

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

ЛЕБЕДЄВА ГАЛИНА СЕРГІЇВНА

**Особливості організації психологічної допомоги при
плануванні життєвих перспектив в юнацькому віці**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІЇВНА,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від 202 р.
Завідувач кафедри
_____ Людмила Магдисюк

ЛУЦЬК – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики
Освітній ступінь «Магістр»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____» _____ 2024 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ

Лебедева Галина Сергіївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема роботи (проекту): **Особливості організації психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив в юнацькому віці**

Керівник роботи (проекту): Козак Галина Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент.

Строк подання студентом роботи (проекту): ____ . ____ . _____

Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному розгляді особливостей організації психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

Провести теоретичний аналіз проблеми життєвих перспектив особистості та її особливостей у юнацькому віці, а також вивчити стратегії та методи психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив.

Провести емпіричне дослідження сформованості ціннісно-сислової організації тимчасового майбутнього особистості в юнацькому віці.

Розробити та апробувати програму психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці.

Проаналізувати динаміку ціннісно-сислової організації та особистісних якостей осіб юнацького віку.

Проаналізувати результати та зробити висновки про можливості цілеспрямованої психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці.

Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	На <i>першому етапі</i> дослідження на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації	18.12-30.12.2023	
2.	<i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню сучасних наукових підходів до вивчення життєвих перспектив їх структури та змісту, психологічних особливостей особистості в юнацькому віці, методів психологічної допомоги при роботі з життєвими перспективами.	01.02-20.02.2024	
3.	Протягом <i>третього етапу</i> дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів. На основі розробленої процедури та методики дослідження вивчити життєві перспективи в осіб юнацького віку та визначити ефективні підходи і методи організації психологічної допомоги молоді, яка знаходиться на етапі планування своїх життєвих перспектив. Отримані при цьому результати стали	21.02-01.05.2024	

	підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів та завдань дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо)		
4.	<i>На четвертому етапі</i> здійснювався емпіричний аналіз життєвих перспектив особистості та їх особливостей, що дозволило отримати уявлення про ціннісно-смыслову сферу особистості, її зміст та специфіку цілей та цінностей .	01.05-01.06.2024	
5.	<i>П'ятий етап</i> дослідження передбачав розробку програми психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці.	01.06-30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів окреслення висновків та узагальнення	01.10-25.10.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	25.10-15.11.2024	

Студент

(підпис)

Лебедева Г.С.
(прізвище та ініціали)

**Керівник роботи
(проекту)**

(підпис)

Козак Г.А.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Лебедева Галина Сергіївна. Особливості організації психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив в юнацькому віці. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

Юнацький вік характеризується активним самопізнанням та формуванням ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Саме в цей період молоді люди стикаються з необхідністю вибору професійного шляху, визначення життєвих цілей та самореалізації. Психологічна допомога в такому контексті спрямована на підтримку процесу самовизначення та подолання внутрішніх конфліктів.

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз поняття «життєві перспективи» та досліджено особливості їх формування в юнацькому віці. Життєві перспективи розглядаються як система уявлень особистості про своє майбутнє, що включає життєві цілі, плани, цінності та очікування.

У другому розділі магістерської роботи представлені результати емпіричного вивчення психологічної допомоги у процесі планування життєвих перспектив у юнацькому віці. Дане дослідження спрямоване на виявлення ефективних методів психологічної підтримки, які сприяють усвідомленню особистих цілей, розвитку мотивації та самопізнання. Результати показують, що психологічна допомога може значно підвищити рівень самовизначення та впевненості у майбутньому, допомагаючи молоді більш чітко окреслити свої життєві перспективи.

У третьому розділі магістерської роботи представлена програма психологічної допомоги у процесі планування життєвих перспектив у юнацькому віці та досліджено її ефективність. Дана програма спрямована на підтримку молоді у формуванні та реалізації життєвих планів, розкритті особистісного потенціалу та розвитку навичок самовизначення. Метою

програми є допомога учасникам краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, визначити власні інтереси та пріоритети, а також розробити реалістичний план дій для досягнення особистих та професійних цілей.

Отже, успішна організація психологічної допомоги у процесі планування життєвих перспектив у юнацькому віці сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню адекватних цілей та підвищенню мотивації до їх досягнення.

Ключові слова: перспектива, самовизначення, реалізація, розвиток, майбутнє.

ABSTRACTS.

Lebedieva Halyna Serhiivna. Features of the organization of psychological assistance in planning life prospects in adolescence - Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Final qualifying work for the degree of Master's Degree in specialty 053 "Psychology" - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

Adolescence is characterized by active self-knowledge and the formation of the value and motivational sphere of the individual. It is during this period that young people are faced with the need to choose a professional path, define life goals and self-realization. Psychological assistance in this context is aimed at supporting the process of self-determination and overcoming internal conflicts.

In the first chapter of the master's thesis, a theoretical analysis of the concept of "life prospects" is carried out and the peculiarities of their formation in adolescence are investigated. Life perspectives are considered as a system of an individual's ideas about his or her future, including life goals, plans, values, and expectations.

The second chapter of the master's thesis presents the results of an empirical study of psychological assistance in the process of planning life prospects in adolescence. This study is aimed at identifying effective methods of psychological support that contribute to the realization of personal goals, the development of motivation and self-knowledge. The results show that psychological assistance can significantly increase the level of self-determination and confidence in the future, helping young people to more clearly define their life prospects.

The third chapter of the master's thesis presents a program of psychological assistance in the process of planning life prospects in adolescence and examines its effectiveness. This program is aimed at supporting young people in forming and implementing life plans, unlocking personal potential, and developing self-determination skills. The goal of the program is to help participants better understand their strengths and weaknesses, identify their interests and priorities, and develop a realistic action plan to achieve their personal and professional goals.

Thus, the successful organization of psychological assistance in the process of planning life prospects in adolescence contributes to the harmonious development of the individual, the formation of adequate goals and increased motivation to achieve them.

Keywords: perspective, self-determination, realization, development, future.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ І ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВИНИКНЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	16
1.1. Аналіз поняття «життєва перспектива» в науковій психологічній літературі.	16
1.2. Структура і зміст життєвих перспектив у призмі особистісного простору людини	20
1.3. Психологічні особливості особистості в юнацькому віці та специфіка життєвих перспектив цього періоду.....	25
1.4. Методи психологічної допомоги при роботі з життєвими перспективами в юнацькому віці	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПЛАНУВАННІ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	45
2.1. Організація та методи дослідження	45
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	50
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПЛАНУВАННІ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	66
3.1. Розробка програми психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці	66
3.2. Дослідження ефективності програми психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці	83
ВИСНОВКИ	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	100
ДОДАТКИ	106

ВСТУП

Життєві перспективи, як наукова проблема у сучасній психології ще не достатньо вивчена, проте незважаючи на це, активність та насиченість проведених досліджень цього феномену демонструють його актуальність та значущість для вирішення прикладних та практико-орієнтованих завдань різних галузей психологічної науки.

Життєві перспективи вивчаються сьогодні в аспекті життєвого поля особистості. Саме життєві перспективи як образ майбутнього у свідомості людини, наповнюють мотиваційно-ціннісним змістом життя особистості, спрямовують її активність у бажаний простір самореалізації.

На сучасному етапі проблема перспектив життя вивчається в різних аспектах і визначається в різних термінах – «тимчасова перспектива», «психологічна перспектива», «особистісна перспектива», «тимчасова перспектива майбутнього», «особисте майбутнє» тощо [44]. Незважаючи на таку багатоплановість, життєва перспектива досліджується, як правило, з метою поглиблення розуміння такого складного явища як детермінанти життєвого шляху людини та фактори, що визначають його зміст та спрямованість. Також, велика увага в дослідженнях приділяється аналізу зв'язку активності людини на шляху свого життя, її дій та поведінки щодо своїх життєвих перспектив і бажаних уявлень майбутнього.

У психології проблема життєвих перспектив вивчалася з позицій тимчасової перспективи життя. Великий внесок у дослідження вніс К. Левін, який пояснює тимчасову перспективу, як «...спільність поглядів індивіда на психологічне майбутнє...» [36]. Подальший розвиток дослідження тимчасової перспективи отримали у роботах французького психолога Поля Фресса. Велике значення для розуміння цього феномену мали дослідження Жозефа Р. Нюттена [48], що виразились у його теорії тимчасової перспективи особистості, як поведінкового майбутнього, представленого в теперішньому об'єктами-цілями, що існують у внутрішньому уявленні особистості. Великий внесок у дослідження тимчасової перспективи зробив також Філіп Зімбардо.

Велику роль життєві перспективи посідають в аспекті вікового становлення та самореалізації особистості. Особливу важливість цей феномен має у юнацькому періоді розвитку особистості. Юнацький вік - це етап становлення самосвідомості та Я-концепції особистості, етап самопізнання та дослідження внутрішнього світу, етап прийняття свобод та відповідальності. Проці домінуючі особливості та новоутворення віку йдеться в дослідженнях, Л.І. Божович, Т. Говрун, Є. Головаха, Т. Дубровіна та багатьох інших.

Особистість у юнацькому віці формує зрілу внутрішню позицію по відношенню до себе, до інших людей та світу загалом. Життєві перспективи у цьому віці мають свої особливості. Особливо це стосується сприйняття часу життя, життєвих перспектив і співвідношення майбутнього та тимчасового сприйняття континууму «сьогодення-майбутнє».

У цьому віці, на думку вчених, вже виявляється реалістичність сприйняття майбутнього та конкретизовано цільові орієнтири в аспекті особистого майбутнього. При цьому, в юності, як періоді самовизначення, відбуваються зміни у сфері життєвих орієнтацій в аспекті сприйняття перспектив життя. Через вікову незрілість сконструйоване особистістю майбутнє все ще нестабільне, а часто більше схоже на комплекс бажань, ніж на план. Життєва програма все ще слабо продумана і мало аргументована, а перспективи бувають недостатньо пов'язані зі сьогоденням та минулим людини.

Такі особливості та протиріччя підтверджують актуальність для особистості побудови життєвих планів та структурування життєвих перспектив, що включають усі їх варіанти - соціальні, професійні, кар'єрні та ін. Саме такий підхід до усвідомлення та організації життєвих перспектив уможливить зріле, самостійне та відповідальне самовизначення людини, як особистісне, і професійне.

Складність конструктивного вирішення завдань ефективного самовизначення у юнацькому віці відповідно до індивідуальних життєвих перспектив особистості найчастіше визначає необхідність у психологічному супроводі людини цих етапах розвитку. Своєчасна та цілеспрямована

психологічна допомога здатна забезпечити не тільки становлення особистості та розвиток усіх особистісних новоутворень у цьому віковому періоді, а й створити умови для об'єктивізації життєвих програм та конструювання життєвих перспектив.

Проблема нашого дослідження обумовлена обґрунтованою актуальністю та представлена аналізом можливостей та пошуком ефективних способів організації психологічної допомоги при конструюванні життєвих перспектив у юнацькому віці.

Актуальність цієї проблеми обумовлена також виявленими нами протиріччями. По-перше незважаючи на вивченість проблеми життєвих перспектив особистості та її ролі у спрямованості та самовизначенні особистості, все ще залишається недостатньо вивченим аспект умов та факторів, що істотно впливають на зміст та цінність життєвих перспектив. По-друге, незважаючи на високу практичну значимість для самореалізації особистості, наявності реалістичних та конструктивних життєвих перспектив, недостатньо вивченими все ще залишаються практико-орієнтовані підходи та можливості психологічного супроводу та допомоги особистості в критичних періодах самовизначення. Ці протиріччя зумовили вибір теми нашого дослідження.

Об'єкт дослідження: життєві перспективи особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження: особливості організації психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив в юнацькому віці.

Метою дослідження є дослідження життєвих перспектив в осіб юнацького віку та визначення ефективних підходів і методів організації психологічної допомоги молоді, яка знаходиться на етапі планування своїх життєвих перспектив.

Виходячи з поставленої мети, можна виділити наступні **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми життєвих перспектив особистості та її особливостей у юнацькому віці, а також вивчити стратегії та методи психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив.

2. Провести емпіричне дослідження сформованості ціннісно-сміслової організації тимчасового майбутнього особистості в юнацькому віці.

3. Розробити та апробувати програму психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці.

4. Проаналізувати динаміку ціннісно-сміслової організації та особистісних якостей осіб юнацького віку.

5. Проаналізувати результати та зробити висновки про можливості цілеспрямованої психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці.

Методи дослідження:

1. Метод теоретичного аналізу даних.

2. Психодіагностичні методи: Тест «Оцінка життєвих та тимчасових перспектив особистості» в адаптації Н.І. Нікольської, Тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Д.А. Леонтьєва, Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо в адаптації О. Сенюк, Методика визначення самооцінки, автор Л.Д. Столяренка.

3. Методи кількісного та якісного аналізу експериментальних даних.

База дослідження: Комунальний заклад загальної середньої освіти Луцький ліцей №26. Вибірка дослідження склала 52 особи юнацького віку 15-18 років

Новизна дослідження полягає у виділенні неузгодженості ціннісного образу особистого майбутнього в юнацькому віці та активністю та спрямованістю особистості в її актуальному сьогоденні. Також, новизна дослідження визначається розробкою моделі та методів психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці

Практичне значення полягає у розробці програми психологічної допомоги особистості при плануванні нею життєвих перспектив у юнацькому віці, а досягнуті результати при її апробації дозволяють припускати можливість широкого застосування розробленого підходу практичними психологами для забезпечення психологічного супроводу осіб юнацького віку.

Апробація результатів дослідження. Лебедева Г.С., Козак Г.А. Особливості надання психологічної підтримки у процесі планування життєвих перспектив у молодіжному віці. Актуальні проблеми практичної психології у волинському регіоні. Матеріали XVIII науково-практичного регіоні (м. Луцьк, 18-25 жовтня 2024р.). ВНУ імені Лесі українки. С.97-101.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та чоти рокурьох додатків. Містить 12 рисунків та 9 таблиць. Список рекомендованих джерел налічує 53 найменування.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ І ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВИНИКНЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЩІ

1.1. Аналіз поняття «життєва перспектива» в науковій психологічній літературі.

Життєва перспектива, як цілісна картина майбутнього, розглядається у психології з точки зору особистісного самовизначення індивіда. Загалом проблема самовизначення особистості розглядається різними науками у зв'язку зі складнощами трактування даного явища. У філософії під самовизначенням розуміється процес і результат вибору особистістю своєї позиції, цілей та засобів самореалізації у конкретних обставинах життя. Поняття самовизначення висунув американський психолог Едвард Десі (Edward Deci) разом зі своїм колегою Річардом Райаном (Richard Ryan). Вони розробили теорію самовизначення (Self-Determination Theory, SDT), яка фокусується на мотивації і особистісному розвитку. Теорія самовизначення пояснює, як внутрішня і зовнішня мотивація впливають на поведінку людини і її здатність до самореалізації [48].

Диференційований підхід до цього явища, що була розроблений рядом науковців, дозволяє розглядати самовизначення у трьох аспектах життєвому, особистісному та професійному [50]. Але нашу увагу привертає саме особистісне самовизначення людини, адже воно як набута особистістю самоідентичність відносно існуючих ролей в суспільному просторі і психічному житті людини визначає себе в просторі життя і в просторі професії [50].

Всебічне дослідження особистісного самовизначення, дозволило виокремити існування цього феномена у психіці людини, через призму його існування на рівні смислів та цінностей життя (ціннісно-смысловий рівень) та на рівні активної поведінки та діяльності («матеріально-часової»). Завдяки цьому в психологію було введено поняття життєвого поля особистості. Життєве поле, за своєю структурою включає в себе життєвий досвід (минуле), актуальні можливості (теперішнє) та життєві перспективи (майбутнє) особистості, та наповнює сенсом життя людини і задає вектор її активності [6].

Життєві перспективи є елементом життєвого поля людини, та вивчаються в контексті життєвого шляху людини, де людина себе реалізує стає, так би мовити соціально-психологічним явищем та історичним фактом. Саме по собі перспектива є своєрідним баченням особистістю своїх ціннісно-смыслових планів і цілей разом із шансами на їх втілення. В тлумачному словнику термін «перспектива» означає (від ново-лат. *perspicere* - «наскрізь бачити») «...майбутність / вид вдалину, що відкривається з місця спостереження, на різні предмети, що стоять вдалині ...» [45].

У психології значення перспективи зустрічається під різними поняттями, враховуючи візії науковців на дане явище. В науковій літературі зустрічається і «тимчасова перспектива», і «психологічна перспектива», і «особистісна перспектива» тощо. Незважаючи на деяку синонімічність, все ж таки деякі поняття мають нюанси та відмінності. Klaus Grawe вжав, що тимчасова перспектива і життєва перспектива мало відрізняється один від одної, адже в обох випадках йдеться про тимчасове майбутнє людини.

Метою дослідження життєвої перспективи у психології є покращення розуміння детермінант життєвого шляху людини, факторів, що визначають його зміст і спрямованість, зв'язку дій та поведінки особистості на шляху свого життя у співвідношенні зі її життєвими перспективами.

В історії психології ця проблема вперше прозвучала в роботах С.Л. Рубінштейна, де він вказував на те, що реалізація людиною свого життєвого плану, закладена в дитинстві, перед появою соціальної обумовленості цього процесу та його закономірної вікової динаміки в поєднанні з новоутвореннями особистості. Даний погляд обумовив велике значення активності особистості у її власному житті, в організації її теперішнього і майбутнього [38].

Інший напрям дослідження життєвого шляху особистості базувався на біографічному методі, що дозволяв розглядати це явище із позицій вікового становлення особистості та етапів її життя. Якщо вважати людину суб'єктом діяльності, то життєвий шлях людини детермінується особливостями

соціального життя суспільства в конкретні періоди активності особистості разом із конкретними обставинами її життя (її біографією) [11].

Якщо брати до уваги життєві перспективи, варто зазначити, що їх вивчення зародилось в рамках концепцій життєвого шляху. У загальному сенсі, під життєвими перспективами можна розглядати складно організовану систему цілей і цінностей особистості, яку людина реалізовує у своєму житті відповідно до таких індивідуальних якостей як особиста ефективність, сенс життя і якість життя.

Проблема життєвої перспективи з позицій тимчасової перспективи життя вивчалась Kurt Zadek Lewin, який пояснює цей феномен як «...сукупність поглядів індивіда на психологічне майбутнє і... минуле, існуюче нині на реальному і різних ірреальних рівнях...» [14]. Подальший розвиток дослідження тимчасової перспективи отримало у роботах французького психолога Paul Fraisse, який розумів цей феномен через сприйняття часу людиною, сприйняття нею змін і подальшу адаптацію до них, яка здійснюється за рахунок управління особистістю власною пам'яттю. Це дозволило йому сформулювати поняття тимчасової перспективи як «тимчасового кругозору» особистості, що організовує спогади та уявлення людино свого майбутнє.

Автор теорії тимчасової перспективи особистості Joseph Remi Nuttin пояснював її як поведінкове майбутнє, представлене в сьогоденні об'єктами-цілями, що існують у внутрішньому плані особистості. Саме вони стимулюють активність особистості в теперішньому, організують її в тимчасовій перспективі. Joseph Remi Nuttin називає їх «мотиваційними об'єктами» особистості [47].

Категорію стимулів і категорію індивідуальних відмінностей у дослідженнях тимчасової перспективи виділив Philip George Zimbardo. Ці стимули та індивідуальні відмінності об'єктивно існують в актуальних ситуаціях життя, на які реагує суб'єктність особистості в аспекті власної індивідуальності. Зв'язок цих процесів створює в людини малоусвідомлювану нею картину минулого, сьогодення та майбутнього, а її якісні характеристики визначають

вибір людини і мотиваційно- діяльнісні характеристики її поведінки (як у теперішньому, так і стосовно перспектив майбутнього) [51].

У багатьох психологів «тимчасова перспектива» замінюється терміном «життєва перспектива». Зокрема «образ бажаного майбутнього» вбачався змістовною ознакою життєвої перспективи особистості, де бажаність визначена умовами досяжності та реалізації цілей життя. Саме втілення ціннісних цілей, а точніше, можливість та ймовірність їх досягнення на суб'єктивну думку особистості, визначає позитивну спрямованість регуляції людиною своєї поведінки. У разі відсутності у свідомості людини уявлень про можливості подолання труднощів, перешкод та втрат на шляху до своїх життєвих перспектив, поведінка особистості може бути дезорганізована, а позитивна релятивність активності втрачена.

Наявні дослідження де тимчасова перспектива майбутнього розглядається з позицій мотивації, де бажання особистості, проекти, очікування разом із надіями та побоюваннями стають регуляторами її активності, наповнюючи її якісним змістом та спрямованістю. В діяльнісному підході життєва перспектива стає і стимулоутворюючим, і мотивуючим фактором, породжуючи діяльність особистості в контексті цілеспрямованості та доцільності [17].

У дослідженнях життєвого шляху особистості життєва перспектива визначається як відмінна від таких явищ, як особистісна та психологічна перспектива. Необхідність розрізнення їх обумовлена, тим, що кожна з них наповнена різним змістом. Якщо психологічна та особистісна перспектива це людська здатність мислити образами майбутнього і прогнозувати його, а особистісна – готовність до нього, до його реалізації та його невизначеності вже в теперішньому, то життєва перспектива містить у собі індивідуальні можливості просування сконструйованого майбутнього в ході життєвого шляху особистості в сукупності умов та обставин конкретного життя [42].

