
36. Семиліт М. В. Соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху особистості : дис. ... док. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2019. 434 с.
37. Тавровецька Н. І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. *Збірник наукових праць інституту психології*

- імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Талком, 2016. Т. 9. Вип. 9. С. 496-505.
38. Шевченко А. В. Дослідження взаємозв'язку соціальної бажаності та ціннісних орієнтацій в юнацькому віці. *Інсайт : психологічні виміри суспільства*. 2019. № 1. С. 90-95.
 39. Широких А. О. Дослідження стратегій досягнення життєвих цілей юнаків. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest: Society for Cultural and Scientific Progress in Central and Eastern Europe, 2020. Issue: 227. VIII (91). P. 46-48.
 40. Широких А. О. Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці : дис. ... доктора філософії : 053. Рівне, 2020. 223 с.
 41. Широких А. О. Роль самоактуалізації в життєвому проектуванні особистості. *Психологія та соціальна робота*. Одеса : Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова, 2019. Вип. 1 (49). С. 143–158.
 42. Шкіря О. В. Життєві стратегії особистості юнацького віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами ІХ Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Івано-Франківськ, 5 квітня 2024 р.) / ред. колегія : І. Р. Крупник, І. С. Попович, О. В. Шелестова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. : Херсон – Івано-Франківськ, ХДУ, 2024. С. 170–174.
 43. Blynova O., Lappo V., Kalenchuk V., Agarkov O., Shramko I., Lymarenko L., Popovych I. Corporate Culture of a Higher Education Institution as a Factor in Forming Students' Professional Identity. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7 (SI). P. 481–496.
<https://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1305>

44. Panok I. Satisfaction of basic values in the city as a factor of life self-determination of Students. *Review of theology, social sciences and sacred art*. 2022. № 1. P. 95-104.
45. Popovych I., Shcherbak T., Kuzikova S., Blynova O., Nosov P., Zinchenko S. Operationalization of tactical thinking of football players by main game roles. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. 21(5), 334, 2480–2491. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.05334>
46. Shvalb Yu., Melnyk Yu. The features of strategies for behavior of personality, that are in a situation of uncertainty. *The Scientific Heritage*. Budapest, 2019. №. 42-4. P. 61-66.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Шкіря Оксана 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.

29.09.2020 р.
(дата)



(підпис)

Оксана Шкіря
(ім'я, прізвище)

Додаток Б**Тренінгова програма спрямована на розкриття особливостей
життєвих стратегій осіб юнацького віку****Тренінгове заняття № 1**

Мета: знайомство з учасниками. Створення сприятливих умов для роботи у групі. Зняття психологічної напруги. Встановлення основних правил роботи групи.

Матеріали: листи формату А4, ватмани, плакат «Наші правила», ручки, фломастери, кольорові олівці, конверт, маркери.

Хід заняття:**1. Вправа-знайомство «Я і хобі» (15 хвилин)**

Мета: встановлення первинного контакту, знайомство учасників групи, формування позитивної психологічної атмосфери.

Учасники групи сідають у коло. Кожному із учасників, по часовій стрілці, потрібно назвати своє ім'я та розповісти про своє реальне хобі, а також назвати таке хобі чи захоплення, яке хотілось би мати. Та людина, яка буде другою, розповідає про себе та повторює ім'я та хобі (реальне і бажане) попереднього учасника. Наступному учаснику вже доведеться повторити те, що розповіли попередні два і так далі.

2. Вправа «Наші правила» (15 хвилин)

Мета: обговорити та прийняти список правил роботи групи.

Ведучий прикріплює плакат, всі учасники обговорюють правила, які записуються на ньому.

Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

- Я-висловлювання
- Мобільний телефон на беззвучний режим
- Правила одного мікрофону
- Правила піднятої руки
- Конфіденційність

- Безоцінкове судження

Обговорення:

Як ви вважаєте, для чого існують правила? Чому є важливим обговорити правила, яких необхідно дотримуватись під час занять? Чи достатньо для нашої роботи даних правил? Чи слід ще щось додати для більш комфортної нашої роботи?

3. Очікування та побоювання (15 хвилин)

Мета: збір очікувань, побоювань, побажань від тренінгу у учасників заняття.

Ви можете мені сказати, що зазвичай пишуть на стінах? Які настінні гасла ви можете згадати? Як ви думаєте, для чого пишуть на стінах? Той, хто малює або пише на стіні, прагне тим самим висловити свою думку. Я хотіла б, щоб і ви висловили свою думку, тому я пропоную вам зіграти в гру під назвою «Graffiti».

Учасників тренінгу об'єднуємо в чотири групи. Кожна група зостається навколо одного столу. На кожному столі лежить один аркуш ватману, на якому написана якась фраза. У кожній групі є п'ять хвилин, щоб записати на цьому аркуші свої думки з приводу цієї фрази або свої відповіді на питання. Пишіть на своєму аркуші всі одночасно до тих пір, поки я не скажу: «Стоп!». Тоді група переходить до наступного столу, де знаходиться інший аркуш ватману з іншою фразою. Спочатку ви можете прочитати, що написали представники іншої групи, а потім напишіть, що ви самі думаєте або вважаєте з цього приводу. Знову ж пишіть всі одночасно.

Продовжується ця процедура до тих пір, поки кожна група не висловиться за всіма 4 темами. Коли кожна група побуває біля кожного столу та повернеться на початкове місце. Потім презентується напрацювання учасників. Можна зробити короткий аналіз написаного.

Питання на графіті:

1. Чого ви очікуєте від наших занять?

2. Чого ви очікуєте від себе?
3. Чого ви очікуєте від інших учасників?
4. З якими труднощами я можу зустрітися під час занять?
5. Після завершення програми я хочу **вміти...**

4. Вправа «Метафора» (25 хвилин)

Мета: знайомство учасників заняття, самопізнання, аналізування власної моделі поведінки в житті, формування навичок самопрезентації.

Кожному учаснику на листку паперу пропонується написати своє ім'я, а під ним намалювати метафоричний образ себе (тварина, рослина, природне явище, казковий персонаж, з якими ви себе асоціюєте).

Після цього учасники по черзі називають ще раз своє ім'я і представляють власний образ (називає 2 якості цього способу, які повністю характеризують вас, чому саме цей образ). На стінці вивішуються малюнки учасників тренінгового заняття. Таким чином, створюється «галерея» метафоричних портретів групи.

Обговорення:

1. Подумайте, чи є схожість між вашою поведінкою і обраною вами твариною, явищем?
2. Що нового дізналися сьогодні про себе з цієї вправи?
3. Які почуття виникали в процесі виконання вправи?

5. Вправа «Футболка з написом» (20 хвилин)

Мета: формування навичок самопрезентації, створення атмосфери саморозкриття та самопізнання.

Психолог розповідає про те, що кожен із нас так чи інакше презентує себе у суспільстві та пропонує учасникам придумати протягом 5 хвилин певний напис, який би вони написали на своїх футболках. Цей напис повинен презентувати його на даний період часу – те, яким він є, або те, як він відноситься до інших, або те, чого він прагне тощо.

Надалі проводиться коротке *обговорення:*

- Про що саме говорять ці написи на футболках?

- Яке саме повідомлення ви намагалися передати іншим цим написом?

6. Вправа «Лист у майбутнє» (20 хвилин)

Мета: створення атмосфери довіри та здатності до самопізнання.

Учасникам групи роздаються листочки на яких вони вказують дату цього заняття. Психолог пропонує написати записку у майбутнє. Можна писати будь-що: побажання та настанови для себе, теплі слова підтримки, прохання, подяка собі, мудрі вислови тощо. Усі записи збираються та кладуться у порожній конверт. Психолог проговорює, що поверне листи на останньому занятті. Учасники зможуть порівняти те, які зміни відбулися за певний час.

7. Рефлексія (10 хвилин)

Що було для вас нове? Що корисного дізналися? Що ви отримали для себе? Що запам'яталось? Чого не вистачило?

8. Вправа «Посмішка по колу» (5 хвилин)

Мета: завершення роботи на приємних емоціях.

Всім учасникам потрібно взятися за руки і «передати» посмішку по колу: кожен має повернутися до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхнутися йому. Також, можна уявити, що посмішка знаходиться у долонях та її необхідно обережно передати з рук в руки. Дана форма прощання є традиційним ритуалом протягом занять роботи групи.

Тренінгове заняття № 2

Мета: сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності, структурування позитивного Я-образу, покращення навичок розуміння себе та створення поля для розвитку самоповаги.

Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці, круглі наліпки.

Хід заняття

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного було протягом минулого тижня?