Також життєві перспективи можна розглядати як складноорганізований та багатоелементний комплекс уявлень людини про своє майбутнє, що існує у відносному порядку на тимчасовому «векторі» власного життя [34].

Отже, дослідження життєвих перспектив особистості проводяться з різних позицій та точок зору. Всі їх можна певним чином систематизувати та виділити типологічний, прогностичний, мотиваційний та освітній, та інші підходи.

Незважаючи на встановлені відмінності у розумінні цього феномену, сьогодні неможливо сказати про наявність категоричної розбіжності поглядів на життєві перспективи особистості та їх зміст у різних наукових школах. На сучасному етапі завдяки всім дослідженням сформовано розуміння внутрішньопсихологічних зв'язків, детермінант, ресурсів та регуляторів життєвих перспектив особистості.

1.2. Структура і зміст життєвих перспектив у призмі особистісного простору людини

Для подальшого розгляду життєвих перспектив особистості варто виокремити основні характеристики даного явища, що дозволить ефективно вирішувати як наукові теоретико-методологічні завдання, а й прикладні, практичні завдання сучасної психології.

Виступаючи продуктом свідомості людини, життєві перспективи виступають комплексом уявлень, змістовних образів і показників майбутнього. Глибокий аналіз, що був здійснений психологами дослідниками дає нам змогу визначити параметри, завдяки яким можна детально описати життєві перспективи особистості. В ці параметри входять: структура життєвих перспектив, зміст життєвих перспектив, якісні характеристики життєвих перспектив, функції життєвих перспектив, динамічність життєвих перспектив.

Під структурою в загальному значенні розуміється «будова об'єкта», яка представлена сукупністю стійких зв'язків, які забезпечують його цілісність і тотожність відносно себе, здатність зберігати основні властивості за різних змін, внутрішніх і зовнішніх [26]. За такого розуміння, структура життєвих перспектив представлена двома базовими компонентами – лінією «минуле-справжнє» та лінією «майбутнє». Саме вони утворюють стійкість структури, її

взаємозалежність та сталість цілісності. Характеристиками цих структурних компонентів виступає наступність причин та наслідків подій життя, взаємопов'язаність цілей поведінки, діяльності людини та їх засобів Philip Zimbardo [51], Є.І. Головаха [5].

Психологічним змістом цих структурних параметрів є факт обумовленості уявлень людини переживаннями подій свого життя та встановленням між ними причинно-наслідкових зв'язків, тобто як сьогодення, так і майбутнє у свідомості людини «детерміновано минулим». Проте, у аспекті життєвої перспективи, як орієнтації особистості своє майбутнє, вчені вказують на наявність у свідомості людини детермінації майбутнього. У цьому контексті майбутнє виступає у вигляді цілей життя і уявлень про результати їх досягнення, якими і обумовлена активність особистості у теперішньому. Цей психологічний сенс відображає складну систему зв'язків впливів та взаємовпливів потоку подій.

Підкреслюючи значення виділених детермінант, необхідно враховувати їх спрямованість, емоційний зміст (позитивний чи негативний), часову протяжність, ймовірність (суб'єктивну) і приналежність до точки тимчасового континууму - минулому, теперішньому чи майбутньому. Врахування цих параметрів важливий, з боку розуміння принципу організації активності людини у здійснюваному сьогоденні та інтегрованості в актуальну активність її поглядів на майбутнє і життєвих перспектив [26].

Наступний значущий параметр життєвих перспектив - це їх зміст, який у представлений бажаними для людини подіями, які очікуються нею в майбутньому. Тут варто відмітити важливість процесу планування майбутніх подій, як діяльнісного компоненту існуючих у свідомості особистості уявлень і надій.

Слід зазначити, що на сучасному етапі розвитку наукових поглядів на проблему змісту життєвих перспектив існує велика кількість авторських концептуальних поглядів, але, незважаючи на відмінності позицій та точок зору, а скоріше саме завдяки цьому можна сформуванати повнішу картину їх змісту. Так, життєва перспектива включає зміст мотиваційно-потребнісної і ціннісно-

сміслової сфери особистості (мотиви, смисли, ціннісні орієнтації), емоційної сфери особистості (очікування, бажання, надії) і діяльнісно-практичної сфери особистості (мети, плани (проекти), способи досягнення цілей та реалізації планів).

У дослідженнях Joseph Nuttin, Є.І. Головаха на перший план у змісті життєвих перспектив висуваються мета життя, яка організовує особистість щодо свого майбутнього.

Так, Joseph Nuttin вважає перспективу, по суті, комплексом цілей, організованих у внутрішньоособистісному просторі в порядку значущості та цінності, кожна з яких визначена у майбутньому у вигляді конкретного об'єкта [47].

Є.І. Головаха також говорить про безумовну значущість цілей та їх обов'язкову систематизацію у свідомості людини, але доповнює цю домінанту не менш важливими параметрами, що надають життєвим перспективам діяльнісного характеру, а саме виділяє обов'язкову наявність способів досягнення цілей або їх активного пошуку (за відсутності) [9].

Т. Павлова та В. Мудрик за результатами своїх досліджень вказували на значення життєвих програм особистості для успішного цілепокладання, яке виражене в функціонуванні регулятивності для досягнення мети і властивої їй організуючої функції, що сприяє перетворенню малоусвідомлених уявлень і прагнень в «усвідомлену мету».

Життєві цілі та плани в перспективі життя людини впорядковують майбутнє, роблять його відповідним особистісним ціннісним орієнтаціям та насичують життя в перспективі «сьогодення-майбутнє» подіями та діями, конгруентними змісту життєвих перспектив.

У якісних характеристиках життєвих перспектив виділяють такі критерії, якими можна визначати якість життєвих перспектив особистості – узгодженість, реалістичність, стійкість, диференційованість, оптимістичність, ієрархічність, багатомірність, структурованість, планованість, організованість і змістовність.

Охарактеризуємо коротко кожен з цих критеріїв. Під узгодженістю розуміється цілісність образу майбутнього та його зв'язок з подіями життя (минулим та сьогоденням). Саме узгодженість показує здатність втілювати образ майбутнього в контексті «причина-наслідок» та «інструменти досягнення мети». Відсутність узгодженості, на думку Є.І. Головахи, порушує адаптаційні процеси особистості в соціумі, тим самим знижуючи цінність потоку життя та подій в ньому, роблячи їх неактуальними та менш цінними [2].

Диференційованість життєвої перспективи полягає у виділені в ній послідовних етапів, які мають чітку послідовність у перспективі життя – найближчі етапи, середньо віддалені та далекі перспективи. У цьому ж аспекті виділяють показник тривалості в часовому континуумі очікуваних та одночасно запланованих подій.

Реалістичність життєвої перспективи відображає взаємозв'язок бажаного майбутнього з зусиллями, які забезпечують можливість його реалізації. У разі розбіжності бажаного та докладених зусиль особистості задля цього, у найближчій перспективі, у свідомості людини розвивається фантазійність картини майбутнього.

Оптимістичність як категорія якості життєвої перспективи відображає ступінь співвідношення «позитивних та негативних прогнозів» та можливість реалізації особистісних уявлень про майбутнє, при якій підвищення оптимістичності прямо пропорційне впевненості у досягненні задуманого.

Якісність життєвих перспектив відображається в ієрархічності та багатомірності. Більш якісними є ті життєві перспективи, в яких ціннісно-сміслові цілі життя упорядковані в системі, послідовності та внутрішній пов'язаності, а система представлена глобальними цілями, цілями-засобами (організація діяльності) та цілями-завданнями (проект реалізації запланованих дій) дій). Багатомірність цілей визначається наявністю в них когнітивного, емоційного та регулятивного компонентів, що забезпечують насиченість і усвідомленість життєвих перспектив [41].

Такі якісні характеристики, як структурованість, планування та організованість життєвих перспектив відображає готовність особистості до реалізації власних уявлень про майбутнє, її ступінь та забезпеченість засобами для досягнення цілей [40].

Наступним змістовним компонентом життєвих перспектив є їхня функціональність. Основними функціями системи життєвих перспектив є функція регулювання активності особистості та функція організації діяльності, інтегрованої в перспективи життя. Зрілість і усвідомленість особистості може визначатися здатністю людини до організації свого життєвого шляху і регуляції своєї спрямованості та активності у відповідності зі своїми цілями, цінностями та смислами життя [3].

Важливим показником якості життєвих перспектив є їх динамічність, яка відноситься до рухливості образу майбутнього, його життєвості та гнучкості. У разі відсутності динамічності життєві перспективи стають ригідною стратегією поведінки, яка часто не відображає індивідуальності особистості, а є відображенням соціальної бажаності.

Також динамічність життєвих перспектив відображає і динаміку вікового розвитку особистості. На думку вчених, зміст життєвих перспектив має бути обумовлений особливостями вікового періоду, де пріоритетність цілей визначається віковими новоутвореннями. Саме динамічність забезпечує продуктивність особистості в контексті повноцінної життєдіяльності на кожному віковому етапі, і вона ж (динамічність) здатна забезпечити реконструкцію життєвих перспектив або її корекцію, у разі потреби, або в періоди криз, що проживаються особистістю (особистісних чи вікових) [30].

Останнім часом у науці, окрім існуючих підходів, сформувався системний підхід до вивчення та розуміння життєвих перспектив особистості, який дозволяє компоненти життєвих перспектив сприймати як взаємодоповнюючі, взаємопроникні та взаємовпливові конструкти життєвої перспективи особистості [22].

Системний підхід до життєвих перспектив особистості дозволяє розкривати закони та механізми їх функціонування, відкриваючи зв'язки та фактори, що визначають цей «багатомірний образ майбутнього». Багатомірність цього явища представлена складними зв'язками між такими сферами особистості, як «... ціннісно-смилова, емоційно-оціночна, когнітивна та організаційно-діяльнісна ...» [15], поєднання та взаємовплив яких організовує активність людини, та її спрямованість на майбутнє.

1.3. Психологічні особливості особистості в юнацькому віці та специфіка життєвих перспектив цього періоду.

Проблема вікового становлення особистості в психології завжди займала і займає особливе місце. Дорослішаючи і розвиваючись, етап за етапом особистість набуває нових якостей і властивостей, рухається від індивіда до індивідуальності. Кожен віковий період відіграє велике значення для цілісної зрілої особи.

Юнацький вік, представлений двома періодами - ранньою юністю (15-18 років) і власне юністю. На цьому етапі формується самосвідомість та Я-концепція особистості, це етап самопізнання та дослідження свого внутрішнього світу, це етап прийняття свобод та відповідальності (емансипація).

Юнацький вік – це період становлення особистісної ідентичності. У цей період особистість зазнає, по суті, якісних змін - рефлексивність забезпечує самопізнання, систематизує відносини до світу і зі світом, з'являється вибірковість. Крім цих глибинних процесів, особистість, виходячи на нові рівні взаємодії зі світом, із соціумом, актуалізує у себе, але вже на новому якісному рівні, потреби до самоствердження та самовизначення. Особистість у юнацькому віці набуває самостійності, у повному сенсі цього слова, де певна відстороненість від прийняття рішень та наявність зовнішнього управління попередніх етапах свого розвитку втрачає значення, а на перший план виходять особисті вибори і самореалізація у аспекті сформованого світогляду, цінностей та смислів життя, образів майбутнього та життєвих перспектив [25].

Найбільшим новоутворенням юнацького віку, як ми вже говорили, постає самовизначення особистості, яке стає можливим за рахунок сформованої самосвідомості. Справді, у юнацькому віці особистість змушена появляти себе у соціумі у різних аспектах власного «Я». Цей етап пов'язаний з вибором подальшого шляху життя, професійного самовизначення чи трудової самореалізації. У цьому ракурсі особистість визначає себе і як індивідуальність, вирішуючи не тільки питання ким бути і як бути, а й яким саме бути відповідно до моральних орієнтирів, що склалися, совістю, ціннісними образами майбутнього та образами ідеалів особистості. Ці зміни впливають на всі сторони та компоненти особистості [18].

Друге новоутворення пов'язане зі свідомістю та змістовністю світогляду особистості, як «...системі поглядів на світ і місце людини, суспільства і людства в ньому, на ставлення людини до світу і самої себе, а також відповідні цим поглядам основні життєві позиції людей, їх ідеали, принципи діяльності, ціннісні орієнтації» [12]. У свідомості осіб юнацького віку думка представлена в основному уявленнями про моральність, мораль, добро і зло, які відображають як оціночні, так і регулюючі функції. Крім цього, особистість вже набуває стійких уявлень про культуру, соціальні норми, любов, сім'ю, релігію, економічні та політичні аспекти життя, про можливості та способи реалізації людини в реальних умовах життя в соціумі. При всій широті і повноті картини світу особистості в юнацькому віці вона, як відомо, багато в чому абстрактно-теоретизована, тобто поки що існує на рівні ідеальних норм, проте відчувається вона як власна і визначається в самоідентичності особистості [13].

Третім новоутворенням особистості є осмислення позиції «дорослого», виражене на цьому етапі не лише у когнітивному осмисленні комплексу соціальних ролей, а й у прийнятті їх в сукупності з виборами, здобуттям «місця у житті», осмисленістю поведінки й діяльності та відповідальністю за це. Складність і змістовність цього новоутворення має визначальне значення, оскільки зроблені вибори в цьому віковому періоді визначають вектор реалізації особистості, запускають процес причинно-наслідковості для майбутнього [32].

Четверте новоутворення відноситься до сфери міжособистісних відносин, а саме до визначення позиції «Я» в цій сфері, яка виражається в прагненні мати те чи інше статусне становище в групі тощо.

В юнацькому віці завершується фізичний та психічний розвиток людини, що зумовлює стабілізацію багатьох емоційних та психічних станів. Це позитивно впливає на здатність осіб юнацького віку до саморегуляції та самоконтролю, що виявляється у зниженні конфліктності особистості, зниження реакцій негативізму та нонконформізму, стабілізації емоційного фону та настрою. Це позитивно впливає на взаємини, спілкування, з'являється більш рівна та впевнена поведінка [31].

Узагальнюючи новоутворення особистості юнацького віку, можна відзначити, що тут активно відбувається процес формування зрілої внутрішньої позиції і до себе, і до інших людей, і до світу в цілому. Юнацький вік у цьому аспекті є одночасно етапом завершення дорослішання та етапом розвитку та становлення зрілості.

Загальні новоутворення у розвитку особистості в період юності вимагають деталізації, адже необхідно детально розглянути окремі особистісні компоненти. Така необхідність обумовлена становленням ідентичності та набуттям самостійності (порівняно з почуттям дорослості, що є у підлітків). Тут слід зазначити, що і ідентичність, і самостійність у юності все ще не сформовані. Так, самостійність дітей є досить суперечливою - з одного боку, діти мають свої ціннісно-орієнтаційні моделі та шляхи їх втілення, з іншого, при реалізації їх у житті, вони мотивуються часто не ними, а зовсім іншими мотивами не проявляючи ні самостійності, ні відповідальності. Тобто, самостійність у цьому віковому періоді соціально обумовлена, оскільки система суспільства та соціокультурної організації життя визначає початок дорослості, цим самим обумовлюючи самостійність та відповідальність.

Юнацький період загалом багатьма науковцями розуміється як перший етап самовизначення. Саме на початку ранньої юності людина здатна починати усвідомлювати особисті цінності, смисли, уподобання та ін. На етапі ранньої

юності відбувається синхронізація змісту світогляду та діяльнісно-поведінкових шляхів та особливостей (характеру) діяльності, в результаті чого формується усвідомлене самовизначення особистості з впізнаваними (відповідно до самоідентичності особистості) шляхами та способами своєї самореалізації.

Цей етап для «дитини» і відповідальний і водночас тривожний. Досягнутий нею рівень зрілості вже допомагає їй усвідомлювати необхідність приймати рішення за своє життя, за своє майбутнє, за значущість і бажаність цього. Але, поряд з цим, особа юнацького віку дуже добре усвідомлює обмеженість своїх уявлень про спосіб життя, що призводить його її розуміння можливості зробити помилку. Таке внутрішнє протиріччя, як правило, породжує почуття невизначеності і тривоги, «розхитує» самооцінку, що сформувалася, або посилює її неконструктивні варіанти. Саме в цьому періоді може проявитись активність в управлінні своїм життям, або, навпаки, активуватися модель прийняття рішень, виходячи з мотивації уникнення невдач (помилки), яка може призвести до пасивного проходження безпечних шляхів в життя, або дій «за компанію», або підпорядкування рішень у відповідності очікувань оточуючих [32].

У контексті проблеми нашого дослідження слід описати властиву цьому віку особливість сприйняття часу життя, тимчасових та життєвих перспектив та співвідношення майбутнього та тимчасового сприйняття континууму «сьогодення-майбутнє».

Періоду юності властива поява реалістичності, що виявляється у конкретизації цільових орієнтирів в аспекті вибору особистого майбутнього. При ще збереженій узагальненості, з'являється конкретизація сприйняття окремих проміжків часу (інтервалів), яке вибудовується в лінію, що послідовно розгортається, «минуле-справжнє- майбутнє».

Картина світу, яка у цьому віці продовжує своє формування та стає індивідуалізованою, що виражається, з одного боку, у тій самій самостійності, а з іншого боку, вона ж, опосередкована минулим людини, породжує двозначність

при прийнятті рішень про себе та своє життя, може обмежувати вибори та перспективи особистості.

Юність як період самовизначення стимулює зміни і у сфері життєвих орієнтацій в аспекті сприйняття тимчасових перспектив майбутнього. Більш масштабне бачення життя в перспективі дозволяє особам цього віку усвідомлено сприймати особисте майбутнє у диференційованому варіанті, виділяючи часові проміжки та етапи життя – з'являється найближче майбутнє та майбутнє, віддалене від теперішнього моменту життя. Це зумовлює актуальність побудови життєвих планів та структурування життєвих перспектив, що включають соціальні, професійні, кар'єрні перспективи. Саме такі вікові зміни визначають можливість особистісного та професійного самовизначення особистості, яке має бути максимально зрілим, відповідальним, реалістичним та самостійним.

Слід зазначити, що в силу вікових змін, планування життя все ще нестабільне і часто більше схоже на комплекс бажань, ніж план. Життєва програма, що з'являється в цьому віці, все ще слабо продумана і малоаргументована (хоча суб'єктивно це і сприймається протилежним чином), а перспективи бувають недостатньо пов'язані зі сьогоденням і минулим дитини. Такі особливості найчастіше потребують психологічного супроводу особистості юнацького віку, де на перший план має виступати завдання об'єктивізації життєвих програм та встановлення таких життєвих перспектив, які б містили «...такі причинно-цільові плани, які були б пов'язані зі справжніми», де вже містяться реалізовані плани, актуальні для життєвих перспектив [24]

Таким чином, варто стабілізувати образ «Я» та самосвідомість, самовизначення, як професійне, так і особистісне, та перспективне життєве самовизначення, як вибір напряму активності відповідно до ціннісно-сміслових орієнтацій.

Виділені нами завдання не можуть не відобразитися на психологічному стані людини юнацького віку. Психоемоційний стан осіб юнацького віку вирізняється підвищенням тривожності та перепадами настрою, та часто появою депресивних станів. На «Я-концепції» також відбиваються всі очікувані

розв'язання завдання, спостерігаються кризові переживання, що проявляються у пошуку нової ідентичності, порівнянні здібностей і можливостей, розчарування в них і в собі самому загалом [23].

Так, становлення самосвідомості та набуття рефлексії, спонукають особистість переглядати себе, вирішуючи при цьому проблему самовідношення. Пошук відповідей на запитання «який я? як я виглядаю? ходжу? говорю? чи розумний я? здібний? чи зможу?» тощо. Це, зрозуміло, провокує сором'язливість, яка особистістю оцінюється як негативна якість, і людина вибирає неконструктивні стратегії, щоб впоратися з закономірною тривогою і невпевненістю. Дуже часто, для боротьби з сором'язливістю, особа юнацького віку розвиває в собі суворість, зарозумілість, агресивність, або, навпаки, апатичність, байдужість, дистанціювання, нетовариськість та ін.

Такі почуття та якості, що проявляються в юнацтві, не можуть не впливати на міжособистісні стосунки. Найчастіше в цьому віці людині властиве переживання почуття самотності, оскільки те, що вона демонструє про себе світу, і те, що вона насправді про себе розуміє настільки різняться, що людині страшно зближуватися з іншими, оскільки в ближчих відносинах вона «відкриє» себе, і буде виглядати «непривабливо» (саме так вона про себе думає).