2. Продовжуємо знайомство (15 хвилин)

Мета: більш глибоке знайомство учасників заняття, самопізнання, усвідомлення своїх життєвих сценаріїв через життєве кредо, формування навичок та вміння презентації когось іншого.

Ми почнемо нашу роботу знову зі знайомства один з одним, але зробимо це іншим способом. Пропонуємо учасникам об'єднатися в пари. Завдання для роботи в парах: протягом 5 хвилин слід взяти інтерв'ю один в одного, щоб представити свого «візаві». Орієнтовні питання для інтерв'ю:

- життєве кредо учасників;
- три найулюбленіші речі;
- заповітна мрія.

Потім учасники тренінгового заняття по черзі презентують своїх опонентів.

3. Правила (10 хвилин)

Знову приймаємо правила роботи групи, однак тепер вже учасники самі називають правила, які пам'ятають, які будемо приймати та самі пояснюють їх значення.

Обговорення: Чи достатньо для нашої роботи даних правил? Чи слід ще щось додати для комфортнішої нашої роботи?

4. Очікування (10 хвилин)

Мета: збір очікувань від сьогоднішнього тренінгового заняття.

Далі учасникам тренінгового заняття пропонується на круглих наліпках написати свої сподівання щодо роботи під час сьогоднішнього заняття. Потім всі по черзі презентують свої очікування та приклеюють їх у верхню частину символічного пісочного годинника. Важливо дізнатися

від учасників, чи змінюється їх ставлення до своїх сподівань залежно від того, презентують вони їх вголос чи просто мовчки записують. Важливим є висновок, що презентовані очікування вимагають більшої відповідальності.

5. Вправа «Мій портрет у сонячних променях» (30 хвилин)

Мета: сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності, розвиток навичок розуміння себе та створення поля для розвитку самоповаги, структурування позитивного Я-образу.

Учасникам потрібно намалювати сонце та написати своє ім'я або намалювати автопортрет у центрі цього кола. На сонячних променях потрібно написати як можна більше своїх хороших якостей. Далі учасникам пропонується зачитати свої відповіді: «Я заслуговую поваги, тому, що я...(вказати якість)»

6. Вправа-релаксація «Якість характеру» (25 хвилин)

Мета: зняття емоційної напруги, сприяння покращенню саморозуміння.

Учасникам дається інструкція: обрати із переліку своїх якостей характеру саме ту одну якість, яка подобається найбільше. Психолог проговорює: «Сядьте, будь ласка, зручно, можете закрити очі та намагайтесь увійти у розслаблений стан. Сконцентруйтеся на якості, яку ви обрали. Як саме проявлялась ця якість у поведінці? Коли це було востаннє? Спробуйте згадати той випадок у всіх деталях. Що ви відчували тоді? Які емоції переважали? Що відчувало ваше тіло? Зануритесь у цей стан, переживіть цю ситуацію знову. Залишайтеся у своїх спогадах стільки, скільки вважаєте за потрібне. Зробіть три глибокі вдихи та видихи, коли будете готові вийти з цього стану».

Обговорення: Що вдалося побачити? Що викликало труднощі? Яких висновків дійшли?

7. Вправа «Мій герб» (40 хвилин)

Мета: виявлення установок на життя, розвиток саморефлексії.

Учасникам групи пропонується придумати своє життєве гасло та намалювати до нього герб, який би виражав діяльність власника, його відношення до себе та до світу загалом. На малювання відводиться приблизно 10-15 хвилин. По закінченню роботи збираються та організовується виставка гербів. Учасники можуть спробувати відгадати який герб кому належить. Потім кожен із учасників презентує свою роботу, розповідає що на ній зображено та який посил містить його життєве кредо.

8. Рефлексія (10 хвилин)

Кожен учасник повинен завершити фразу «Мені сьогодні ...», обумовити чи виправдалися очікування від заняття. Якщо очікування виправдалися – переміщаємо піщинку вниз годинника.

Підбивання підсумків. Що було найцікавішим? Що нового, важливого дізналися? Що корисного було для вас? Що забирайте з собою? Що не сподобалося? Чого не вистачило?

9. Вправа «Посмішка по колу» (5 хвилин)

Мета: завершення роботи на приємних емоціях.

Всім учасникам потрібно взятися за руки і «передати» посмішку по колу: кожен має повернутися до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхнутися йому. Також, можна уявити, що посмішка знаходиться у долонях та її необхідно обережно передати з рук в руки. Дана форма прощання є традиційним ритуалом протягом занять роботи групи.