Говорячи про труднощі юнацького віку, які доводиться переживати особистості, в результаті численних досліджень, було виділено проблеми щодо фізичного та психофізіологічного стану організму та психіки. Тут насамперед треба сказати про незавершеність процесу фізичного, тілесного, формування. Звичайно, в порівнянні з бурхливим зростанням і змінами організму, що відбуваються в підлітковому віці, процеси в юнацтві вже стабілізовані, але і все ж таки ще далекі від стабільності. На фізіологічному рівні це відбивається в першу чергу на емоційній сфері, і головною характеристикою емоцій у цьому віці дослідники вважають їхню нестійкість. Так, як було сказано, особам юнацького віку властиве підвищення рівня тривоги, що виражається як у вигляді ситуативної, і у вигляді особистісної тривожності. Вища нервова діяльність теж ще не сформована остаточно, що впливає на увагу, здатність до концентрації,

породжуючи ускладнення у становленні теоретичного, абстрактного, мислення. У цьому віці все ще важко дається абстрагування, образно-логічне мислення, аналітико-синтетична діяльність мозку. Це породжує складнощі у якісному запам'ятовуванні матеріалу, оскільки не використовується смислова, логічна пам'ять. Проблема з довгостроковою пам'яттю багато в чому ще обумовлена і невеликим обсягом оперативної пам'яті, що негативно впливає на якість інтелектуальної діяльності в юнацькому віці [7].

Якщо простежити особливості самовідносини та самосприйняття, то тут теж існують складнощі з повноцінним самосприйняттям, що сприяє цілеспрямованому розвитку особистості в аспекті усвідомлюваних недоліків та становлення активної позиції стосовно особистісного зростання та самоповаги. У звичайному порядку, особистість у юнацькому віці схильна до розвитку дисморфофобічного синдрому, який у своїй суті є стійким відчуттям власної непривабливості. Звичайно, до синдрому як вираженого психічного розладу справа доходить рідко. За статистикою ВООЗ цей розлад зустрічається приблизно у 3% населення, але це зареєстровані випадки з вираженою клінічною картиною – маренням та хворобливою нав'язливістю, що супроводжуються неадекватною поведінкою, спрямованість якої обумовлена домінуючою маревною ідеєю усунення «потворності». У більшості випадків дисморфофобія проявляється як стійке переживання власної фізичної недосконалості та непривабливості, породжена неадекватним уявленням про ідеал та ідею досконалості. Для самосвідомості та самооцінки особистості ці переживання згубні. Вони породжують нав'язливу поведінку, страхи, посилюють невпевненість у собі і можуть призводити до крайніх варіантів відторгнення себе. Це породжує депресії, самотність і загальну зневіру як у собі, так і у своєму майбутньому.

Причини цього переживання, що доходить до розладу особистості, на думку вчених, лежать у біопсихосоціалній площині, але фактором, здатним запуснути розвиток заперечення власного фізичного образу «Я» вважають соціальну тривогу, спричинену наявністю в оточенні жорсткої та

неконструктивної критики, зневаги до особистості дитини значущими іншими [1].

Подібні почуття, які переживає дитина в юнацькому віці, негативно впливають і на формування особистісної ідентичності, і на самовизначення, і на картину майбутнього та життєві перспективи людини.

Не менш негативно на картину майбутнього впливають усі психотравмуючі ситуації, з якими стикається особистість. Криза, що переживається у разі психотравми, призводить до переживання фрустрації, спустошення, почуття безнадійності та безглуздості. За таких наслідків психотравми тимчасова перспектива особистості розгортається у негативній формі, яка характеризується порушенням структури життєвої перспективи людини [33].

На думку Л.Ф. Бурлачука зміна у самосвідомості та самовідношенні може відбуватися по-різному і не завжди в негативному аспекті. Інколи під впливом травмуючого досвіду та переживань може відбуватися усвідомлення комплексу внутрішнього змісту Я і за допомогою нового негативного досвіду, особистість вносить зміни до власного світогляду та концепції «Я», конструюючи реалістичне майбутнє та застосовуючи адаптивні моделі самореалізації. В інших випадках, відбувається стагнація, коли особистістю не сприймається новий досвід, а «старі» уявлення посилюються. У найнегативнішому варіанті в особистості руйнується існуюча картина світу і образу Я, нова не формується і виникає «вакуум майбутнього», який вважатимуться дезадаптивним особистісним конструктом [10].

Картина майбутнього в особистості і картина свого життєвого шляху в аспекті перспектив і цілей життя може змінюватися в трьох варіантах. Тут виділяють афективний, травматичний та суб'єктно-діяльності варіанти змін. Причому, завжди при переживанні криз, перегляд уявлень про майбутнє відбувається тією чи іншою мірою вияву. Чим сильніше переживання криз тим більш негативна перспектива майбутнього, що обумовлена екзистенційними переживаннями та розпадом системи смислів. Це призводить до втрати

активності та сили, спрямування людини не веде у майбутнє, їй важко не тільки будувати плани та орієнтуватися на майбутнє, вона не може навіть формулювати цілі з орієнтацією на життєві перспективи.

Отже, особистість у юнацькому віці переживає складний, найчастіше травматичний період свого життя. Навіть у сприятливих варіантах соціалізації сам факт необхідності робити вибір, який був би узгоджений із системою життєвих перспектив і вів би людину у певному напрямі життя, породжує тривогу та занепокоєння. Ця закономірність проживання свого роду екзистенційної кризи вимагає у юнацькому віці психологічного супроводу, а іноді й безпосередньої психологічної допомоги, яка була б спрямована на попередження деструктивної поведінки, деформацій особистості, неврозів і дезадаптації загалом.

1.4. Методи психологічної допомоги при роботі з життєвими перспективами в юнацькому віці

Проблеми самовизначення в юнацькому віці, як проблеми нового, більш якісного визначення себе як особистості в житті, породжують комплекс почуттів, що вимагають їхнього врахування, усвідомлення та трансформації. Незалежно від ступеня тяжкості переживання, від сформованості та структурованості життєвих перспектив особистості у юнацькому віці повинна здійснюватися підтримка, прийняття та супровід.

В юнацькому віці найчастіше здійснюється пошук авторитету, в сукупності з, обумовленою віком, критичністю та ідеалізмом, що призводять до почуття самотності. Оскільки знайти в оточенні (батьки, друзі тощо) такої «ідеального орієнтира» людини виявляється часто неможливим то така ситуація вимагає від особи юнацького віку здійснювати активний пошук орієнтирів і «помічників», які виступають ресурсом особистості, відбиваючи його потребу і готовність до розвитку, до побудови себе, свого життя на більш високому, змістовному і відповідальному рівні. Тут практичний психолог може займати активну позицію безоціночного та об'єктивного суб'єкта-соратника, який може

забезпечити допомогу та підтримку, а також має у своєму арсеналі інструменти та методи роботи, які б конструктивно супроводжували особу юнацького віку на її етапах дорослішання [44] .

Основними орієнтирами для роботи психолога з особами юнацького віку є новоутворення, тобто зміни, які в цьому віці стають для особистості цілями та завданнями розвитку. Говорячи іншими словами, то ця робота має бути спрямована на становлення зрілої та самостійної особистості, усвідомлення сенсу відповідальності, структурування самовизначення, як професійного, так і особистісного.

Виділивши напрями роботи, основними цілями психологічної допомоги можна окреслити їх змістові елементи. Сюди ми відносимо допомогу при аналізі самооцінки особистості та ступеня її самоприйняття, забезпечення для особистості умов самопізнання та усвідомленого структурування свого сьогодення та майбутнього, організація допомоги в усвідомленні, конструюванні чи трансформації життєвих перспектив [19].

В арсеналі практичного психолога сьогодні є кілька видів діяльності, які, не дивлячись на різницю їх цілей та особливостей реалізації, можуть вирішувати багато поставлених життям завдань. Так, відомо, що психологічна освіта та профілактика, психодіагностика та психокорекція за своєю функціональністю використовуються психологом майже завжди, хоча й у різних варіантах і моделях діяльності.

Комплексність та інтеграція видів діяльності дозволяє психологу працювати в різних напрямках і з різними людьми, тому що кожен вид діяльності передбачає ступінь глибини вирішення будь-якої задачі, забезпечує наступність та цілісність сприйняття психологічної допомоги.

Працюючи з юнацьким віком, психолог орієнтується на нього вже як на дорослу людину, застосовуючи підходи та методи практичної психології – психодіагностику, психологічну корекцію, психологічне консультування та психологічні моделі психотерапії. У роботі з юнацтвом, в своїй роботі психолог

керується професійним етичним кодексом і діє в обов'язковій парадигмі «не нашкодь» [20].

У світлі зазначених нами параметрів щодо проблем віку та можливостей психолога, розглянемо напрямки та моделі організації психологічної допомоги як у рамках юнацького віку в цілому, так і щодо допомоги при побудові життєвих перспектив особистості.

На перший план у роботі психолога зазвичай виступає психологічна просвіта. Вона, за рахунок своєї інформативності, може не тільки забезпечити людей необхідною інформацією, яку можна використовувати як орієнтир у саморозумінні та самоорганізації, а й сформулювати цілеспрямований запит та мотивацію на зміну. Тобто, просвітництво здатне забезпечити конструктивніший рівень роботи при організації психологічної профілактики, при реалізації програм розвитку чи корекції.

Просвітництво здатне привернути увагу та інтерес, який особистість може задовольнити вже сама, включаючись до особистісного саморозвитку. Також, психологічна просвіта активує природну пізнавальну активність, властиву людині, яку вона може задовольняти, виконуючи рекомендації, дані психологом на просвітницьких зустрічах. У просвітництві фахівець може збагачувати свою роботу відомостями про літературу, яка могла б бути цікавою та корисною, посиланнями на авторів, художні фільми та художню літературу в аспекті обговорюваної теми або проблеми, вказуючи маршрути та способи, які людина могла б застосувати, щоб більш конструктивно вирішувати свої особистісні та життєві завдання [20].

Іншим, обов'язковим, видом діяльності є робота з вивчення особливостей особистості, тобто психодіагностика. Ця обов'язковість обумовлена можливостями, закладеними в психодіагностичному інструментарії, які відкривають індивідуальність кожного досліджуваного, відображають властиві саме йому особливості, зміст тих чи інших сфер особистості, ступінь їхньої сформованості та тенденції взаємовпливу на поведінку та прийняття рішень, властивих особистості. Дані, отримані під час спрямованої психодіагностики,

забезпечують цілеспрямованість у програмах корекції, профілактики та розвитку особистості в аспекті її індивідуальності. Цей підхід в організації психологічної допомоги, крім науковості та практичності, забезпечує ще й ефективність роботи фахівця, тому що людина, яка отримує її (учасник програм) повноцінніше залучається до процесу, відчуваючи актуальність процесів, які відбуваються в її житті і мотивується на цілеспрямовану особисту активність для змін або розвитку особистості [46].

Для вивчення особливостей особистості в юнацькому віці застосовуються практично всі методи дослідження сучасної психології, але для вирішення практичних завдань допомоги та розвитку необхідно враховувати їхню адаптацію та застосовність у практичній психодіагностиці. Перевагою у практичній психодіагностиці користуються методики та тести, які мають чіткі та точні розроблені процедури їх проведення, досить швидко обробляються, мають максимальну інформативність, зберігаючи науковість, валідність, достовірність та надійність. Саме це має враховуватись фахівцем при організації діагностики особистості або групи, звичайно з обов'язковим дотриманням вимог етики та загальнолюдських норм моралі [16].

У практичній психодіагностиці сьогодні розроблені групи тестів, що відрізняються, з одного боку, метою дослідження, з іншого – організованим у тестах способом отримання інформації. Незалежно від мети та способу, кожна стандартизована та валідна методика має свої вимоги щодо організації та проведення, а також чітко розроблений стандарт обробки даних та їх інтерпретації. Застосування такого походу забезпечує достовірність одержуваної інформації, її об'єктивність та доказовість.

Коротко описуючи психодіагностичні методи, систематизуємо їх у таких категоріях: тести, опитувальники і проєктивні методи отримання достовірної інформації. Також під час роботи практичного психолога велику інформативність мають класичні методи психологічного дослідження, такі як спостереження, бесіда та аналіз продуктів діяльності.

Тести використовують при аналізі структур, що чітко функціонують (інтелекту, особистості, психічної діяльності), опитувальники - для вивчення змісту свідомості, самосвідомості особистості, а проєктивні методики допомагають отримати інформацію широкого спектру причому з можливістю подолання психологічних захистів і опору особистості.

Так, орієнтуюсь на вікові особливості осіб юнацького віку та специфіку кризи, що переживається ними, рекомендую використовувати комплексні методики для вивчення інтелекту (наприклад, тест Векслера та ін.), особистості (наприклад, тест-опитувальник Кеттела, міні-мульти та ін.), самооцінки (Опитувач самовідносини Дембо-Рубінштейн, функціональних та емоційних станів (тести тривожності, агресії та ін.), ціннісно-сислової сфери особистості (вивчення ціннісних орієнтацій Рокіча, тест смисложиттєвих орієнтацій Д.А. Леонтєва та ін) та інші тести, опитувальники та методики [4].

Не менш ефективними методами роботи практичного психолога з особами юнацького віку є профілактика та психологічна корекція. Основні відмінності у цих двох напрямках діяльності визначаються станом тієї особистісної сфери, яка метою їх впливу. Специфіка стану визначається ступенем його збереження та змістовності відповідно до вікових норм і норм психічного та психологічного здоров'я особистості. Найчастіше, зважаючи на віковий аспект у межах роботи, використовується профілактика. Це зумовлено зоною актуального та найближчого розвитку особистості, в ході розвитку якої потрібно спрямувати зусилля для максимального її формування чи виключення деяких проявів наявності передумов передбачуваних порушень розвитку та деструкцій особистості. Психологічна корекція застосовується у випадках, коли в особистості, за результатами діагностики, виявляються симптоми або стани, що не відповідають нормативним показникам та потребують корекції, усунення або мінімізації їхнього впливу на якість життя особистості [27].

Методи у профілактиці та корекції використовують подібні, але з тією різницею, що з метою попередження використовують більш розвиваючий підхід, який стимулює з одного боку рефлексію та самосвідомість особистості,

запускаючи механізми закономірного психічного та особистісного розвитку, а з іншого допомагає учасникам програм освоїти інструменти для вирішення задач розвитку конкретних властивостей особистості, набути навички регуляції станів та навички поведінки та діяльності. При вирішенні завдань корекції (виправлення) специфіка відбору та використання технологій, методів та прийомів корекції полягає в тому, що всі вони повинні бути призначені безпосередньо для послідовного усунення виявленої проблеми чи дисфункції, робота з ними має бути організована так, щоб забезпечувати динаміку та трансформацію порушення. Також важливим моментом у відборі методів і прийомів корекції є організація послідовності їх застосування в ході реалізованої спеціально розробленої програми, а основним критерієм у цьому служить принцип від простого до складного, що означає, що всі прийоми повинні бути прийнятними для рівня травматичного аспекту особистості, що коригується. Цей принцип, з одного боку, забезпечує загальну ефективність особистості, з іншого, підтримує мотивацію на досягнення за допомогою створення ситуації успіху, що знімає напругу «неможливості» та створює необхідний емоційний фон учасникам програм психологічної корекції [21].

При організації психологічної допомоги, особам юнацького віку, її орієнтиром має виступати принцип вікової зрілості та наступності з орієнтацією на зону найближчого розвитку.

У рамках теоретичного аналізу вікових закономірностей систематизовано базові орієнтири, які допомагають психологу бути цілеспрямованим у побудові своєї діяльності.

Так, важливими для уваги фахівця є такі закономірні складності, властиві особистісним сферам людини у цьому віці, як:

- несформованість повноцінної самостійності;
- нереалістичність самооцінювання та уявлень про себе в плані можливостей та досягнень (рівень домагань);

- малоструктурований світогляд з розмитими нормами (моральними) та цінностями;
- відсутність когнітивної свідомості та реалістичності життєвих перспектив особистості та цілей життя [37].

У сфері міжособистісних відносин, в осіб юнацького віку ще не до кінця сформована конструктивна взаємодія. Внаслідок чого комплекс комунікативних засобів, що забезпечує процес спілкування не наповнений навичками (внаслідок чого виникає замкнутість, сором'язливість або, навпаки, надмірна балакучість тощо), відсутній досвід, що пояснює сферу людських почуттів (наслідком чого відбувається орієнтація у відносинах на себе та ідеалізується любов та дружба), виявляється неадекватно висока потреба у високому статусі та лідерстві у відносинах, критичність та деформоване поняття справедливості (з позицій особистого Его) та ін.

Значущою, для цього віку, метою для особистості є необхідність здійснення самовизначення. У цьому аспекті в осіб юнацького віку виявляється недостатня реалістичність по відношенню до різних видів праці та сфер діяльності, розбіжність індивідуальних інтересів та обраних професійних інтересів, розбіжність інтересів, схильностей та здібностей з професійними орієнтаціями та виборами, та ін.

Така систематизація проблем та особливостей юнацького віку, допомагає практичному психологу формулювати цілі та напрямки діяльності, визначати види та способи вирішення поставлених завдань, здійснювати аналіз результативності своєї діяльності.

В рамках мети нашого дослідження, а саме організації психологічної допомоги при проблемах і труднощах у плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці, проаналізуємо стратегії методи та прийоми, які здатні вирішувати такі завдання.

Завдання розвитку та становлення цілеспрямованої та конструктивної поведінки людини в аспекті власного життя та способів навчання цим навичкам

особистості, які активно розроблялися в біхевіоризмі і сьогодні реалізуються в рамках поведінкової психотерапії. Базовим методом, здатним вирішувати ці завдання, можна назвати метод «Прогноз - планування». Основна його мета – допомогти людині перейти від «передбачуваного образу майбутнього» до плану цього майбутнього. Обґрунтуванням практичності застосування цього є розуміння суті прогнозу і як він структурований у свідомості людини. Прогноз є лише уявлення про тимчасове майбутнє, причому уявлення це актуалізується у ситуаціях, пов'язаних із «потокм життя». Необхідність застосування цього методу, базується на специфіці змісту прогнозу у свідомості людини, де прогноз сконструйований не так на основі сьогодення, як на основі комплексу досвідів минулого, що у майбутньому «трапляється» як наслідок. Прогноз, свого роду, є минулим індивіда, що «вивернуте» ним у майбутнє, причому у такому саме вигляді («прогноз») минуле й визначає поведінку людини, тобто її мотиви та цілі (орієнтацію її як суб'єкта поведінки у континуумі поведінки. Це розуміння пояснює процес впливу минулого на картину майбутнього та на особливості його проектування. Так, негативні та обмежуючі життєві перспективи обумовлені своєрідною фіксацією особистості на травмуючих компонентах минулого досвіду та самовідносин. Також значущими можуть стати, так звані, незавершені (недосягнуті) цілі у минулому, які аналізуються і просто переносяться у майбутнє. Може зустрітися і перенесення чужого досвіду, оцінене особистістю як позитивне, у полі особистих життєвих перспектив. Тут, з розглянутих смислів прогнозу та його функцій щодо побудови майбутнього стає зрозуміло, чому особистості буває важко об'єктивізувати цей процес і конструювати своє майбутнє усвідомлено і самостійно, у сенсі цього терміну [8].

Виходячи з цих положень метод прогнозу передбачає узгодження припущень з фактами, але на основі появи реалістичності, проводиться етап побудови та реконструкції життєвих перспектив. обов'язковим кроком у цій процедурі має бути чітке планування з метою реалізації змодельованого майбутнього на попередньому етапі роботи.

Крім розглянутих варіантів, пройшов апробацію і показав свою ефективність біографічний тренінг, розроблений О.О. Кроніком. Мета цієї стратегії психологічної допомоги при проблемах життєвого шляху особистості сформульована самим автором, де він говорить, що такий підхід є способом «...формування в особистості особливого «почуття шляху» - свого роду «компасу», що допомагає точніше орієнтуватися в життєвих обставинах, що зазнали змін, правильніше оцінювати значущість тих чи інших подій минулого, сьогодення та майбутнього, приймати оптимальні рішення у ситуаціях вибору, психологічно грамотно будувати відносини з членами різних подій групи на своєму життєвому шляху». Основними методами роботи є рольова гра, різні психогімнастичні вправи і обов'язкова групова дискусія, що дозволяє забезпечити зворотний зв'язок, рефлексію і когнітивний аналіз.

Методологічно правильно цей процес варто розпочинати з аналізу та усвідомлення існуючого сьогодення та вписування його в цілісний життєвий шлях особистості, після цього здійснюється аналіз існуючого «ставлення до життя» та його конструктивна реконструкція, а після цього, вже в новому вигляді, вписується у побудову перспектив майбутнього в аспекті цінностей самореалізації. Обов'язковим елементом роботи є актуалізація особистих можливостей, здібностей та творчості, які стають ресурсами особистості, причому не лише для планування життєвих перспектив, а й за їх реалізації.