Тренінгове заняття № 3

Мета: формування мотивації до успіху та внутрішніх змін, розширення уявлення про психологічне благополуччя, стимулювання процесу самопізнання та усвідомлення власних можливостей.

Матеріали: стрічка, аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Хід заняття:

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового зрозуміли про себе? Що приємного, нового було протягом минулого тижня?

2. Привітання (15 хвилини)

Мета: продовжуємо знайомство учасників, підняття настрою, емоційна розрядка.

Спочатку учасникам пропонується назвати своє ім'я та зазначити свій настрій, з яким вони прийшли на заняття. Далі тренер говорить про існування безлічі різних способів вітання людьми один з одним, реально чинних у цивілізованому соціумі й жартівливих. Учасники демонструють власні способи привітання, якими вони власно користуються.

Учасникам тренінгового заняття пропонується хаотично рухатися, за командою тренера встати та привітатися один з одним плечем, спиною, рукою. Продовжують хаотично рухатися та за командою об'єднуються знову в пару, виконують інші способи привітання (щогою, п'яткою, носом). Знову рухаються, а потім об'єднавшись в пари, вітаються коліном, пальцями, ліктями.

Рефлексія (всі діляться своїми враженнями).

3. Повторення правила (5 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях. Повторює правила разом.

4. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Мета: збір очікувань та побоювань у учасників від тренінгового заняття.

Учасники заняття проговорюють свої очікування та побоювання від сьогоднішнього тренінгу.

5. Вправа «Всесвіт – це я» (40 хвилин)

Мета: розвиток саморефлексії, самопізнання, формування впевненості у собі, формування прагнення до саморозвитку.

Учасникам роздаються аркуші паперу на яких вони повинні у центрі намалювати сонце та підписати його «Я». Далі від цього сонця, що є центром всесвіту, треба провести лінії до планет та зірок. Ці планети та зірки мають назву:

- Моє хобі...
- Мій улюблений колір...
- Тварина, яка мені подобається...
- Мій найкращий друг..
- Улюблений звук...
- Запах, який мені подобається...
- Одяг, який мені подобається...
- Музика, яка мені подобається...
- Пора року, яка мені подобається...
- Те, що найбільше всього мені подобається робити...
- Я відчуваю, що маю здатність до...
- Людина, яка мене надихає...
- Знаю, що я зможу...
- Я упевнений у своїх силах, тому що...

Психолог розповідає, що дана «зіркова карта» дозволяє побачити, що кожна людина є унікальною та має безліч можливостей для свого розвитку. Деякий час учасники можуть приділити розфарбовуванню свого всесвіту, можливо відчують необхідність щось додати – хай зроблять це. Наприкінці вправи кожен презентує свій Всесвіт та ділиться власними емоціями та думками.

6. Вправа «Місто психологічного благополуччя» (30 хвилин)

Мета: розвиток прагнення до самоактуалізації, розуміння поняття психологічного благополуччя.

Психолог пропонує скласти дві розповіді. Перша розповідь про місто, де живуть люди, які мають низький рівень психологічного благополуччя. Друга розповідь про таке місто, у якому знаходяться люди психологічно благополучні та з високим рівнем самоактуалізації. Хтось із учасників говорить першу фразу із якої починається розповідь, наступний продовжує, ще один доповнює і так далі.

Після складання цих розповідей, в групі проводиться *обговорення*: Яку розповідь було простіше/важче складати? Чому? Які виникли складнощі? Чи може бути реальним таке місто?

7. Вправа «Коло успіху» (20 хвилин)

Мета: формування установки на досягнення успіху, формування впевненості у собі, спрямування учасників на саморозвиток, на досягнення успіху, розвиток потреби у самореалізації особистості.

Психолог стрічкою викладає на підлозі коло, діаметром до одного метра. Називає його «Коло успіху» та дає інструкцію: кожному із учасників потрібно зайти у це коло та згадати певну ситуацію або період часу, коли вони відчували себе дуже успішним, де максимально був проявлений ваш потенціал та здібності. Той час, коли удача була поруч з вами та все складалося так, як було потрібно. Якщо відчуваєте труднощі у пригадуванні своєї історії, можна скористатися історією тієї людини, якою ви захоплюєтесь – це може бути певний герой якогось фільму або легенди. Наш мозок має цікаву здібність – для нього не має великої різниці між уявною чи дійсною історією. Головне, це відчути стан успіху!

Обговорення вражень від вправи.