Ще однією відомою моделлю психологічної допомоги, яка застосовується при необхідності зміни образу майбутньої людини, є стратегія, запропонована Ф. Мелджесом [28]. Будучи психіатром та психотерапевтом, він активно допомагав людям із втратою сенсу життя, із суїцидальними намірами, із посттравматичним розладом. Досліджуючи їх історії науковець виділив загальні тенденції їхньої свідомості – вони практично не мали моделі особистого майбутнього та вбачали її перспективі свого життя. Базовою ідеєю його концепції була гіпотеза про вплив майбутнього на сьогодення особистості (діаметрально протилежна психоаналітичним традиціям). А відсутність перспектив впливає на сьогодення особистості негативно у різних її сферах. Так, він вважав, що низька самооцінка

людини зумовлена її зневірою у благополучне особисте майбутнє, а гострота перебігу вікових криз – розмитою тимчасовою перспективою тощо. Ф. Мелджем було розроблено психотерапевтичну модель, «орієнтації на реконструкцію майбутнього», яка використовувалась для корекції порушення життєвих перспектив. Основна ідея цієї моделі полягає в «самофутуруванні» з обов'язковим тимчасовим проектуванням. Основним методом роботи є візуалізація, яка забезпечує процес футурування особистості картинами бажаних перспектив в аспекті можливостей особистості. Результат цього процесу має бути усвідомлений і потім перенесений у простір сьогодення у свідомості особистості. Це дозволяє людині актуалізувати в реальності своє «Я» за допомогою ціннісного вибору бажаного майбутнього і робити свою поведінку доцільною та цілеспрямованою. Весь цей процес обов'язково забезпечується прийомами зворотного зв'язку, прийомами вибудовування цілісної «лінії життя», тобто, минуле-справжнє-майбутнє, аналізом сьогодення та виділення в ньому факторів, здатних допомогти утримати у свідомості сконструйовані образи перспектив життя та обов'язкове відпрацювання, в безпечних умовах зустрічі, з психологом елементів майбутнього як найближчого, так і віддаленого. Ця мета може досягатися за допомогою написання автобіографії (гіпотетичної) з включенням до неї створених проєктів, програвання її в рольових іграх або за допомогою психодрами тощо [29].

Таким чином, наведений аналіз показує наявність складнощів та проблем у полі життєвих перспектив особистості, а також важливість практичної психології та психотерапії у пошуку методів та засобів психологічної допомоги людям зі складнощами у побудові перспектив майбутнього.

Висновки до першого розділу

Дослідження життєвих перспектив особистості народилися в рамках концепцій життєвого шляху. Під життєвими перспективами розуміється складно організована система цілей і цінностей особистості, яку людина має намір

реалізувати у своєму житті відповідно до таких індивідуальних умов як особиста ефективність, сенс життя і якість життя.

Дослідження життєвих перспектив особистості проводяться з різних позицій та точок зору внаслідок чого виділено типологічний, прогностичний, подієвий мотиваційний, освітній та ін. підходи.

Життєві перспективи, будучи продуктом свідомості людини, є комплексом уявлень та образів змістовних характеристик майбутнього. Структура життєвих перспектив представлена двома базовими компонентами – лінією «минуле-справжнє» та лінією «майбутнє», які забезпечують її стійкість, взаємозалежність та сталу цілісність. Психологічним змістом цих структурних параметрів є факт обумовленості уявлень людини переживаннями подій свого життя та встановленням між ними причинно-наслідкових зв'язків, тобто як сьогодні, так і майбутнє, у свідомості людини, «детерміноване минулим і водночас майбутнім».

Життєва перспектива включає зміст мотиваційно-потребнісної і ціннісно-сміслової сфери особистості (мотиви, смисли, ціннісні орієнтації), емоційної сфери особистості (очікування, бажання, надії) і дієво-практичної сфери особистості (мета, плани (проекти), способи досягнення цілей та реалізації планів).

У юнацькому віці, де базовим новоутворенням особистості є формування самосвідомості, концепція майбутнього має важливе значення. Самосвідомість є складноорганізованою структурою, представленою когнітивною, емоційною та вольовою сферами, які забезпечують «Я» людини можливостями самопізнання, саморозвитку та самовизначення. Ці процеси обумовлені психологічною готовністю і сформованою зрілістю особистості, а також, життєвою необхідністю цього пізнання, обумовленого входженням особи юнацького віку в соціум на позиції рівної, зрілої і «здійснюючою особисті вибори» людини.

Юнацький період є першим етапом самовизначення. На початку ранньої юності людина вже усвідомлює особисті цінності, смисли, уподобання та ін. Продукт такої усвідомленості повинен виражатись в наявності життєвої позиції,

життєвих перспектив, цілей життя та планів їх реалізації. На етапі ранньої юності має відбуватись синхронізація змісту світогляду та діяльнісно-поведінкових шляхів та особливостей діяльності, результатом якої стає усвідомлене самовизначення особистості з відомими (відповідно до самоідентичності особистості) шляхами та способами своєї самореалізації.

Юність, як період самовизначення, стимулює зміни у сфері життєвих орієнтацій в аспекті сприйняття тимчасових перспектив майбутнього. Найбільш масштабне бачення життя в перспективі, дозволяє усвідомлено сприймати особисте майбутнє в диференційованому варіанті, виділяючи часові проміжки і етапи життя. Це зумовлює актуальність побудови життєвих планів та структурування життєвих перспектив, що включають соціальні, професійні, кар'єрні перспективи та ін. Саме такі вікові зміни визначають можливість особистісного та професійного самовизначення особистості, яке має бути максимально зрілим, відповідальним, реалістичним та самостійним.

Життєва програма, що формується у цьому віці, все ще слабо продумана і малоаргументована, а перспективи життя недостатньо пов'язані зі сьогоденням і минулим. Такі особливості найчастіше визначають необхідність у психологічному супроводі особистості у юнацькому віці, де на перший план мають виступати завдання об'єктивізації життєвих програм. Основними цілями для практичного психолога, під час роботи з особами юнацького віку, є весь спектр новоутворень - допомога, спрямована на становлення зрілої самостійності, на усвідомлення сенсу відповідальності, на структурування як професійного, так і особистісного самовизначення. Змістовними елементами є допомога при аналізі самооцінки особистості та ступеня її самоприйняття, забезпечення для особистості умов самопізнання та усвідомленого структурування свого сьогодення та майбутнього, організація допомоги в усвідомленні, конструюванні чи трансформації життєвих перспектив, застосовуючи сучасні підходи та методи психології.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПЛАНУВАННІ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження

Основною метою нашого дослідження в рамках магістерської роботи є пошук ефективної психологічної допомоги особистості у період самовизначення у юнацькому віці в аспекті усвідомленого сприйняття нею свого майбутнього та планування життєвих перспектив. Даний напрямок дослідження було обумовлено актуальністю життєвих виборів у період юнацтва, з одного боку, і закономірною віковою незрілістю картини тимчасового майбутнього в цей період розвитку особистості, з іншого.

Аналіз наукової літератури, проведений нами, дозволив виділити такі закономірності життєвих перспектив у юності, як недиференційованість особистого майбутнього, відсутність етапності у бажаному майбутньому та послідовності у його здійсненні, недостатня індивідуалізованість та аргументованість життєвих планів та виборів, неузгодженість індивідуальних здібностей, інтересів та інтересів життєвих перспектив. Ці особливості впливають і самовизначення особистості в юнацькому віці, і на задоволеність якістю життя в періоди реалізації особистістю обраних життєвих планів і шляхів життя.

Також, у рамках мети дослідження було вивчено можливості психологічної допомоги особистості в юнацькому віці, її цілі та методи. Основною ціллю психолога в цьому віці є такі внутрішньоособистісні конструкти особистості, як самостійність, відповідальність, аналітичність і свідомість, адекватна самооцінка та конструктивна впевненість у собі та ін. Все це дозволить особистості в юнацькому віці стати більш усвідомленою і зрілою, що сприятливо позначиться на самовизначенні та плануванні особистого майбутнього та життєвих перспектив у всіх соціально-психологічних аспектах

життя. Велику роль психолог може зіграти, на нашу думку, організувавши роботу з усвідомленого структурування актуального сьогодення та бажаного майбутнього та допомоги у конструюванні чи трансформації життєвих перспектив юнаків та дівчат.

Проведений теоретичний аналіз проблеми дозволив спланувати та організувати дослідження щодо вивчення ефективних способів організації психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці.

Нами було висунуто припущення про те, що спеціально організована програма, спрямована на виявлення особистих стратегій орієнтацій особистості на майбутнє, їхнє усвідомлення, що супроводжується методами та прийомами конструювання та трансформації життєвих перспектив, дозволить сформуванню зрілу особистісну позицію у самовизначенні та забезпечити самостійність життєвих виборів.

Для перевірки гіпотези було сформовано план, де було виділено такі етапи, як:

- підбір психодіагностичного інструментарію та його аналіз в аспекті можливостей отримання необхідної психологічної інформації про особу випробуваних;
- збір емпіричних даних за допомогою діагностики актуального стану системи цінностей та орієнтацій особистості, а також особливостей її самовідносини та самооцінки за допомогою відібраних нами валідних та надійних методик;
- обробка отриманих емпіричних даних та їх систематизація;
- розробка та апробація програми психологічної допомоги з аналізу та конструювання життєвих перспектив;
- аналіз результатів дослідження та розробка рекомендацій, спрямованих на допомогу особистості у юнацькому віці при плануванні майбутнього та самовизначення.

Також нами була сформована вибірка досліджуваних, яка складалася з осіб юнацького віку, учнів 11-го класу, у кількості 52 особи.

Базою проведення дослідження став КЗЗСО Луцький ліцей №26.

Для вирішення діагностичних завдань у сфері вивчення життєвих перспектив особистості нами були підібрані наступні методики:

1. Тест «Оцінка життєвих та тимчасових перспектив особистості» в адаптації Н.І. Нікольської.
2. Тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Д.А. Леонтєва.
3. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо Zimbardo Time Perspective Inventory Ukrainian adaptation: Senyk, O., 2012 [36]
4. Методика визначення самооцінки, автор Л.Д. Столяренка.

1. Тест «Оцінка життєвих та тимчасових перспектив особистості», адаптований Н.І. Нікольською, дозволяє вивчити наявність та специфіку життєвих перспектив людини. Дана методика дозволяє виявити специфіку та рівень життєвої та тимчасової перспективи, що відображає якусь «силу» особистості, яка дозволяє витримувати напругу сучасного життя, брати участь у конкурентних процесах сучасного соціального простору та утримувати в перспективі особисті життєві цілі та смисли.

Методика виділяє десять категорій, що у сукупності і представляють (життєві та тимчасові перспективи особистості). До них відносяться чіткість цілей, творчість при вирішенні завдань, автономність, наявність лідерських якостей, рішучість та здатність ризикувати, спрямованість на безперервний саморозвиток, вимогливість до результату своєї діяльності.

2. Тест «Смисложиттєві орієнтації» є адаптованим і модифікованим Л.Д. Леонтєвим опитувальник, розроблений Л. Махолік і Дж. Крамбо тесту «Мета в житті» в 60-х рр.. 20 століття.

Методика СЖО дозволяє визначити ступінь свідомості життя у піддослідних, а також отримати інформацію про такі особистісні конструкти та їх змістовні характеристики як:

- цілі в житті в аспекті значущості відповідно до ідеалів та смислів життя особистості - субшкала «Мета»,
- актуальне справжнє особи та його наповненість, що приносить задоволеність / незадоволеність - субшкала «Процес»,
- ставлення особистості до минулого в аспекті особистої ефективності та ступеня задоволеності досягненнями на попередньому етапі життя – субшкала «Результат»,
- ставлення до себе, як «здатного та відповідального» за життя та досягнення – субшкала «Локус контролю-Я»,
- ставлення до життя, як до фактору, що існує поза особистістю, що не піддається особистому впливу та відповідальному за те, що відбувається в реальному житті особистості – субшкала «Локус контролю-Життя».

Методика представлена 20 шкалами - парами тверджень, з якими досліджуваний повинен погодитися/не погодитися і відзначити ступінь згоди з ним. Результати обробляються відповідно до ключа внаслідок чого тест дає можливість побачити чи є у респондентів орієнтири на майбутнє і чи існують вони у вигляді цілей, визначити їх відношення до «сьогодення» і виділити ступінь задоволеності або повну орієнтацію на задоволеність у теперішньому («гедоністичні орієнтації»). Також методика передбачає надання інформації про задоволеність особистості наявними в неї досягненнями, отриманими в минулому та розуміння ступеня власної участі у своєму житті, можливості обирати та організовувати її на свій розсуд.

3. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо Zimbardo Time Perspective Inventory Ukrainian adaptation: Senyk, O.

Методика спрямована на оцінку ставлення до часу, а через це - на оцінку ставлення особистості до навколишньої дійсності взагалі, а також до самої себе, свого досвіду та майбутніх перспектив.

Методика містить 56 тверджень на які досліджуваному потрібно поставити позначку у відповідній клітинці, користуючись шкалою де: 1 – зовсім не характерно/ зовсім не правдиво; 2 – не характерно/ не правдиво; 3 – нейтрально; 4 – характерно/ правдиво; 5 – дуже характерно/ дуже правдиво. Далі підраховується середнє арифметичне за шкалами:

Негативне минуле. Виражає ступінь неприйняття власного минулого, що викликає огиду, повного болю та розчарувань.

Гедоністичне теперішнє. Виражає бачення людиною сьогодення, яке бачиться відірваним від минулого та майбутнього, єдина його мета – насолода.

Майбутнє. Виражає наявність в особистості цілей та планів на майбутнє.

Позитивне минуле. Виражає ступінь прийняття власного минулого, при якому будь-який досвід є досвідом, що сприяє розвитку.

Фаталістичне теперішнє. Виражає ступінь бачення теперішнього, яке є незалежним від волі особистості, чітко визначеним, а особистість – є підпорядкована долі.

4. «Методика визначення самооцінки» привернула нашу увагу своєю інформативністю. Так, вона дозволяє визначити самооцінку особистості на предмет відповідності її категоріям адекватності, тобто випадки, коли уявлення особистості про себе та свої особливості реалістичне та побудоване на оцінці реальних фактів самореалізації. Крім цього, ця методика показує зміст ідеального «Я» особистості, на підставі чого виникає оцінка себе («Я-реального»). Також у цій методиці цікавою є можливість отримати інформацію про самооцінку людини в різних сферах своєї активності – спілкуванні, діяльності, поведінці, а також в аспекті переживань особистості. Додатковою можливістю є аналіз ідеалів особистості і виходячи з цього визначення ціннісних орієнтирів, причому як індивідуально, так і у групі, якщо група однорідна за своїми характеристиками. Отримані дані обробляються відповідно до ключа та аналізуються на підставі норм, закладених автором тесту.

Експериментальне дослідження психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці реалізовувалося нами відповідно до

методологічних і методичних вимог, що висуваються до такого роду досліджень у психології. Збір усіх даних та сама процедура тестування проводилися коректно та відповідно до вимог. У ході збору емпіричних даних дотримувалася принцип дотримання конфіденційності, дані про особу були зашифровані, про що повідомлялося піддослідним. Це, на наш погляд, забезпечувало більшу відкритість респондентів та достовірність отриманих даних.

На етапі розробки та апробації програми психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив ми використовували вимоги до організації психологічної допомоги, вимоги до розробки програм розвитку та профілактики.

Для апробації розробленої програми нами було сформовано експериментальну та контрольну групи, де досліджувані експериментальної групи стали учасниками цілеспрямованої роботи, а випробувані контрольної групи у роботі програми допомоги при плануванні життєвих перспектив не брали участі. Даний підхід дозволив нам проаналізувати ефективність програми і виділити динаміку змін або тенденції, що утворились в усвідомленні досліджуваних власних життєвих перспектив.

Після реалізації основних завдань було вивчено та проаналізовано динамічні характеристики змісту життєвих перспектив особистості у досліджуваних експериментальної та контрольної групи, що дозволило зробити висновки про необхідність та актуальність програм, що допомагають особистості у юнацькому віці на етапах життєвих виборів та самовизначення.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Першим кроком збору емпіричних даних став констатуючий етап експериментального дослідження виявлення життєвих перспектив особистості за допомогою тесту «Оцінка життєвих та тимчасових перспектив особистості», адаптований Н.І. Нікольською, який дозволяє виявити такі якості особистості як чіткість цілей, творчість при вирішенні завдань, автономність, наявність лідерських якостей, рішучість та здатність ризикувати, спрямованість на безперервний саморозвиток, вимогливість до результату своєї діяльності.

Сукупні показники за якостями особистості дозволяють зробити висновок про конкурентоспроможність особистості кожного випробуваного, яка відображає здатність і готовність особистості досягати своїх цілей та планів, у не завжди сприятливих умовах високої конкурентності, властивої сучасній ситуації.

Отримані дані за методикою «Оцінка життєвих та тимчасових перспектив особистості» представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати за методикою «Оцінка життєвих та тимчасових перспектив особистості»

Рівень конкурентоспроможності	Тестові норми	Відсоткові показники конкурентоспроможності (n=52)
Дуже високий	141-150	8,1%
Рівень вище середнього	100-140	16,2%
Середній рівень	81-99	36,7%
Рівень нижче середнього	39-80	28,4%
Низький рівень	30-38	10,6%

Отримані дані за методикою «Оцінка життєвих та тимчасових перспектив особистості» візуально представимо на Рисунку 2.1.

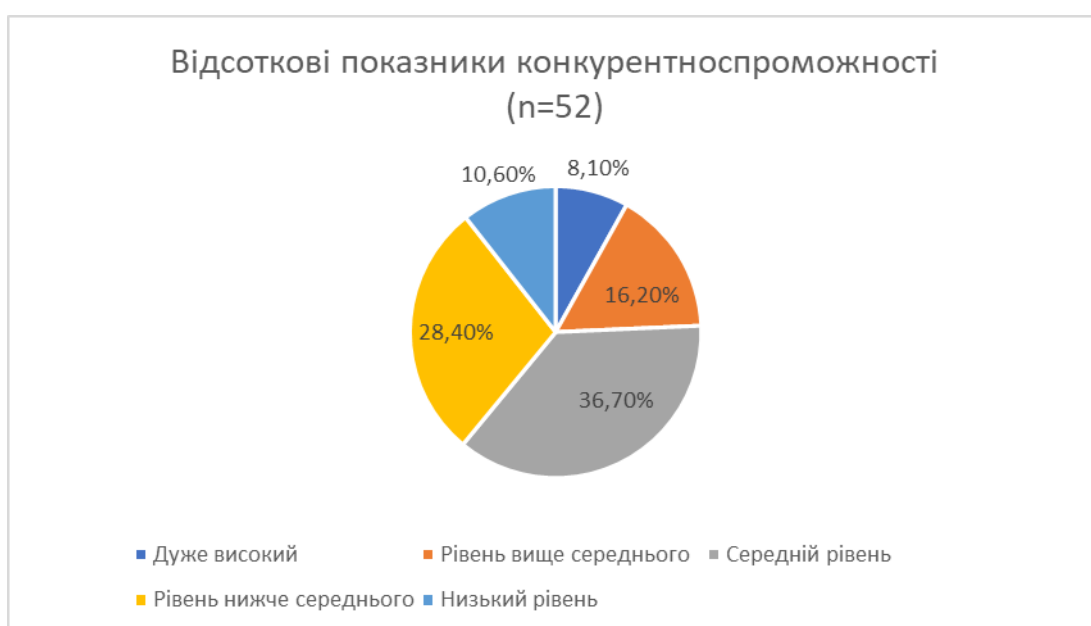


Рис. 2. 1. Розподіл досліджуваних за показниками конкурентоспроможності особистості

З представлених даних видно, що у досліджуваних, в переважаючій їх кількості, простежується є середній і нижчий за середнього рівень сформованості конкурентоспроможності особистості, що відображає сформованість необхідних для цього якостей та властивостей особистості.

Далі розглянемо сформованість цього явища окремо для юнаків та дівчат
Таблиця 2.2.

Таблиця 2.2.

Сформованість конкурентоспроможності особистості за методикою «Оцінка життєвих та тимчасових перспектив особистості» у юнаків та дівчат.

Рівень конкурентоспроможності	Тестові норми	Юнаки	Дівчата
Дуже високий	141-150	0%	8.1%
Рівень вище середнього	100-140	25%	13,26%
Середній рівень	81-99	12,5%	42,9%
Рівень нижче середнього	39-80	37,5%	28,6%
Низький рівень	30-38	25%	7,14%

Для наочності представимо отримані дані про рівень конкурентоспроможності особистості для досліджуваних дівчат Рис. 2.2.

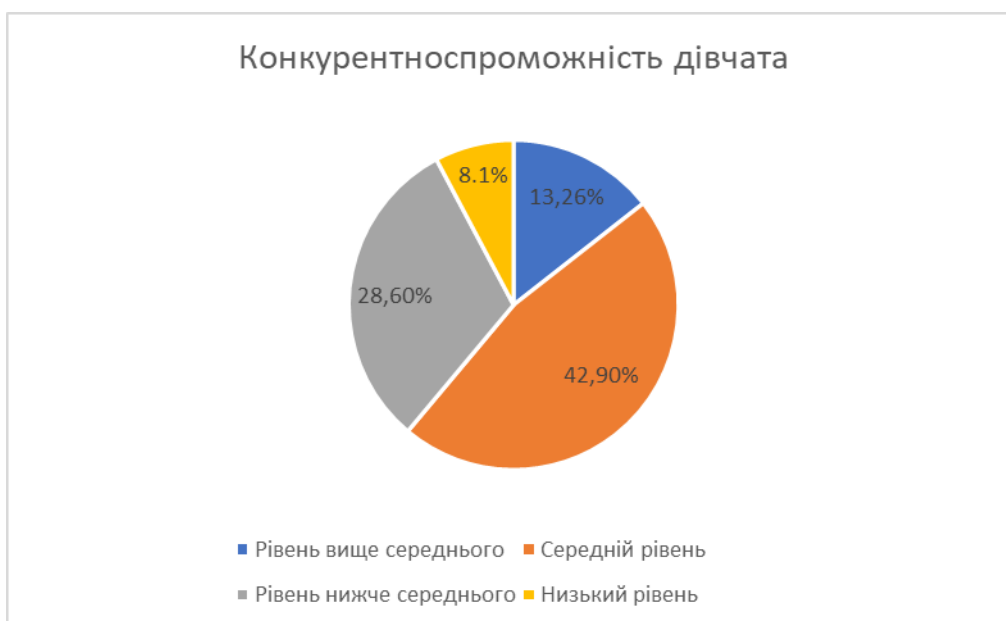


Рис. 2.2. Відсоткові значення рівня конкурентноспроможності для досліджуваних дівчат.