9. Вправа «Подарунки» (15 хв)

Мета: привнесення позитивних емоцій, підвищення самооцінки, формування навичок розуміння іншої людини, розвиток рефлексії.

Кожен із учасників повинен придумати подарунок, який би він хотів подарувати людині, яка сидить біля нього. Головне правило цієї вправи полягає у тому, що подарунок має приносити позитивні емоції та

підходити людині, якій він презентується. Учасник, який дарує повинен пояснити, чому був обраний саме такий подарунок. Учасник, який отримав подарунок має поділитися своїм враженням щодо нього, чи радий він йому.

10. Рефлексія (10 хвилин)

Чи виправдалися побоювання або очікування? Що вам найбільше запам'яталось, сподобалося? Чи змінилося ваше уявлення про себе? Який досвід ви отримали для себе на даному тренінгу сьогодні? Що нового ви дізналися про себе? Які висновки ви зробили для себе?

11. Вправа «Посмішка по колу» (5 хвилин)

Мета: завершення роботи на приємних емоціях.

Всім учасникам потрібно взятися за руки і «передати» посмішку по колу: кожен має повернутися до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхнутися йому. Також, можна уявити, що посмішка знаходиться у долонях та її необхідно обережно передати з рук в руки. Дана форма прощання є традиційним ритуалом протягом занять роботи групи.

Тренінгове заняття № 4

Мета: формування навичок постановки і досягнення мети, розвиток потреби в самореалізації особистості, формування самоповаги, впевненості у власних силах, рішучості, формування вміння аналізувати, приймати рішення, вибирати правильну життєву позицію, формування мотивації до самопізнання.

Матеріал: веселі та сумні смайлики, аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери, кольорові стікери.

Хід роботи

1. Вступ. Мета зустрічі та тема роботи (10 хвилин)

Обговорення: Що учасники тренінгу запам'ятали з минулого заняття? Що було самим цікавим на минулому занятті? Що нового

зрозуміли про себе? Що приємного, нового було протягом минулого тижня?

2. Привітання «Не хочу хвастатися, але я...» (5 хвилин)

Кожний учасник повторює своє ім'я та продовжує фразу, що починається зі слів «Не хочу хвастатися, але я...».

3. Повторення правила (5 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях. Повторюємо правила роботи. Якщо є необхідність, то можемо дописувати правила роботи.

4. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Мета: збір очікувань та побоювань від сьогоднішнього тренінгового заняття.

Збір очікування за допомогою сумних та веселих смайликів.

5. Вправа «Я – індивідуальність» (10 хвилин)

Мета: підкреслення особистої індивідуальності та неповторності, формування самоповаги.

Інструкція: «Ви зараз перебуваєте у прекрасному віці – юнацькому! На тому етапі людського життя, який має самостійну цінність і виконує особливу місію. Саме у цьому віці формуються життєві очікування і світогляд людини, система її цінностей та характер, відбуваються процеси самопізнання та самовизначення.

Ви маєте перед собою аркуші паперу. Складіть аркуш навпіл, потім ще навпіл і відірвіть будь-який кусочок. А тепер розгорніть та подивіться: у кожного із Вас інакший візерунок. Це говорить про те, що кожен з вас не схожий на іншого».

6. Вправа «Лист у майбутнє. Мої життєві очікування» (25 хвилин)

Мета: формування навичок постановки і досягнення мети, розвиток потреби в самореалізації особистості.

Інструкція: «Візьміть кольорові стікери і на рожевих наліпках напишіть, яку мрію (може й не одну) ви б хотіли здійснити протягом свого життя. На жовтих – чого набути (здобути), а на зелених – що хочете відчувати від здійсненого і набутого. Приклейте свої побажання в уявні конверти, розміщені на дошці».

Презентація свої доробок та *обговорення*, що було складно, які труднощі виникали, що було легше писати.

7. Вправа «Життєво важливі рішення» (20 хвилин)

Мета: усвідомлення життєво важливих рішень, які ми приймаємо протягом життя, розуміння важливості кожного рішення.

Інструкція: «Ви постійно приймаєте рішення, вибираєте, все це веде до великої мети. Ключ до успіху — усвідомлення свого вибору. Рідко буває так, що є тільки один-єдиний спосіб досягнення мети. Усвідомлення того, що потрібно вибирати, дає можливість вирішувати, який саме вибір скоріше і ефективніше приведе до потрібної мети. Дуже важливо почувати відповідальність за своє життя і бути відповідальним у своїх діях. Приймати світ, в якому ви живете, всерйоз. Намагатися поглянути на будь-яку ідею чи проблему з різних точок зору і різних перспектив. Існує багато рішень однієї й тієї ж проблеми. Чим ширше твій погляд на неї, тим більше варіантів».