Отримані дані відбивають готовність особистості до соціального «змагання», тобто, ступеня готовності витримувати напругу у своєму житті в ході власної самореалізації. З діаграми видно, що у дівчат лише х незначна кількість (8,1%) мають високі показники за цією категорією, решта ж розподілилася в рамках середньої і нижче середньої вираженості конкурентноспроможності.

Для досліджуваних юнаків, ступінь вираженості конкурентноспроможності візуально представлений на Рис 2.3. .

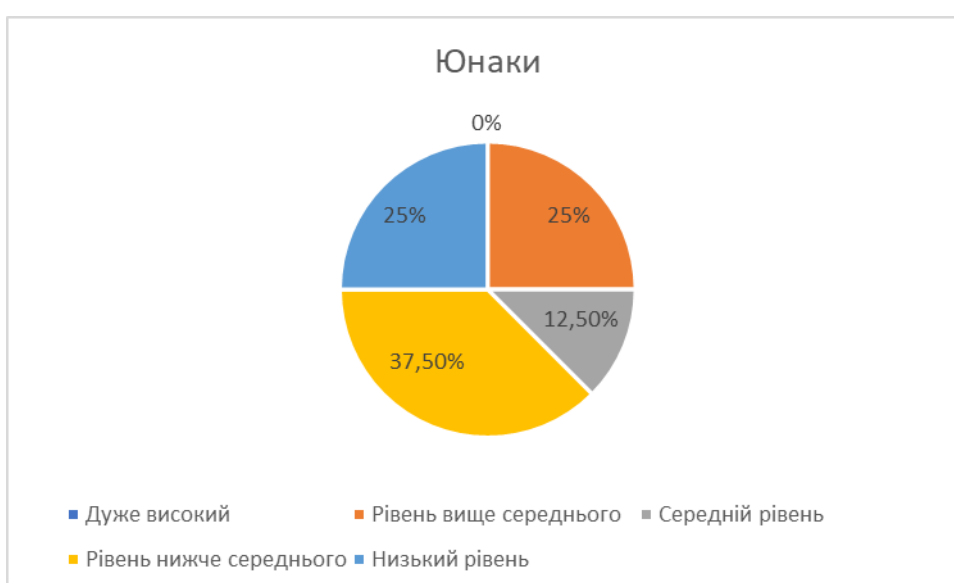


Рис. 2.3. Відсоткові значення рівня конкурентоспроможності для досліджуваних юнаків.

У юнаків результати дещо інші. З діаграми видно, що вони не мають жодної людини з дуже високим рівнем конкурентоспроможності. Основна частка підслідних демонструє сформованість необхідних якостей у межах низького, нижче середнього й високого рівня.

Для кращого розуміння відмінностей у рівнях прояву конкурентоспроможності між дівчатами та хлопцями, представимо ці дані в Рис 2.4.

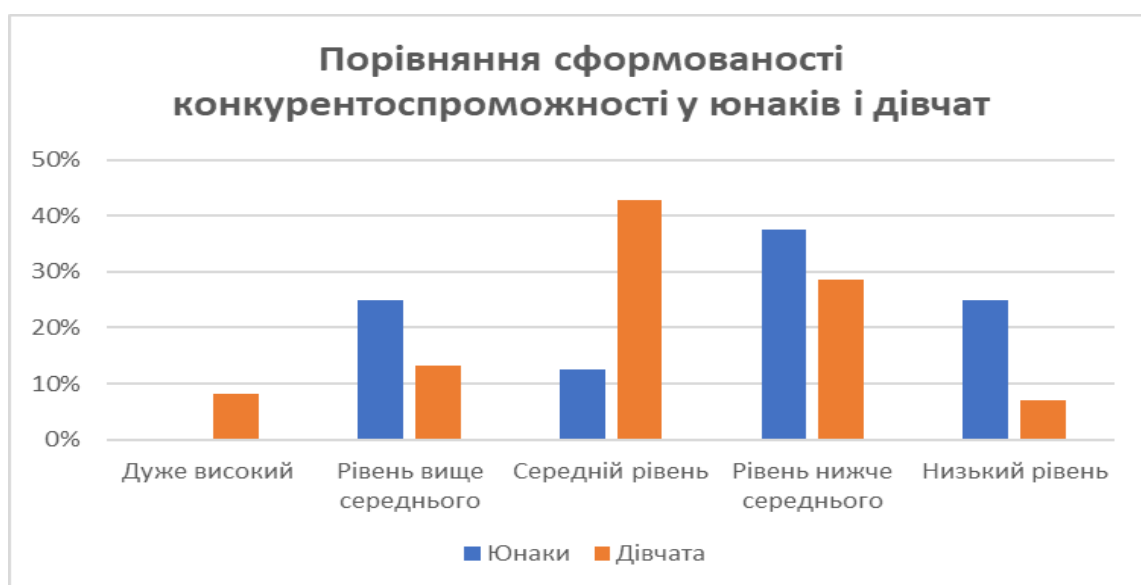


Рис. 2. 4. Порівняння сформованості конкурентоспроможності у юнаків і дівчат

З гістограми видно, що між юнаками та дівчатами існує різниця щодо сформованості якостей особистості, що утворюють здатність до конкуренції, що дозволяє утримувати цілеспрямованість життя в аспекті особистих життєвих перспектив.

Слід зазначити, що в рамках нашого дослідження нам були цікавіші дані, що відображають ті якості особистості випробуваних, які забезпечують зведений показник конкурентоспроможності. У зв'язку з цим вони були нами детально проаналізовані і представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники сформованості якостей особистості досліджуваних, що утворюють конкурентоспроможність (сукупні показники)

Шкали/Якості особистості	Рівні сформованості				
	Високий	Вище середнього	Середній	Нижче середнього	Низький
Цілі і ціннісні орієнтації (розмиті-чіткі)	0%	11,60%	29,80%	38,40%	20,20%
Працьовитість-лінощі	14,50%	10,20%	58,20%	11,50%	5,60%
Творчість-консервативність	0%	16,20%	65,20%	12,10%	6,50%
Готовність до ризику-обережність	3,50%	21,20%	10,10%	65,20%	0%
Незалежність-залежність	15,50%	18,60%	36,80%	17,70%	11,40%
Лідер-пасивний	9,10%	13,40%	48%	16,20%	13,30%
Наявний безперервний саморозвиток-зупинений саморозвиток-	1%	9,20%	53,50%	22,70%	13,60%
Стресостійкий-відсутня стійкість до стресу	0%	16,30%	48,40%	24,20%	11,10%
Професійний інтерес (стійкий-нестійкий)	19,70%	15,50%	44,40%	20,40%	0%
Прагнення до продуктивності	11,10%	10,30%	63,40%	11,20%	4%

Отримані дані про розвиненість окремих якостей та властивостей особистості, що утворюють конкурентоспроможність людини наочно відображені в Рис 2.5.



Рис. 2.5. Сформованість якостей особистості досліджуваних, які утворюють конкурентоспроможність (сукупні показники)

Подані дані дозволяють побачити нерівномірність сформованості окремих якостей особистості випробуваних. Так, такі якості, як стресостійкість як здатність особистості справлятися з ситуаціями стресу і певна витривалість особистості, готовність до ризику як усвідомлення невизначеності майбутнього і здатність діяти в ситуаціях невизначеності, творчість як здатність шукати і знаходити власні і не цілком стандартні рішення життєвих завдань - недостатньо виявлені в цій групі випробування (середній і нижче середнього рівень розвитку). Такі категорії, самореалізація, як прагнення до продуктивності, працелюбність як уміння продовжувати діяльність та створення продукту й потреба у саморозвитку також виявлені недостатньо у більшості піддослідних.

Особливу увагу ми звернули на рівень сформованості таких компонентів дослідження, як професійний інтерес та цілі в житті. Тут слід зазначити, що професійний інтерес цілком виражений у випробуваних, а ось категорія цілей у житті та ціннісних орієнтацій виражені у випробуваних недостатньо чітко. Цікавим тут є на наш погляд розбіжність професійних життєвих перспектив та загальножиттєвих перспектив, де перша виглядає за даними діагностики

сформованою, а друга – зовсім не виявлена і має розмиті цілі. Це може означати, що професійний інтерес відокремлений, у розумінні особистості, від загальножиттєвих цілей і цінностей життя. А також це може говорити про соціальну необхідність визначитися у професійних виборах, тобто вимушеності зроблених виборів у просторі життєвих перспектив. Це зумовило вибір особистості в ранньому юнацькому віці у просторі найближчого майбутнього, який не інтегрований у цілісну життєву перспективу особистості.

Також, вивчивши дані, можна зробити висновок про недостатню сформованість не тільки життєвої та тимчасової перспективи, а й недостатній рівень «сили особистості», тобто такого рівня розвиненості властивостей і якостей, який дозволяв би витримувати напругу і темпу сучасного життя, брати участь у конкурентних процесах сучасного соціального простору і, утримувати в перспективі особисті життєві цілі та смисли, цілеспрямовано рухатися обраним маршрутом життя. Ці дані цілком відповідають теоретичним положенням про особливості даного віку про протиріччя у сфері життєвих перспектив та їх малої структурованості.

Наступним кроком в емпіричному дослідженні життєвих перспектив особистості було дослідження їх смисложиттєвих орієнтацій за допомогою методики СЖО (Д.А. Леонтьєва).

У ході виявлення смисложиттєвих орієнтацій особистості ми визначали наявність ціннісних цілей у досліджуваних, їх ставлення до свого актуального сьогодення і самовідчуття себе у ньому, і навіть позиції особистості стосовно значення власної участі у житті й можливості досягнення значимих цілей у вигляді власної цілеспрямованої активності.

Результати сформованості смисложиттєвих орієнтацій за методикою «Смисложиттєвих орієнтацій (Д.А. Леонтьєва)» представлені в Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

**Рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних
за методикою СЖО**

Рівень сформованості СЖО	Відсотковий показник сформованості
Високий рівень	16,6%
Середній рівень	48%
Низький рівень	35,4%

Представимо візуально розподіл у групі досліджуваних сформованість смисложиттєвих орієнтацій (Рис. 2.6.).

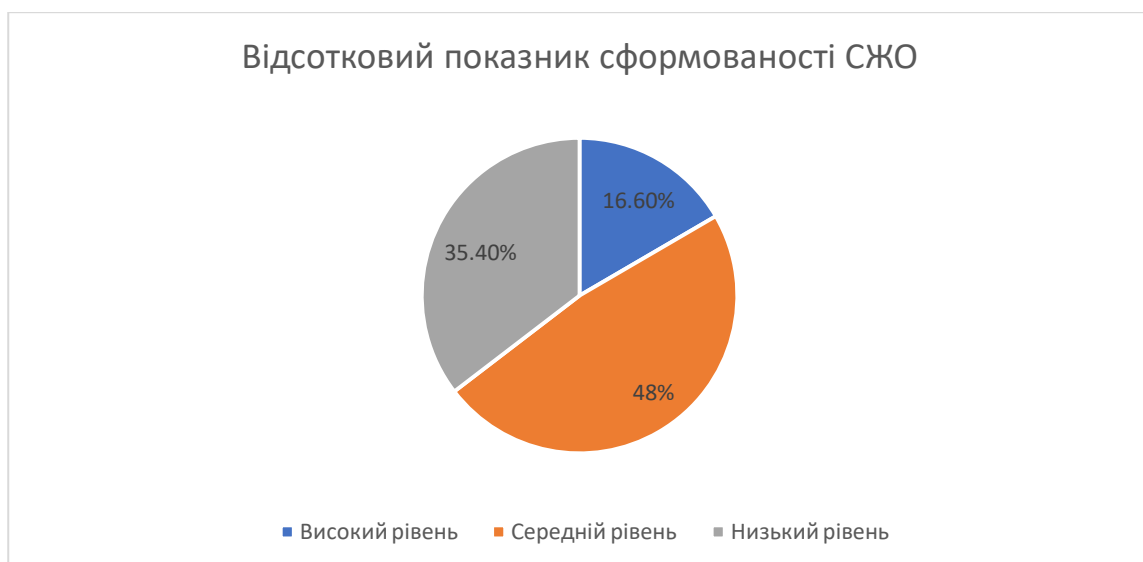


Рис. 2.6. Розподіл рівня сформованості СЖО у групі досліджуваних

Також нами були проаналізовані результати щодо кожної із субшкал, представлених у тесті. Результати представлені у Таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Сформованість у досліджуваних СЖО за окремими субшкалами.

Рівень	Цілі в житті	Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя	Результативність життя або задоволеність самореалізацією	Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя)	Локус контролю - життя або керованість життя
Високий	14,5%	16,4%	20,1%	8,7%	0%
Середній	31,9%	52,8%	51%	53,8%	87,9%
Низький	53,4%	28,4%	34,3%	38,2%	10,1%

Зобразимо отримані дані на гістограмі Рис. 2.7.

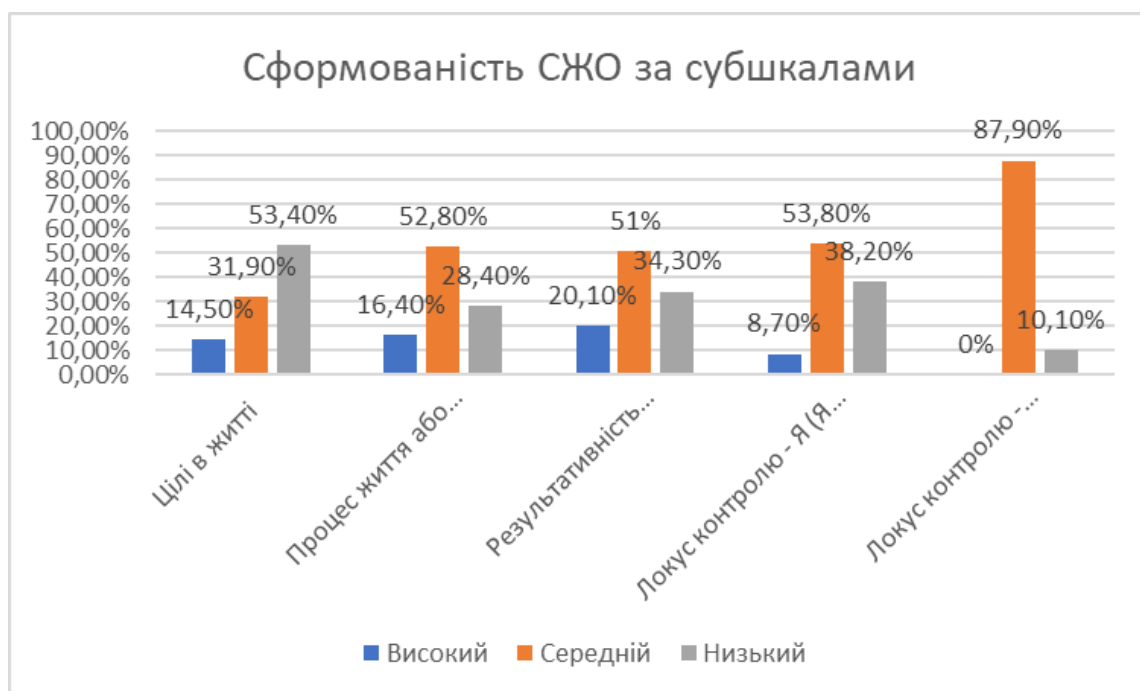


Рис. 2.7. Сформованість СЖО за окремими субшкалами

Кількісний аналіз субшкал дозволяє зробити деякі висновки про стан смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних, а також уявлень особистості про своє життя, свою роль у ній, своє майбутнє і ставлення до всіх цих параметрів (по кожній субшкалі).

Так, результати показують дуже низький відсоток досліджуваних з чіткими уявленнями про цілі життя та життєві перспективи. У цій групі досліджуваних переважає середній і низький рівень, що свідчить про те, що респондентам притаманна значна фіксація і орієнтованість на теперішнє і сьогоднішнє. Даний стан тимчасової перспективи у юнацькому віці не сприяє, як правило, цілеспрямованій активності особистості та її мобілізованості на вирішення актуальних завдань.

Дані за субшкалою «Процес», який автором тесту називається, як «інтерес і емоційна насиченість життя» відбивають середню задоволеність поточним станом справ, внаслідок чого можна припустити, що особливого інтересу більшість випробуваних до сьогоднішнього дня не представляють.

Дані за субшкалою «Результат», що відображає «задоволеність самореалізацією» показують, що досліджуваним не є властиве відчуття задоволеності, хоча середні показники швидше свідчать про оцінку цього боку свого життя як нормального. В даному випадку досліджувані швидше незадоволені осмисленістю і результативністю своєї попередньої активності.

Субшкали «Локус» демонструють ставлення до себе як до людини, здатної не тільки створити, організувати власне життя відповідно до власних цілей та планів (Локус-Я), але й контролювати його настільки, щоб усі рішення втілювались в життя відповідно до цілей та планів особистості (Локус-Життя).

Результати досліджуваних за методикою СЖО свідчать про те, що їм властиве переважання уявлень про те, що вони недостатньо сильні, щоб вільно вибирати свої життєві шляхи відповідно до своїх життєвих перспектив і цілей, а активно і відповідально організовувати своє життя, на їхню думку, їм також доступно лише обмеженою мірою. Більше третини осіб юнацького віку взагалі не вважають для себе можливим створювати в своєму житті бажані події.

Практично всі респонденти вважають, що контролювати своє життя можливо лише у відносній та обмеженій кількості, а десята частина піддослідних стосовно свого життя налаштована фаталістично.

Узагальнюючи всі результати якісного аналізу, можна сказати, що у більшості досліджуваних мета життя розмита та містить мало структуровані перспективи, ба більше вони впевнені у тому, що їх активність, цілеспрямованість і продуктивність дозволить створювати бажані події у житті і втілювати ціннісні життєві перспективи.

Наступною методикою дослідження життєвих перспектив осіб юнацького віку став «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory) в адаптації О. Сенюк. Методика використовується в психологічних дослідженнях для вивчення впливу часової перспективи на поведінку, мотивацію, прийняття рішень і психічне здоров'я.

Визначення часової перспективи допоможе зрозуміти, наскільки особи юнацького віку орієнтовані на встановлення і досягнення довгострокових цілей.

Результати отримані за цим опитувальником представлені у Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати дослідження часових перспектив в осіб юнацького віку за «Опитувальником часової перспективи» Ф. Зімбардо.

	Відсоткове вираження часової перспективи
Негативне минуле	15,6%
Гедоністичне теперішнє	25,6%
Майбутнє	23,4%
Позитивне минуле	23,7%
Фаталістичне теперішнє	32,4%

Отже як ми бачимо з результатів Опитувальника часової перспективи» Ф. Зімбардо в більшості досліджуваних проявляється орієнтація на фаталістичне теперішнє 32,4% респондентів, це свідчить про те що досліджувані в більшій мірі проявляють фаталістичне, безпомічне відношення до життя, особи юнацького віку з такою часовою орієнтацією вірять в долю і впевнені, що не можуть впливати ні на теперішні, ні на майбутні події свого життя. Дещо менше в досліджуваних проявляється орієнтація на гедоністичне теперішнє 25,6%, відповідно можна сказати, що особи юнацького віку також мають схильність зосереджуватися на отриманні задоволення і насолоди в теперішньому моменті. Це означає, що для них важливо отримувати задоволення і насолоджуватися життям зараз, не надто переймаючись майбутніми наслідками своїх дій. Приблизно однаковою мірою прояву у респондентів проявляються позитивне минуле та майбутнє, що означає збалансований підхід до сприйняття минулого, яке відображає тепле, сентиментальне відношення до минулого, коли минулий досвід і часи бачаться приємними та майбутнього, що виражає загальну майбутню орієнтацію, передбачає, що у поведінці домінує докладання зусиль заради поставлених цілей і можливих винагород у майбутньому.

У меншості досліджуваних проявилась часова перспектива «негативне минуле» 15,6%, що означає, що більшість осіб юнацького віку позитивно сприймають своє минулого

Остання методика методика нашого дослідження була спрямована на вивчення самооцінки особистості. Для цього ми використовували «Методику визначення самооцінки» Л.Д. Столяренка.

Ця методика дозволяє досліджувати самооціну, яка може бути представлена п'ятьма рівнями. У тесті використовується принцип ранжування запропонованих характеристик особистості (всього 20) за ступенем переваги (в ідеалі - Я-ідеальне) і за ступенем представленості (Я-реальне).

Обробка отриманих даних показала, що неадекватно низький, середній та нижче середнього рівні самооцінки, зовсім не притаманні вибірці досліджуваних – 0%, низький рівень самооцінки виявився у – 13,6% респондентів, що вище ніж середнього рівня- 4,5% (1 особа). Найбільш характерними для осіб юнацького віку виявились високий рівень – 27,3%, та неадекватно високий рівень самооцінки – 54,5%. Відобразимо отримані результати на діаграмі Рис. 2.8.



Рис. 2.8. Рівень самооцінки у досліджуваних.

Дані результати загалом показують несприятливі результати самовідношення особистості до самої себе. Так неадекватно завищена самооцінка характеризує особистість із спотвореним образом «Я». Спотворення стосується помітної ідеалізації власної особистості, що виражається в суб'єктивній реалістичності ідеї особистісної значущості та цінності для інших, для діяльності. Цим людям властиво вважати себе правими та практично «бездоганними», а зміст їх життєвих перспектив зазвичай не співвідноситься з особистими здібностями та можливостями. Також людина з такими неадекватно високими уявленнями про себе втрачає здатність реалістично оцінювати події життя як у міжособистісних відносинах, так і у поведінково-діяльнісній сфері. Їм властивий емоційний підхід в оцінці того, що відбувається, обумовлений потребою захистити своє уявлення про себе від об'єктивної реальності, тобто раціональний підхід ними мало використовується. При цьому особливістю реакцій на об'єктивну оцінку їх проявів та продуктів діяльності є схильність інтерпретувати її як порожні причіпки, бажання принизити, як прояв несправедливості, а також як заздрість. Іншими словами, людина з неадекватно завищеною самооцінкою не бачить чи ігнорує власну роль та відповідальність за результати своєї діяльності та поведінки у всіх сферах життя. Це зрозумілим чином призводить до стагнації у розвитку загалом і суттєво обмежує розвиток необхідних компетенцій – соціальних, особистісних, професійних та ін.

Занижена самооцінка також негативно впливає самореалізацію особистості. Але, у цьому варіанті самовідношення самої до себе людина зазвичай, навпаки, не бачить у собі здібностей та можливостей для реалізації своїх життєвих перспектив. Їй властива зайва критичність і вимогливість до себе, яка теж не спирається на реалістичний аналіз (тобто також емоційна, але в протилежному «полюсі»).

Отримана картина самооцінки у досліджуваних показує, що їм властиво бачити себе в кращому світлі і вважати, що якості, які вони вважають «ідеальними», притаманні їм практично повною мірою і навпаки. Ця тенденція може говорити про наявність комплексу переваги як способу компенсації

тривоги щодо власної особистості, своїх можливостей і цінності (за А. Адлером). Ці результати оцінюються як неблагополучні, тому що особистість не бачить перспектив свого зростання і розвитку, тому що їй просто нікуди і нема чого розвиватися – «Я-Реальне = Я-Ідеальне» (за К. Роджерсом).

Спільним для вкрай високих і низьких оцінок особистості є порушення у системі самоконтролю і самоуправління. Це негативно впливає на рух людини до власних цілей відповідно до перспектив життя і наявних «проектів» майбутнього, оскільки їх реалізація вимагає волі, цілеспрямованої активності, здатності витримувати напругу і долати перешкоди.

Таким чином, проведений на першому етапі дослідження збір даних про життєві перспективи особистості та її особливості дозволив отримати уявлення про ціннісно-сміслову сферу особистості, її зміст та специфіку цілей і цінностей.

Висновки до другого розділу

Експериментальне дослідження можливостей організації психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив особистості в юнацькому віці будувалося на підставі проведеного теоретичного аналізу досліджуваної проблеми та відповідно до мети, об'єкту, предмету та гіпотези дослідження, де нами було висловлено припущення про те, що спеціально організована програма, спрямована на виявлення особистих стратегій орієнтацій особистості на майбутнє, їх усвідомлення, що супроводжується методами та прийомами конструювання та трансформації життєвих перспектив, дозволить сформуванню зрілої особистісної позиції у самовизначенні та забезпечити самостійність життєвих виборів.

Проведений збір даних про життєві перспективи особистості та її особливості дозволив отримати уявлення про ціннісно-сміслову сферу особистості, її зміст та специфіку цілей та цінностей. Досліджуваним властива недиференційованість особистого майбутнього, відсутність етапності у бажаному майбутньому та послідовності у його здійсненні, недостатня індивідуалізованість та аргументованість життєвих планів та виборів,

неузгодженість індивідуальних здібностей, інтересів та можливостей із змістом життєвих перспектив.

РОЗДІЛ 3.

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПЛАНУВАННІ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Розробка програми психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці

Наступним етапом нашого дослідження став етап експериментального вивчення організації психологічної допомоги при побудові життєвих перспектив особистості в юнацькому віці.

Основною метою цього етапу є розробка програми психологічної допомоги, яка б мала позитивний ефект у вирішенні особистістю юнацького віку завдань конструктивної побудови свого тимчасового майбутнього та життєвих перспектив.

На підставі вікових особливостей особистості в юнацькому періоді розвитку ми орієнтувалися на розвиваючий та профілактичний характер психологічної допомоги, де основним мало стати створення умов, сприятливих для самоаналізу, виявлення деструктивних компонентів та їх подальшої реконструкції.

Такими умовами на наш погляд є безоціночне прийняття особистості, зворотний зв'язок, психотехнологічне забезпечення роботи програми, відбір методів і засобів, доцільних поставленим завданням, практико-орієнтованість та актуальність для досліджуваних всіх поставлених завдань.

Зазначені вище цілі та параметри програми були реалізовані у роботі з особами юнацького віку, яка являла собою систему занять (зустрічей) у рамках розробленої програми психологічної допомоги. У ході цих занять проводилася апробація програми.

При розробці програми ми спиралися на теоретичні факти про життєві перспективи та їх специфіку у юнацькому віці, отримані нами під час теоретичного аналізу проблеми дослідження.

На цій же підставі було сформульовано мету та завдання програми, а на підставі аналізу наявних у сучасній практичній психології методів, засобів та стратегій розвитку та корекції порушень життєвих перспектив особистості було визначено логіку програми та відібрано психотехнологічні засоби, прийоми та вправи.

Також програма будувалася на врахуванні необхідності створення оптимального емоційного фону особистості при побудові нею проектів майбутньої самореалізації та актуалізації необхідної робочої мотивації, здатної забезпечити як активність досліджуваних у роботі у програмі, так і підтримку її (активність) на потрібному рівні при впровадженні досягнень у реальність життя під час своєї самореалізації.

У програмі були інтегровані такі види діяльності як психологічна діагностика, психологічна просвіта та психологічна профілактика, які реалізовувалися за допомогою постановки розвиваючих завдань і застосування стратегій, що стимулюють розвиток особистості.

Обґрунтованість інтеграції зазначених видів діяльності практичного психолога побудована на вікових особливостях юнацького віку та орієнтирів в особистісному розвитку осіб юнацького віку, що існують у вигляді таких новоутворень як самопізнання, усвідомлення свого «Я», якісна рефлексивність, змістовність та адекватність образу «Я», усвідомленість перспектив самореалізації (професійної та особистісної) та усвідомленості та реалістичності життєвих перспектив. Тобто розроблена нами програма психологічної допомоги є значущою для розвитку необхідного рівня зрілості всіх особистісних сфер у юнацькому періоді розвитку.

Завдання психологічної просвіти вирішувалися з допомогою інформаційних міні повідомлень щодо їх практико-орієнтованості. Також, просвіта була змістовно вбудована у хід програми й у завдання на конкретних її етапах.

Основним функціональним значенням просвіти була необхідність об'єктивізації існуючих у свідомості досліджуваних уявлень про перспективи

життя, про тимчасове майбутнє, про роль постановки цілей життя та проєктів цілепокладання. Науково-практичні факти, на наш погляд, дозволять подолати опір та захист особистості учасників, оскільки вона є не повчальними «порадами та рекомендаціями навченого досвідом дорослого», а спирається на об'єктивно існуючі дані, які є систематизованими та перевіреними в науковій психології.

Заняття у програмі були побудовані з використанням інтерактивних технологій, активних методів соціально-психологічного навчання особистості, спеціальних завдань та вправ, у ході яких в учасників можуть бути вирішені завдання самопізнання, рефлексії та саморозвитку.

Усі заняття проводилися у межах групової роботи з урахуванням вимог та рекомендацій до проведення психологічного консультування групи.

Програма психологічної допомоги під час планування життєвих перспектив розрахована на 12 академічних годин, які будуть реалізовані на 4-х зустрічах, кожна по 3 академічні години. Програма проводилася протягом 2 тижнів, частота зустрічей – 2 рази на тиждень.

Робота в рамках кожної зустрічі організовувалася типово і складалася з трьох частин:

- 1) Вступна частина.
- 2) Змістовна частина.
- 3) Заключна частина.

Для розробки змістовного компоненту програми нами були проаналізовані практичні психологічні методи та прийоми, що сприяють побудові життєвих перспектив, реконструкції майбутнього, а також допомагають створити цілісність майбутнього та визначити місце бажаних досягнень на тимчасовій лінії майбутнього.

Підставою для вибору всіх психотехнічних прийомів стали такі критерії, як:

- вікова адаптованість,
- доступність застосування,

- доцільність,
- ефективність
- можливість застосування технологій досліджуваними в реальній практиці життя.

Метою програми психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив є забезпечення психологічної допомоги та створення сприятливих умов для ефективного планування індивідуальних життєвих перспектив у юнацькому віці та актуалізація особистісних ресурсів, необхідних для самопомоги при подальшій самореалізації.

Завдання програми психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив:

1. Забезпечити сприятливі психологічні умови для роботи групи досліджуваних з планування життєвих перспектив.
2. Сформувані уявлення про життєві перспективи особистості та їх функціональну значущість для успішної самореалізації особистості.
3. Сформувані емоційно-позитивне ставлення до самоаналізу, рефлексії та їх значимості під час планування особистої активності у процесі життєдіяльності у всіх сферах самореалізації.
4. Створити умови для формування оптимального самовідношення та адекватної самооцінки особистості як ресурсу для побудови конструктивних перспектив та умови безперервного особистісного розвитку.

При розробці програми та при відборі практичного методичного (робочого) матеріалу нами були використані розробки та науково-практичні матеріали таких вчених, як Ф. Мелджес, Ф. Зімбардо, М. МакКей, П. Фаннінг, Дж. Харріс та ін.

Програма психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив особистості у юнацькому віці

Програма, розроблена нами, спрямована на забезпечення психологічної допомоги та створення сприятливих умов для ефективного планування індивідуальних життєвих перспектив у юнацькому віці, а також для актуалізації особистісних ресурсів, необхідних для самопомоги при подальшій самореалізації.

Робота програми базується на безпосередній взаємодії учасників групи з використанням спеціально підібраних методів, прийомів та технологій.

У програмі використовуються елементи психологічної діагностики, психологічної просвіти, активного соціально-психологічного навчання та розвитку особистості.

Інтегративний підхід, який ми використовуємо в організації психологічної допомоги, дозволяє забезпечити учасникам рефлексивний аналіз, когнітивний підхід при роботі зі змістом свідомості, а також діяльнісний підхід при організації життєвих перспектив та особистого майбутнього.

Робота у програмі передбачає чотири зустрічі по 3 акад. год., всього 12 акад. годин. Кожна зустріч відповідає єдиній встановленій структурі та містить вступ, змістовну частину та висновок.

Усі заняття та відповідно методи та прийоми організовані у суворій послідовності відповідно до вимог процесуального підходу:

- 1) усвідомлення специфіки та змісту життєвих перспектив, що існують наданий момент;
- 2) виділення неконструктивних його особливостей та компонентів;
- 3) формування нових, більш конструктивних варіантів побудови життєвих перспектив;
- 4) формування позитивної мотивації на реалізацію розроблених проєктів майбутнього;
- 5) актуалізація особистісних ресурсів та творчості для ефективної самореалізації.

На першій зустрічі відбувається залучення учасників до обговорення проблеми життєвих перспектив та її актуальності для життєвої ефективності.

Основний метод - дискусія, вільна бесіда, обговорення теоретичних тез з обговорюваної проблеми, інформування з метою просвіти.

На останньому, заключному, занятті проводиться підбиття підсумків та актуалізація досягнень з метою їх перенесення у практику життя. Методи – зворотний зв'язок, резюмування, групова розробка проєктів та рекомендацій для ефективного впровадження в життя набутих навичок.

Принцип організації занять на змістовному етапі роботи.

Заняття були організовані відповідно до методичних рекомендацій до групової роботи та мали типові етапи.

Початковим етапом всіх занять був етап «Зустріч-вітання», метою якого було створення психологічно комфортної ситуації взаємодії, зняття соціально зумовленої напруги, встановлення правил та відносин безоціночного прийняття один одного та відкритості. Також на початку кожної зустрічі створювалася установка на продуктивну та особистісно значущу роботу.

Наступним етапом кожного заняття була змістовна робота у рамках суті процесу. Тут, залежно від завдання, застосовувалися діагностичні, аналітичні чи трансформаційні методи та прийоми, а результати їхнього опрацювання обговорювалися за принципом зворотного зв'язку. обов'язковим моментом кожного заняття був етап завершення роботи, де вирішувалися завдання резюмування та закріплення досягнутого на зустрічі, а також давалися домашні завдання. Також одним із важливих завдань завершального етапу було закріплення позитивного настрою та емоційного стану.

Зміст програми психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив особистості у юнацькому віці

Заняття 1. (3 акад. години)

Тема «Життєві перспективи та особисте майбутнє».

Мета: постановка проблеми життєвих перспектив та робота над усвідомленням змістовних елементів індивідуальної картини майбутнього.

Методи: групова дискусія, експрес-діагностика, метод рефлексивного аналізу, метод зворотний зв'язок.

1. Постановка проблеми життєвих перспектив особистості та її значення в особистій ефективності під час самореалізації.

Питання для обговорення:

- Життєві перспективи – просто мрія чи мета життя?
- Чи можна планувати своє життя?
- Життя просто йде своїм ходом чи створюється людиною?
- Чи потрібно самоорганізувати свою активність і чому?

Форма проведення обговорення – вільне висловлювання думок, ілюстрація прикладів із життя та його обговорення, пояснення обговорюваної проблеми з погляду науки.

Роль ведучого – структурування висловлювань, виділення істотного, побудова тез, необхідна активація інтересу та уваги до майбутньої роботи.

2. Робота над створенням атмосфери безоціночного прийняття, відкритості, дружелюбності. Обговорення правил групи, їх прийняття та отримання згоди учасників на їхнє дотримання. Ухвалені правила роботи вивіщуються у вигляді плакату, функція якого утримувати роботу в рамках правил на всіх наступних етапах роботи.

3. Експрес-діагностика та рефлексивний аналіз її результатів.

Мета - розпізнавання індивідуальних життєвих перспектив та робота над їх осмисленням.

Методи:

- тест «Циклічний тест часу» Т. Коттла,
- методика незакінчених пропозицій Ж. Нюттена для дослідження тимчасової перспективи,
- метод рефлексивного аналізу,
- метод зворотного зв'язку.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу А4, бланки до методики «Незавершені пропозиції», олівці, гумка.

Організація роботи

А) «Циклічний тест часу». Учасникам пропонують намалювати три кола, що означають особисте минуле, сьогодення та майбутнє, пояснюючи, що кола треба намалювати так, щоб вони відображали індивідуальне уявлення про час життя. Додатково пояснюють, що кола можуть мати різну величину і бути розташовані так, щоб особистості якнайкраще відобразити існуючу в неї модель.

Для полегшення виконання завдання учасникам пропонується заплющити очі й уявити варіанти моделей, не оцінювати і аналізувати ту модель, що виникає у їх уяві, а просто відобразити свій варіант на папері. Час роботи – 10 хвилин.

Після завершення малювання учасникам необхідно позначити на малюнку минуле, сучасне і майбутнє і виділити почуття та думки щодо своєї часової лінії. В якості допомоги ведучий може запропонувати учасникам уявити, що вони розповіли б про це іншому. Далі, учасникам розповідають про значення різних варіантів розташування кіл за двома параметрами малюнка – їх взаємне розташування і рівень зв'язаності, величина кіл та її зіставлення визначення значущості особистості тієї чи іншої часового відрізка.

Обговорення:

– кола розірвані, стикаються чи перекриваються у просторі часу – трактується як ступінь цілісності та спадкоємності минулого, сьогодення та майбутнього у свідомості особистості;

– аналіз розмірів кожного кола та визначення величини, що відображає переважну значущість минулого, сьогодення чи майбутнього.

При обговоренні задаються питання, що допомагають в аналізі, типу «Що означає саме таке розташування?», «Чому намальовано саме так?» та ін.

Результатом роботи є установка на осмислення моделей та фокусування на потреби щось змінити, доповнити чи реконструювати.

Б) Методика Дж. Нюттена, названа автором «Метод мотиваційної індукції» (ММІ). Учасникам роздаються готові бланки з переліком речень, які потрібно завершити. Нами була проведена модифікація тестового матеріалу з метою адаптації його до мети проектування життєвих перспектив та вирішення

діагностичних завдань у рамках групової роботи. Для цього із стандартної методики нами було взято фрази, лише щодо майбутнього. Для відбору фраз ми використовували «тимчасовий код», параметри якого закладено автором тесту.

У результаті учасникам було запропоновано 10 фраз для завершення. Така зміна стандартної методики була зумовлена потребою стимулювати усвідомлення учасників, сфокусувати їх на особистому просторі майбутнього та змістовності своїх уявлень. Також завдяки відібраним фразам учасники програми могли б побачити емоційне ставлення до уявлень про своє майбутнє та до життєвих перспектив. У бланки, запропоновані учасникам, були включені наступні фрази: «Я дуже хочу..., я маю намір..., я мрію..., я прагну..., я буду дуже задоволений, якщо..., я все роблю для того, щоб..., у мене є велике бажання..., Я буду дуже радий, якщо мені дозволять..., Я буду протестувати, якщо..., намагаюся уникнути...».

Час роботи – 15 хвилин.

Результати аналізувалися за такими критеріями:

- спрямованість;
- мотивація (досягнення чи уникнення);
- емоційне ставлення;
- особиста відповідальність («прагну» або «очікую») та ступеня активності («мрію...», «хочу...» або «прагну...», «роблю все...»).

Після індивідуального осмислення проводиться групова робота, обговорення, зворотний зв'язок.

За підсумками фокусується увага учасників програми на необхідність змінювати, модернізувати або якимось доопрацьовувати як моделі-кола, так і варіанти завершення речень. Це було запропоновано учасникам групи як домашнє завдання.

Наступний етап заняття був присвячений зняттю напруги, відновленню групової згуртованості та формування позитивної мотивації та установки на

подальшу роботу. Для цього використовувалися психогімнастичні прийоми та метод з використанням уяви:

- вправа «Імпульс по колу», де учасники разом із ведучим, вставши в коло, передають по колу рукостискання. Ведучий регулює силу та енергійність, визначаючи необхідний ступінь для формування необхідного стану (сила, емоційність, швидкість та ін.). Дія закінчується після досягнення потрібного ефекту. Завершення вправи підкреслюється подякою всім учасниками у вигляді групових оплесків;
- «Все вийде», де учасники уявляють події та перспективи, що викликають у них задоволеність та позитивний емоційний відгук. Учасникам пропонується використовувати у візуалізації не лише «ідеальні» варіанти, а й просто прийнятні.

На заключному етапі зустрічі проводиться групове обговорення з елементами зворотного зв'язку та резюмування. Також акцентується увагу учасників необхідності продовжувати роботу і виділяти образи і картини майбутнього, фіксуючи їх у вербальному, або в схематичному варіантах, або як малюнка, тобто. повторюється домашнє завдання, сформульоване раніше. Також під час виконання завдання просять використовувати зміст візуалізованих образів і під час виконання вправи «Все вийде».

Зустріч завершується прощанням та груповими позитивними побажаннями.

Заняття 2. (3 акад. години)

Мета - робота над усвідомленням індивідуальної життєвої перспективи та виділення в ній аспектів, які потребують реконструкції.

Завдання:

- прийняття існуючої життєвої перспективи та її усвідомлення;
- формування установки на можливість її реконструкції та моделювання;
- формування установки на самостійність вибору та особисту активність;

– формування адекватного «образу-Я».

На початку зустрічі проводиться ритуал привітання та саморозкриття, де учасники діляться настроєм, результатами роздумів при виконанні домашнього завдання та ін.

На змістовному етапі вирішення поставлених завдань проводиться за допомогою спеціальних вправ та завдань.

Вправа «Первинне прояснення майбутнього».

Вправа проводиться у два етапи.

а) Учасникам пропонують низку питань, на які вони мають відповісти письмово. Питання стосуються таких аспектів майбутнього, як уявлення про життя в цілому, уявлення про життя у найближчій перспективі та уявлення про життя у віддаленій перспективі. Крім цього, включаються питання щодо особистих здібностей, можливостей, навичок, а також щодо уявлень особи про передбачувані перепони, бар'єри та перешкоди.

Після закінчення роботи організується групове обговорення із зворотним зв'язком.

б) Етап розробки проектів подолання перешкод та маршрутів розвитку здібностей та навичок для реалізації бажаних перспектив життя. Робота проводиться у міні групах. Результати видаються групі та обговорюються. Під час обговорення пропонується групова участь у вдосконаленні розроблених проектів та пропозицію рекомендацій та ідей.