Завдання: написати на бланку ті життєво важливі рішення, які ми приймаємо протягом нашого життя в різні періоди: в підлітковому віці — (наприклад, палити чи не палити, відвідувати спортивну секцію, клуб за інтересами і т.д.); в юності (наприклад, до якого саме вузу вступати, яку професію обрати, як будувати стосунки з коханою людиною, близькими і т.д.).

Інструкція: «Ви створюєте своє майбутнє життя для себе і в кожен життєвий момент робите свій вибір. Потрібно розуміти, що це саме ви вибираєте. В будь-який момент, зроблений вами вибір може змінити ваше життя, чи те життя, яке планували для себе. Ваш вибір набуває форми,

розміру, навіть запаху. Ваш вибір може бути настільки значимим, що його можна навіть назвати рішенням. Це рішення, чи значимий вибір, вимагає ретельного обдумування і аналізу. Якщо уявно намалюєте перспективу вашого життя, обов'язково проаналізуйте вибір, який робите сьогодні з точки зору того, буде він сприяти досягненню поставлених цілей чи ні».

Обговорення: Що впливає на прийняття рішення вами? Як необдумані, поспішні рішення можуть відобразитися на вашому житті? Чи легко приймати відповідальні рішення?

Тренер: «Якщо ви зробили невірний вибір, не намагайтеся будь-що дотримуватися його, думаючи, що зобов'язані. Все і завжди можна змінити. Навіть якщо відчуваєте, що припустили помилки, але йдете по обраному шляху, в будь-який час все можна змінити».

8. Вправа «Автопортрет» (20 хвилин)

Мета: формування впевненості у власних силах, сприяти формування мотивації до самопізнання як важливих життєвих навичок.

Важливим інструментом для формування таких навичок як самопізнання та самооцінка є оцінювання свого психологічного потенціалу (ресурсу). Складовими психологічного потенціалу є :

- Інтелектуальність – уміння здобувати та обробляти інформацію, читати, обговорювати, спостерігати, робити висновки, аналізувати, приймати зважені рішення, планувати свої дії.
- Самоконтроль – здатність контролювати свою поведінку, керувати емоціями.
- Соціальна компетентність – здатність будувати та підтримувати здорові стосунки, працювати в колективі, вміти розв'язувати конфлікти.
- Упевненість – знання себе, віра у власні сили.
- Енергійність – сила волі, наполегливість, здатність досягати мети, долати труднощі.

Інструкція: «Візьміть аркуші паперу, складіть його навпіл і без ножиць сформуєте половинку контуру людського тіла. Розгорніть

фігурку і на частинах тіла поставте оцінки від 1 до 5, це оцінка Вашого психологічного потенціалу. Голова – інтелектуальність, серце – самоконтроль, руки – соціальна компетентність, тулуб – впевненість, ноги – енергійність».

Автопортрет вказує вам на сильні та слабкі сторони вашого психологічного потенціалу. Отже, сильні сторони (4-5 балів) – це підґрунтя вашої самореалізації, а слабкі сторони (1-3 бали) вказують вам на резерв для самореалізації, що потрібно розвивати.

Обговорення. Які складові маєте добре розвинуті? Чи є над якими слід попрацювати? Чи складно було оцінювати?

9. Вправа «Коло компліментів» (5 хвилин)

Учасникам пропонується проголосити ті цінності, які ви візьмете з собою в життя.

10. Рефлексія (10 хвилин)

Чи виправдалися побоювання або очікування? Що вам найбільше запам'яталося, сподобалося? Чи змінилося ваше уявлення про себе? Який досвід ви отримали для себе на даному тренінгу сьогодні? Що нового ви дізналися про себе? Які висновки ви зробили для себе?

11. Вправа «Посмішка по колу» (5 хвилин)

Мета: завершення роботи на приємних емоціях.

Всім учасникам потрібно взятися за руки і «передати» посмішку по колу: кожен має повернутися до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхнутися йому. Також, можна уявити, що посмішка знаходиться у долонях та її необхідно обережно передати з рук в руки. Дана форма прощання є традиційним ритуалом протягом занять роботи групи.