Даний етап дозволяє знизити тривожність у ситуаціях оцінки продукту діяльності та створити новий досвід саморозкриття та прийняття критичного аналізу. Це сприяє гармонізації самосприйняття та формуванню адекватної самооцінки.

Вправа «Цілісність образу майбутнього».

Мета - створення загальної картини майбутнього з окремих уявлень, фрагментів та аспектів життя.

Вправа проводиться за допомогою малюнкових методів арт-терапії та організується відповідно до вимог до реалізації цього підходу у психологічній корекції.

Обладнання та матеріали: листи А 4, олівці (прості та кольорові), фломастери.

Організація роботи: учасникам пропонують намалювати образ, що відображає майбутнє, пояснюючи, що він може бути виражений через будь-які засоби (форма, фігура, колір) та будь-яким способом/стилем (абстракціонізм, символізм, реалізм).

По завершенню малювання кожен повинен виділити і написати почуття, які виникають у зв'язку з малюнком, з якими бажаннями чи потребами він пов'язаний, викликає це почуття сили, активності чи навпаки, тощо.

Малюнки опрацьовуються у мікро-групах, де учасники діляться своїми образами. Мета – отримати позитивний зворотний зв'язок та інформацію про виділені цінні чи цікаві моменти.

Потім за підсумками проводиться групове обговорення. Вправа формування адекватної самооцінки. Форма – групова робота.

Вправа «Мої зауваження та мої компліменти».

Мета - формування толерантності по відношенню до критики та здатності виділяти позитивне в особистості та говорити компліменти.

На першому етапі кожен повідомляє групі, що йому неприємне в поведінці інших людей (зарозумілість, грубість, потреба весь час говорити про себе та ін.). Сказане обговорюється, і ведучий резюмує обговорення з метою фокусування уваги, що всім не подобається одне й теж, і тут у людей не існує спільності думок. Підсумовує вплив внутрішніх уявлень про себе, що відображаються в поведінці, діяльності та спілкуванні. Далі пропонується потренувати витримку та навичку розуміння повідомлень про негативну оцінку особистості. Учасниками пропонують висловити, за допомогою саморозкриття та зворотного зв'язку, свої враження одне про одного. Перед початком роботи відбувається навчання таких висловлювань. Наприклад, «коли ти висловлюєшся, мені весь час хочеться тобі

суперечити», «коли я хочу висловитися і бачу погляди інших, я починаю турбуватися і думаю як і що потрібно сказати, щоб догодити їм», «коли».

Далі проводиться робота над умінням формулювати позитивний зворотний зв'язок особистості та готовності говорити та приймати компліменти. Попередньо обговорюються критерії якісного компліменту, який може мати цінність для особистості. Виділяється домінуюча характеристика, що дозволяє на вербальному рівні зробити комплімент точним і ефективним (вказівка у повідомленні на будь-який аспект зовнішності, поведінки чи будь-якої сфери особистості, видимого для іншого та існуючого фактично), аналізуються фрази, а потім кожен учасник здійснює конструктивний зворотний зв'язок як компліменту.

Примітка: перший етап вправи проводиться лише за сприятливої психологічної атмосфери та наявності толерантності у міжособистісному спілкуванні учасників групи. Якщо таких стосунків немає, або є сумніви щодо якості та глибини цих відносин у групі, слід сконцентруватися на позитивному зворотному зв'язку та компліментах.

На заключному етапі заняття проводиться групове обговорення з елементами зворотного зв'язку та резюмування, підбиваються підсумки та фокусується увага учасників на досягненнях у ході заняття.

Також рекомендується продовжити роботу самостійно і як домашнє завдання учасникам пропонується вести особистий щоденник, де вони записуватимуть всі ідеї, думки, почуття (як позитивні, так і негативні), що виникають у них після заняття.

Зустріч завершується прощанням та груповими позитивними побажаннями.

Заняття 3 (3 акад. години)

Мета - формування стійкого почуття часу та життєвої перспективи.

Вступна частина – вітання, обмін почуттями, настроїв на продуктивну роботу

Основний етап:

1) Вправа «Стрічка часу».

Мета – усвідомлення сьогодення у потоці життя та інтеграція його з минулим та майбутнім особистості.

Обладнання: аркуші паперу (або щось, що їх замінює: газети, листівки, журнали та ін.).

Інструкція: учасникам пропонується, використовуючи папір, для викладення моделі життєвого шляху – лінії життя. Пояснюється, що можна не обмежувати себе і робити лінію довжиною не менше 2-х метрів.

Далі даються додаткові інструкції, де випробувані повинні визначити (і відзначити) розташування минулого, сьогодення та майбутнього. Для уникнення взаємовпливу учасників просять сконцентруватися на власних відчуттях та особистому сприйнятті елементів стрічки. Після цього їм пропонується зійти зі «стрічки» та поглянути на неї з боку. У результаті вони повинні визначити для себе точку (або поле) сьогодення та зафіксувати почуття та думки, що виникли при цьому. Усі образи повинні бути гармонізовані та наповнені позитивними почуттями. Це досягається у вигляді виділення присмних моментів, ситуацій самоповаги, гордості тощо.

Далі учасники повинні рухатися своєю «лінією життя», переживаючи ті чи інші почуття. Учасниками пропонують йти обличчям, або спиною, або іншими різними способами, відзначаючи почуття, що виникають внаслідок цього. Після цього необхідно зайняти всім зону сьогодення відчутти пов'язаність усіх періодів життя. Мета – інтегрувати у свідомості минуле та майбутнє та відчутти їх у теперішньому, але з виділенням майбутнього.

Після завершення проводиться групове обговорення, де учасники діляться почуттями. Підбиваються підсумки та закріплюються у свідомості переваги утримання відчуття цілісності життя, де минуле дає досвід, сьогодення його використовує, розвиває чи трансформує, а майбутнє планується та реалізовується.

2) Вправа «Розмова із собою з майбутнього».

Мета - закріплення інтеграції відрізків життєвого шляху та стимуляція цілеспрямованої активності в сучасному як умови реалізації майбутнього.

Інструкція: учасниками пропонується уявити своє майбутнє і виділити в ньому себе і розглянути, що майбутній Я робить, як живе, де знаходиться та ін. Пропонується використовувати образ кінофільму, який кожен учасник ніби дивиться. Візуалізація супроводжується інструкціями ведучого – подивіться, як ви кажете, виглядаєте, де ви працюєте, розгляньте ваше робоче місце, одяг та інше.

Наступний крок у цій вправі – розмова з майбутнім Я. Ведучий продовжує керувати візуалізацією та пропонує «вступити в контакт» з майбутнім і запитати, щоб він хотів сказати теперішньому, порадити чи щось ще.

Завершується візуалізація установкою на здобутий досвід взаємодії з майбутнім та можливістю завжди прийти для розмови чи з питаннями.

Результати обговорюються у групі. Робляться висновки про сенс такої взаємодії та її роль в організацію активності у реальному.

На завершення рекомендується продовжити роботу самостійно аналогічним чином і фіксувати в щоденнику думки, почуття або образи, що виникають, а також ідеї.

Зустріч завершується прощанням та груповими позитивними побажаннями.

Заняття 4. (3 акад. години)

Мета - формування навичок особистої ефективності в сьогоденні та інтеграції цього в життєву перспективу.

1) Групова дискусія на тему: «Мета та майбутнє. Як бути ефективним».

Мета – створення позитивної мотивації застосування стратегій реалізації життєвих перспектив і оволодіння ефективними технологіями цілепокладання.

Питання для обговорення:

- Яким чином можна втілювати свої життєві перспективи?
- Як можна навчитися бути більш ефективним?

Підбиття підсумків дискусії та формулювання мети заняття.

2) Вправа «Моделювання майбутнього та цілей». Вправа реалізується за кілька послідовних кроків.

Крок 1. «Мої бажання».

Учасникам дається інструкція, що їм необхідно уявити собі бажане майбутнє, розглянути його та виписати образи у вигляді особистих бажань. Далі вони повинні обміркувати їх, визначити їхній рейтинг за ступенем важливості та переформулювати їх у вигляді цілей.

Крок 2. «Мої цілі».

Далі необхідно сфокусувати увагу на їх досяжності, виділити перешкоди та обмеження, сформулювати за яких умов це може бути досягнуто.

Крок 3. «Мої дії».

Також учасникам пропонується описати свої дії, які вони мають зробити для реалізації цілей.

Подальша робота продовжується в мікро-групах, а результати потім обговорюються в рамках групової роботи. За підсумками обговорення учасникам пропонують переглянути та за необхідності змінити або доповнити свій список цілей та дій.

3) Вправа «Планування досягнень».

Мета – здійснення цілей та побудова маршрутів для їх досягнень.

Обладнання: папір, олівці, фломастери.

Інструкція: пропонується ще раз розглянути свої цілі та перенести їх на папір, уявляючи, що лист символізує простір життя. Розподіліть цілі за різними сферами та напрямками. Визначте їхню перспективу за рівнем віддаленості у майбутньому та глобальності. Далі визначте необхідність встановлення проміжних цілей, тим самим виділивши шлях чи маршрут до реалізації життєвих перспектив. Намалюйте сполучні лінії та знайдіть аргументи, що підтверджують логічність вашої побудови та наступність проміжних досягнень та глобальної мети. Проведіть потрібне коригування.

За підсумками виконання завдання проводиться групове обговорення, де учасники діляться результатами та обмінюються ідеями.

4) Групове обговорення «Ефективність – талант чи самоорганізація та технологія».

Питання для обговорення:

- що таке ефективність?
- прагнення бути продуктивним і зробити продукт максимально якісним – це перфекціонізм, марнославство чи привід для самоповаги?

За результатами обговорення учасникам пропонується осмислити підходи, методи та прийоми, що забезпечують ефективність діяльності.

Завершення роботи.

На заключному етапі проводиться групове обговорення, дається зворотний зв'язок, робляться практико-орієнтовані висновки за підсумками роботи у програмі. Також обговорюються досягнення та можливості їх перенесення у повсякденну практику життя.

Крім цього, стимулюється продовження розпочатої роботи та підкріплення необхідної мотивації для реалізації життєвих перспектив.

Зустріч завершується прощанням та груповими позитивними побажаннями.

У ході апробації програми та аналізі її впливу на особистість та діяльність піддослідних були виділені такі моменти як висока залученість досліджуваних до психологічної роботи з проектування життєвих перспектив, їх готовність до самоаналізу. Також ними було виявлено достатній рівень гнучкості, що дозволило учасникам групи витримувати напругу та приймати зворотний зв'язок та рекомендації, а також використовувати їх для підвищення якості продуктів своєї діяльності.

3.2. Дослідження ефективності програми психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив у юнацькому віці

Наступним етапом нашого експериментального дослідження став етап визначення ефективності розробленої та апробованої нами програми.

Спостереження за роботою учасників у програмі психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив особистості в юнацькому віці та аналіз їх діяльності та поведінки на кожному етапі організованих занять показав їхню залученість до роботи, високий інтерес, активність та готовність до самоаналізу.

Також спостерігався виявлений ними достатній рівень гнучкості, що дозволило їм витримувати напругу та приймати зворотний зв'язок та рекомендації, а також використовувати їх для підвищення якості продуктів своєї діяльності у повсякденному житті.

Дані особливості діяльності та поведінки учасників, виділені нами в ході спостереження, дозволяють вважати розроблену програму робочим інструментом, а також ефективним способом забезпечення психологічного супроводу особи на етапі її становлення у юнацькому віці.

На контрольному етапі дослідження було проведено повторне дослідження життєвих перспектив особистості випробуваних експериментальної групи, і навіть динаміку їх самовідносини і самооцінки. Дані дослідження дозволили нам виділити зміни у зазначених параметрах та визначити ефективність розробленої програми психологічної допомоги.

За допомогою тесту «Оцінка життєвих та тимчасових перспектив особистості» нами було повторно отримано дані про специфіку життєвих перспектив особистості. Цей тест, крім зазначених даних, дозволяв побачити сформованість деяких особистісних якостей, необхідних для реалізації особистістю життєвих завдань у реальній соціальній ситуації.

Для отримання даних про наявність або відсутність динаміки в життєвих перспективах нами знову отримані дані проаналізовано шляхом порівняння з показниками, отриманими досліджуваними експериментальної групи на констатуючому етапі дослідження.

Нагадаємо, що склад експериментальної групи був представлений досліджуваними з показниками, що відповідають таким рівням як дуже низький, низький та середній (респонденти, у яких кількісні показники рівня наближались до межі низького рівня). Загалом у формувальному експерименті брали участь 26 осіб.

Аналіз результатів після впровадження програми показав таку динаміку:

– досліджувані, які продемонстрували на 1-му етапі дуже низький рівень за категорією «цілі та ціннісні орієнтації», показали позитивну динаміку на перейшли до категорій нижче середнього 9,1%, в середній рівень 45,5% та у рівень вище середнього 22,7%;

– за категорією «працелюбність - лінощі» низькі показники також не спостерігались, у досліджуваних значно покращились показники по цих шкалах;

– за категорією «творчість» також відбулася позитивна динаміка – низького та нижче середнього рівня не виявлено в жодного учасника, а також прослідковувалась позитивна динаміка в процесі підвищення у рівні вищій за середній;

– за категорією «готовність до ризику» - теж відбулися зміни – практично всі показали позитивну динаміку та перейшли до категорії відповідно середнього рівня сформованості;

– за категорією «незалежність» - не залишилося жодної людини з низьким рівнем незалежності;

– за категорією «лідерство» явних змін не відбулося – невелика частина піддослідних показала позитивну динаміку. Половина досліджуваних з рівнем нижче середнього перейшла до середнього, і до рівня вище за середній;

– за категорією «здатність до саморозвитку» відбулися наступні зміни – половина досліджуваних, які мають середній рівень, продемонстрували рівень вищій за середній, низький рівень не показав жоден випробовуваний;

– за категорією «стресостійкість» відбулися невеликі зміни - в основному змінилися показники у тих, що мають низький рівень стресостійкості;

– за категорією «професійний інтерес» - у жодного випробуваного не було виявлено низького і нижче середнього рівня;

– за категорією «прагнення до продуктивності» всі досліджувані із середніми показниками перейшли до рівня вищого за середній і високий.

Для відображення динаміки продемонструємо в Таблиці 3.1. динаміку змін показників у всій групі досліджуваних.

Таблиця 3.1.

Порівняльні показники сформованості якостей особистості досліджуваних, що утворюють конкурентоспроможність

Шкали / Якості особистості	Високий, %		Вище середнього, %		Середній, %		Нижче серед., %		Низький, %	
	До участі в програмі	Після участі в програмі	До участі в програмі	Після участі в програмі	До участі в програмі	Після участі в програмі	До участі в програмі	Після участі в програмі	До участі в програмі	Після участі в програмі
Цілі і ціннісні орієнтації (розмиті-чіткі)	0%	0%	11,60%	22,7%	29,80%	45,5%	38,40%	9,1%	20,20%	0%
Працьовитість-лінощі	14,50%	13,6%	10,20%	31,8%	58,20%	45,5%	11,50%	9,1%	5,60%	0%
Творчість-консервативність	0%	0%	16,20%	45,5%	65,20%	54,5%	12,10%	0%	6,50%	0%
Готовність до ризику-обережність	3,50%	4,5%	21,20%	27,3%	10,10%	50%	65,20%	36,4%	0%	0%
Незалежність-залежність	15,50%	13,6%	18,60%	54,5%	36,80%	22,7%	17,70%	9,1%	11,40%	0%
Лідер-пасивний	9,10%	9,1%	13,40%	27,3%	48%	45,5%	16,20%	13,6%	13,30%	9,1%
Наявний безперервний саморозвиток-зупинений саморозвиток	1%	0%	9,20%	36,4%	53,50%	50%	22,70%	13,6%	13,60%	0%
Стресостійкий-відсутня стійкість до стресу	0%	0%	16,30%	40,9%	48,40%	40,9%	24,20%	18,2%	11,10%	0%
Професійний інтерес (стійкий-нестійкий)	19,70%	40,9%	15,50%	40,9%	44,40%	18,2%	20,40%	0%	0%	0%

Прагнення до продуктивності	11,10%	31,8%	10,30%	59,1%	63,40%	9,1%	11,20%	0%	4%	0%
-----------------------------	--------	-------	--------	-------	--------	------	--------	----	----	----

Представимо отримані дані про розвиненість окремих якостей та властивостей особистості, що утворюють конкурентоспроможність людини, візуально, але розбивши їх на дві категорії. Перша категорія – це шкали та якості, що відносяться до мети та їх досягнення, друга – що відносяться до якостей та властивостей особистості. Динаміка групових показників за першою категорією - шкали «цілі», «працьовитість», «професійний інтерес», «продуктивність», «готовність до саморозвитку» представлена на Рис.3.1.

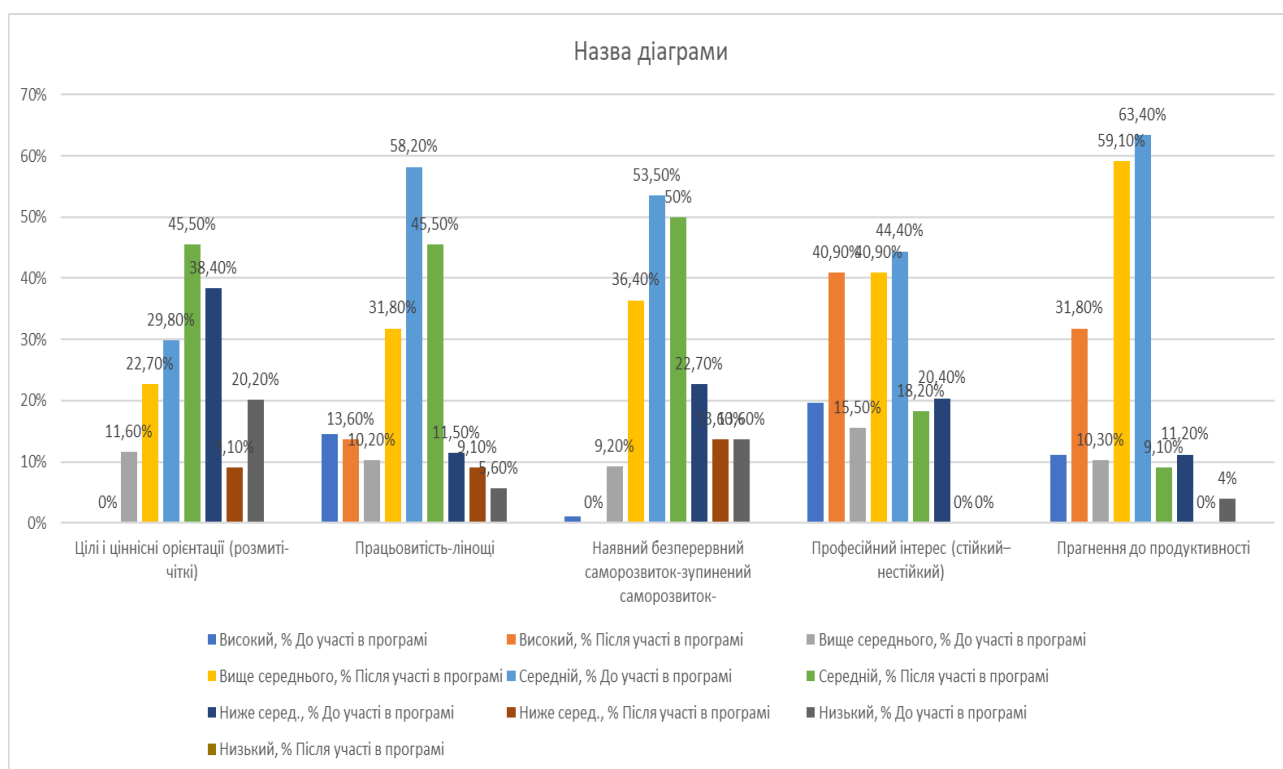


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз показників динаміки якостей особистості досліджуваних, які утворюють конкурентоспроможність, за категорією 1

Представимо на Рис. 3.2. динаміку групових показників за другою категорією – шкали «творчість», «готовність до ризику», «незалежність», «лідерство», «стресостійкість».

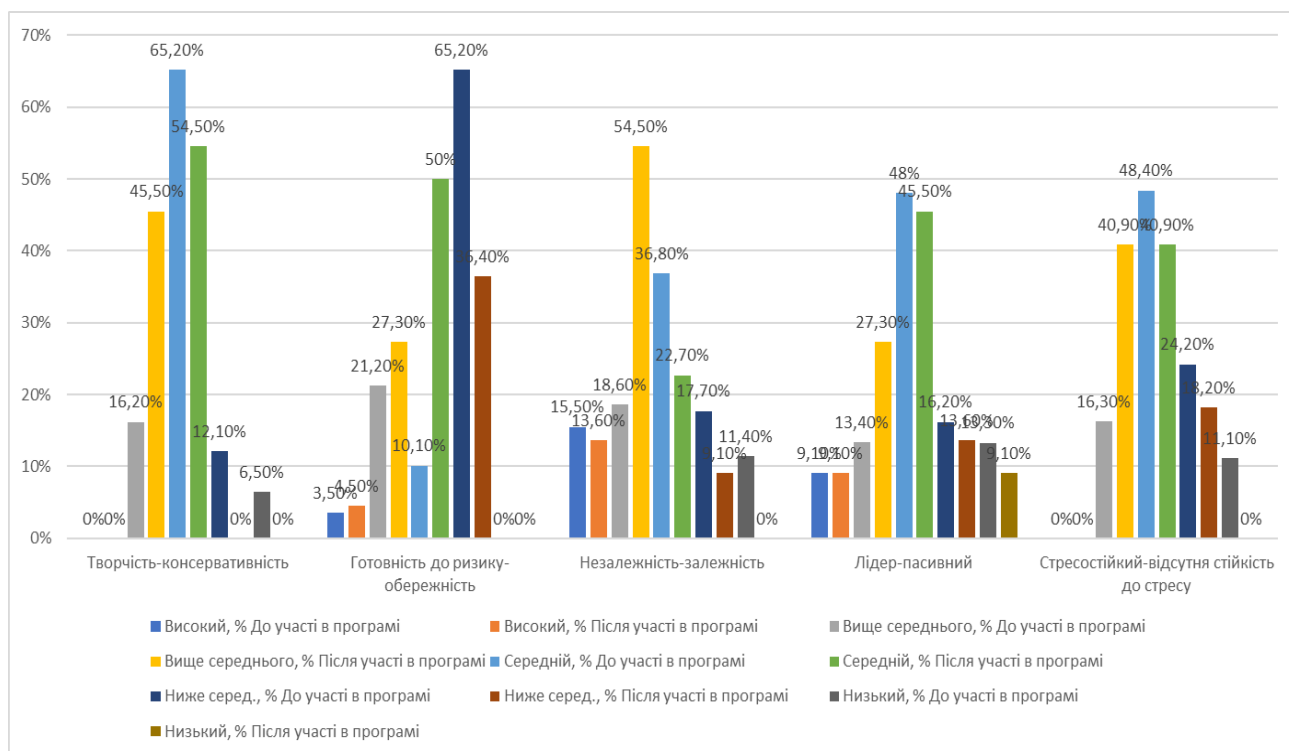


Рис. 3.2. Порівняльний аналіз показників динаміки якостей особистості досліджуваних, які утворюють конкурентоспроможність, за категорією 2.

Отримані дані показують наявність динаміки за всіма шкалами та якостями, що вивчаються методикою «Оцінка життєвих та тимчасових перспектив особистості». Слід сказати, що за такими категоріями, як цілі, сталий професійний інтерес, працьовитість, продуктивність зміни особливо помітні. Хоч результати і не показали особливого зростання за високим рівнем, але різке зниження кількості досліджуваних з низьким і нижчим за середнього рівні і, відповідно, підвищення частки учасників за середнім і вищим за середні рівні можуть свідчити про продуктивність програми психологічної допомоги та позитивний вплив створених у ній умов для стимуляції певних особистісних властивостей, необхідні віком ранньої юності.

За категоріями творчість, готовність до ризику, незалежність також помітне позитивне зростання. Динаміка вказує на те, що у досліджуваних підвищилася їхня готовність до ризику, тобто готовність діяти, не дивлячись на усвідомлення невизначеності майбутнього, готовність діяти в ситуаціях невизначеності. Збільшилася і частка осіб з вираженою творчістю, що відображає здатність шукати та знаходити власні та недостатньо стандартні рішення життєвих завдань. За категоріями стресостійкість і лідерство динаміка менш помітна. Це можна пояснити складністю та тривалістю утворення цих якостей особистості та необхідністю цілеспрямованості при формуванні навичок толерантності до фрустрації та саморегуляції. Це ж стосується і лідерства - освоєння технологій лідерства та введення їх у практику життя потребує систематичності, послідовності та цілеспрямованості.

Оскільки основною метою апробованої програми була необхідність формування усвідомленості життєвих перспектив та оволодіння навичками їх конструювання, нами було звернено особливу увагу на аналіз динаміки показників, що відображають саме такі властивості та якості особистості респондентів.

Аналіз динаміки показників дозволив виділити і загальну картину змін конкурентоспроможності особистості групи досліджуваних (Таблиця 3.2.).

Таблиця 3.2.

**Динаміка рівня конкурентоспроможності особистості за методикою
«Оцінки життєвих та тимчасових перспектив особистості»**

Рівень конкурентоспроможності	До участі в програмі	Після участі в програмі
Дуже високий	8,1%	22,2%
Вище середнього	16,2%	18,7%
Середній рівень	36,7%	42%
Нижче середнього	28,4%	13,6%

Низький рівень	10,6%	3,5%
----------------	-------	------

Для наочності відобразимо виявлену динаміку на Рис. 3.3.

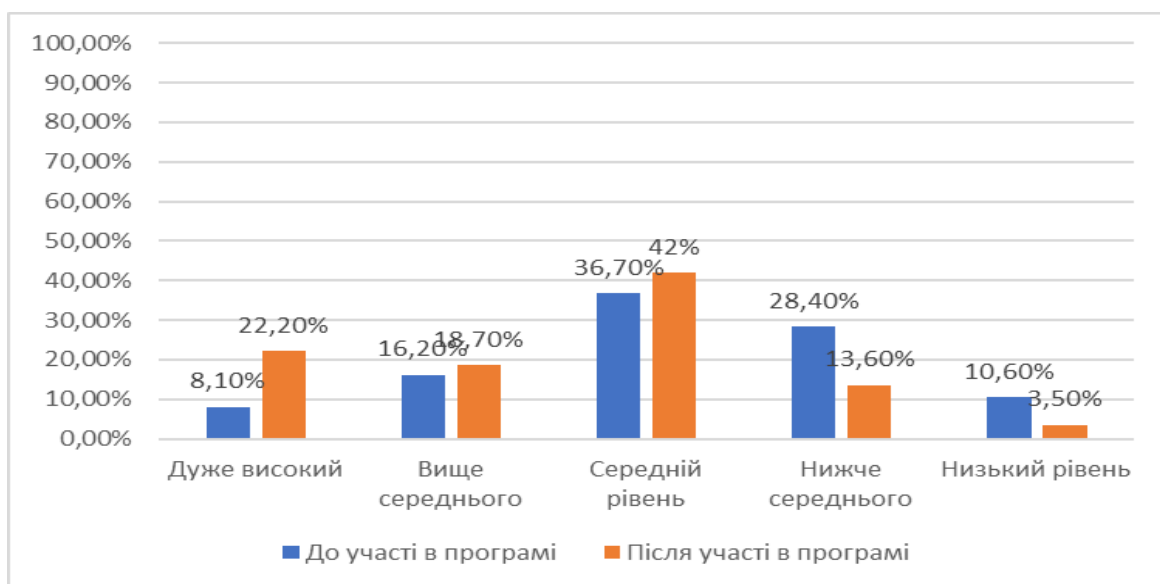


Рис. 3.3. Динаміка рівня конкурентоспроможності особистості під час експерименту

Таким чином, аналіз динаміки показав, що такі якості особистості, необхідні для успішної самореалізації, як прагнення до продуктивності, працелюбність (розуміється як вміння продовжувати діяльність до моменту її завершення та створення продукту) та потреба у саморозвитку, показали позитивну динаміку та більшість досліджуваних продемонстрували середній і вище за середній рівень розвиненості цих параметрів.

Також нами були повторно вивчені та проаналізовані показники щодо самовідношення та самооцінки. На констатуючому етапі дослідження група продемонструвала не зовсім благополучну картину – практично не було випробуваних з гармонійною та адекватною самооцінкою, більшість з них показали неадекватно завищений рівень та частина випробуваних була із заниженим оцінюванням своєї особистості, власних індивідуальних якостей та властивостей.

Проведення «Методики визначення самооцінки», показало позитивну динаміку в самовідношенні, що виразилася в появі гармонізації самооцінки та підвищення показників адекватності в оцінюванні себе у сферах «...міжособистісних відносин та спілкування, поведінки, діяльності та переживань та почуттів...».

Отримані дані продемонструємо в порівнянні з результатами, отриманими на констатуючому етапі дослідження (Таблиця 3.3.)

Таблиця 3.3.

Порівняльні показники рівня самооцінки групи досліджуваних

Рівень самооцінки	Констатуючий етап дослідження	Контрольний етап дослідження
Неадекватно низький	0%	0%
Низький	13,6%	0%
Нижче середнього	4,5%	13,6%
Середній	0%	13,6%
Вище середнього	0%	18,2%
Високий	27,3%	36,4%
Неадекватно високий	54,5%	18,2%

Представимо отримані результати зміни рівня самооцінки досліджуваних на контрольному етапі експериментального дослідження на гістограмі Рис. 3.4.

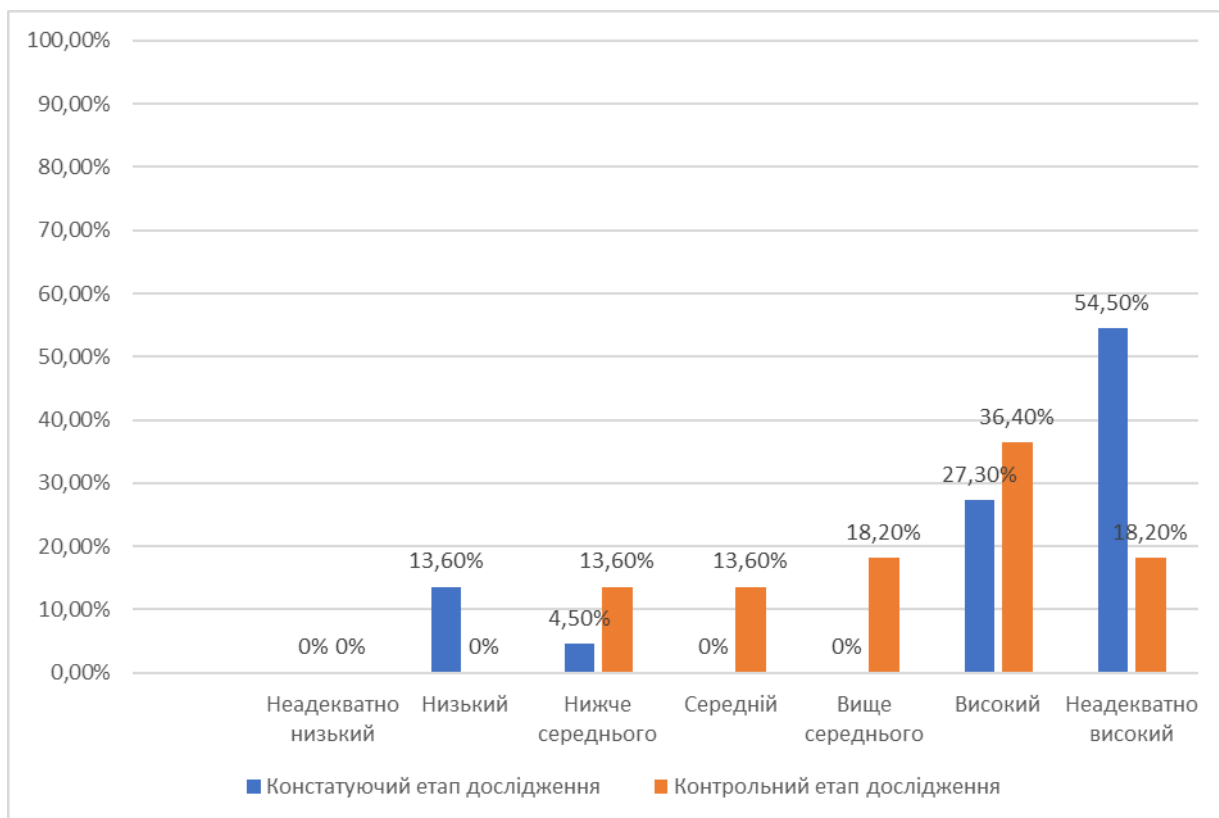


Рис. 3.4. Динаміка самооцінки у досліджуваних на різних етапах експерименту

Аналіз змін у самооцінці особистості дозволяє зробити такі висновки. Якщо на початку дослідження результати показували негативну тенденцію щодо оцінювання особистістю самої себе, повторне вивчення продемонструвало явище гармонізації самооцінки. Зниження частки респондентів з невротичними рівнями самооцінки показує, що реалістичність в самосприйнятті і, отже, самооцінюванні, відобразилась в більш адекватному рівні сприйняття своїх особливостей у всіх сферах – у спілкуванні та в міжособистісних відносинах, в характеристиках власної діяльності, а також у сфері власних почуттів та переживань. Якісний аналіз даних дослідження самооцінки досліджуваних на контрольному етапі показав велику узгодженість між реальним і ідеальним образом «Я», що означає тенденцію до можливості особистісного розвитку і перспектив особистісного зростання.

Для розуміння зв'язку цих параметрів особистості з можливістю ефективного самовизначення та самореалізації, слід сказати, що саме адекватність самооцінювання дозволяє людині більш реалістично не тільки

сприймати себе, свої якості та особливості, а й успішно проектувати шляхи розвитку в аспекті особистого майбутнього та життєвих перспектив, багато в чому забезпечуючи конструктивність та ефективність самореалізації. Людям з гармонійною самооцінкою властивий раціональний та реалістичний підхід при оцінюванні життєвих подій, і своєї діяльності та поведінки, їм не притаманні тенденції перекладання відповідальності за своє благополуччя та успіх на зовнішні обставини чи перешкоди на шляху до досягнення успіху через вплив третіх осіб. Їм не властиві також інші прояви, зумовлені «афектом неадекватності», властивого людям з неадекватно високими та низькими рівнями самооцінки.

Сукупні показники за якостями особистості, отримані нами на контрольному етапі дослідження, дозволяють зробити висновок про конкурентоспроможність особистості кожного випробуваного, яка відображає здатність і готовність особистості здійснювати свої цілі та плани, навіть у жорстких і не завжди сприятливих умовах високої конкурентності, властивій сучасній соціальній ситуації.

Такі якості, як чіткість цілей, творчість при вирішенні завдань, автономність, наявність лідерських якостей, рішучість та здатність ризикувати, спрямованість на безперервний саморозвиток, вимогливість до результату своєї діяльності також показали позитивне зростання.

Загалом зазначені показники позитивної динаміки якостей особистості та змісту сфер, що забезпечують самовизначення у сфері життєвих перспектив у досліджуваних, свідчать про позитивний вплив спеціально організованої психологічної допомоги особам юнацького віку на етапах самовизначення та проектування життєвих перспектив щодо свого бажаного та ціннісного майбутнього.

Висновки до третього розділу

Програма психологічної допомоги при побудові життєвих перспектив особистістю в юнацькому віці була побудована з урахуванням вікових

особливостей особистості в юнацьких періодах розвитку та необхідності створення умов, сприятливих для самоаналізу, виявлення деструктивних компонентів у життєвих перспективах особистості піддослідних та їх подальшої необхідної реконструкції. Умовами ефективності програми також були безцінне прийняття, конструктивний зворотний зв'язок, психотехнологічне оснащення програми, відбір методів і засобів, доцільних поставленим завданням, практико-орієнтованість та актуальність для досліджуваних всіх поставлених у програмі завдань.

У програмі були інтегровані такі види діяльності як психодіагностика, психологічна просвіта та психопрофілактика, що реалізується за допомогою постановки завдань, що розвивають, і застосування стратегій стимулювання розвитку. Заняття були побудовані з використанням інтерактивних технологій, активних методів соціально-психологічного навчання особистості, спеціальних завдань та вправ, у ході яких у учасників вирішувалися завдання самопізнання, рефлексії та саморозвитку. Програма психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив була розрахована на 12 акад. годин і реалізовувалась протягом 4-х зустрічей по 3 акад. години у кожній із частотою занять 2 рази на тиждень. Методи та прийоми, що використовуються у програмі, були адаптовані до вікових особливостей, доступні, доцільні та ефективні. Також важливим критерієм відбору став фактор застосування методів у реальній практиці життя.

У ході роботи досліджуваних у програмі було проведено спостереження та аналіз їх діяльності та поведінки на кожному етапі занять, що показало залученість до роботи, високий інтерес, активність та готовність до самоаналізу. Також спостерігався виявлений учасниками достатній рівень гнучкості, що дозволив витримувати напругу та приймати зворотний зв'язок та рекомендації, а також використовувати їх для підвищення якості продуктів своєї діяльності у повсякденному житті.

На наступному етапі було проведено повторне вивчення значимих на дослідження якостей і якостей особистості. Сукупні показники дозволили зробити висновок про підвищення рівня конкурентоспроможності особистості,

що відображає сформованість здатності та готовності особистості здійснювати свої цілі та плани, а також саму себе навіть у жорстких і не завжди сприятливих умовах високої конкурентності, властивої сучасній ситуації.

Показали позитивне зростання такі якості, як чіткість цілей, творчість при вирішенні завдань, автономність, наявність лідерських якостей, рішучість та здатність ризикувати, спрямованість на безперервний саморозвиток, вимогливість до результату своєї діяльності. Також гармонізувалася і стала реалістичнішою самооцінка піддослідних, що є, по-багатьом, умовою для ефективної самореалізації та самовизначення особистості на етапах дорослішання.

Виявлені нами особливості діяльності та поведінки учасників під час роботи у програмі, а також встановлена позитивна динаміка якостей особистості та змісту сфер, що забезпечують самовизначення у сфері життєвих перспектив у досліджуваних, свідчать про позитивний вплив спеціально організованої психологічної допомоги особам юнацького віку на етапах самовизначення та проектування життєвих перспектив щодо свого бажаного та ціннісного майбутнього.

Все це дозволяє вважати розроблену програму психологічної допомоги при плануванні особистістю життєвих перспектив ефективним способом забезпечення психологічного супроводу та допомоги особистості на етапі її становлення у юнацькому віці.

ВИСНОВКИ

Наше дослідження, проведене в рамках випускної кваліфікаційної роботи, було присвячене вивченню проблеми життєвих перспектив особистості та їх особливостей на етапах становлення у юнацькому періоді розвитку. Основною метою дослідження була необхідність пошуку можливостей для забезпечення умов ефективності особистості під час вирішення вікових завдань становлення,

а також прийняття конструктивних рішень у самовизначенні та самореалізації у юнацькому віці.

У ході дослідження нами було проведено теоретичний аналіз наукових праць з досліджуваної проблеми. Так, було виявлено, що під життєвими перспективами розуміється складно організована система цілей і цінностей особистості, яку людина має намір реалізувати у своєму житті відповідно до таких індивідуальних умов як особиста ефективність, сенс життя і якість життя.

Було встановлено, що життєві перспективи, будучи продуктом свідомості людини, є комплексом уявлень та образів змістовних характеристик майбутнього. Структура життєвих перспектив представлена двома базовими компонентами – лінією «минуле-сьогодення» та лінією «майбутнє», які утворюють стійкість структури, її взаємопов'язаність та сталість цілісності. Психологічним змістом цих структурних параметрів є факт обумовленості уявлень людини переживаннями подій свого життя та встановленням між ними причинно-наслідкових зв'язків, тобто як сьогодення, так і майбутнє у свідомості людини «детерміновано минулим і водночас майбутнім». Життєва перспектива включає зміст мотиваційно-потребнісної та ціннісно-сислової сфери особистості (мотиви, смисли, ціннісні орієнтації), емоційної сфери особистості (очікування, бажання, надії) та діяльнісно-практичної сфери особистості (мета, плани (проекти), способи досягнення цілей та реалізації планів).

У юнацькому віці, де базовим новоутворенням особистості є формування самосвідомості, концепція майбутнього також має велике значення. Самосвідомість є складноорганізованою структурою, представленою когнітивною, емоційною та вольовою сторонами, які забезпечують «Я» людини можливостями самопізнання, саморозвитку та самовизначення. Ці процеси, в юнацькому віці, обумовлені сформованою зрілістю особистості і водночас життєвою необхідністю цього пізнання, обумовленого входженням цієї категорії осіб у соціум на позиції рівної, зрілої людини.

Юнацький період є першим етапом самовизначення, де в людини існує досить сформована життєва позиція разом із життєвими перспективами, цілями

життя і планами реалізації. Також, на етапі ранньої юності має відбутися синхронізація змісту світогляду та діяльнісно-поведінкових шляхів та особливостей діяльності, результатом якої з'явиться усвідомлене самовизначення з відомими (відповідно до самоідентичності особистості) шляхами та способами своєї самореалізації.

У юнацькому періоді самовизначення, відбуваються зміни й у сфері життєвих орієнтацій щодо сприйняття тимчасових перспектив майбутнього. Більш масштабне бачення життя дозволяє усвідомлено сприймати особисте майбутнє у диференційованому варіанті, виділяючи часові проміжки та етапи життя. Це зумовлює, у цьому віці, актуальність завдання побудови життєвих планів та структурування життєвих перспектив, що включають соціальні, професійні, кар'єрні перспективи та ін. Саме такі вікові зміни визначають можливість особистісного та професійного самовизначення людини, яке має бути максимально зрілим, відповідальним, реалістичним та самостійним.

Суперечністю тут виступає той факт, що незважаючи на вікові новоутворення, існуюча в цьому віці життєва програма все ще слабо продумана і малоаргументована, а перспективи недостатньо пов'язані зі сьогоденням та минулим юнацтва.

Ця суперечність та закономірна криза ідентичності визначає необхідність психологічного супроводу особистості, де на перший план виступає завдання об'єктивізації її життєвих програм та перспектив. Основними цілями для психолога під час роботи з особами