Тренінгове заняття № 5

Мета: закріплення отриманих результатів, осмислення змін, які відбулися за весь час, створення мотивації до подальшого самовдосконалення, складання планів на майбутнє, підведення підсумків.

Матеріали: конверт із листами, стікери, аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Хід заняття

1. Вправа «Мені приємно сказати...» (15 хвилин)

Учасникам пропонується знайти декілька теплих слів для членів групи. Потрібно підійти до кожного учасника із посмішкою та промовити фразу: «Здравствуй, мені приємно тобі сказати...». Діалог не повинен затягуватися, своїм теплом потрібно поділитися із кожним.

2. Повторення правила (5 хвилин)

Психолог нагадує учасникам про дотримання правила, які були ними прийняті на минулих заняттях.

3. Очікування та побоювання (10 хвилин)

Мета: збір очікувань від сьогоднішнього заняття.

Учасникам роздаються невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники тренінгу чекають від сьогоднішнього заняття. Після цього аркуші вивішуються на фліпчарт.

4. Вправа «Стратегія життя» (40 хвилин)

Мета: формування мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, формування навичок постановки та досягнення мети, спроба усвідомлення власної життєвої стратегії.

Психолог проговорює, що це останнє заняття групи, певні зміни відбулися у кожному із учасників: хтось дізнався про себе щось нове, у когось змінилися взаємостосунки з іншими та ін. Але на цьому не завершується процес саморозвитку та самовдосконалення, так як попереду кожного ще чекає велика робота над собою. Щоб й надалі не

припиняти рухатись уперед, розкривати свій потенціал та мотивувати себе на нові досягнення, необхідно подумати над тим, якою є стратегія життя.

Учасникам пропонується взяти аркуш паперу та схематично намітити свою стратегію життя. Можна написати плани та цілі (короткочасні та довготривалі). Поміркувати над тим майбутнім, розцінити пріоритети, позавдавати собі питання «Чого саме я прагну від життя? Яке заняття розкриє мій потенціал?...». При виконанні цієї вправи, учасникам пропонується звернутися до того досвіду, який було отримано під час роботи у групі.

Обговорення отриманих результатів.

5. Вправа «Лист у майбутнє» (20 хвилин)

Мета: формування мотивації до самопізнання та саморозвитку.

Психолог приносить і відкриває конверт, у якому знаходяться листи учасників, які вони писали на першому занятті. Кожен отримує свій лист та зачитує його. Далі йде обговорення того, які почуття від прочитаного отримали учасники.

6. Вправа «Валіза» (25 хвилин)

Мета: підведення підсумків тренінгових занять, закріплення отриманих результатів.

Роздаються аркуші паперу. На них потрібно намалювати свою валізу. У кожного учасника намальований образ валізи на листочку. «Ми зараз збираємо валізу навичок, умінь, відкриттів, які вам вдалося отримати на наших заняттях. Що нового дізналися? Що важливого було для вас? Які враження маєте від тренінгу, які зміни відбулися у розумінні себе та оточуючих, що корисного дали заняття тощо. Кожен може покласти те, що було важливого у нашій з вами роботі, наших зустрічах, тренінгах. Зосередьтеся на тому, що ви тут придбали. Подумайте декілька хвилин. Закрийте очі та не відкривайте їх до тих пір, поки не знайдете відповідь».

Кожен учасник символічно зображує, що отримав на наших заняттях, а потім презентують вміст своєї валізи та пояснюють чому саме ці елементи вони туди поклали.

Обговорення: що зображено, чому саме це вирішили покласти до валізи, як на їх думку це допоможе їм та в чому саме?

7. Вправа «Прощання» (20 хвилин)

Психолог оголошує, що заняття групи підійшли до завершення і це остання вправа. Тому, пропонується сказати один одному все те, що ще не встигли. Можливо, це певні побажання на майбутнє, переживання, зізнання, подяка тощо. Це шанс, яким можна скористатися.

Психолог дякує усім за їх щирість та відкритість

8. Прощання «Спасибі за приємну роботу» (5 хвилин)

Інструкція: «Будь ласка, встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе нам висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Вправа проходить наступним чином: один з вас стає в центр кола, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: «Спасибі за приємну роботу!» Обидва встають в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за руку або першого, або другого, потискає її та каже: «Дякую за приємну роботу!» Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли приєднається останній учасник, замкніть коло і завершіть церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук».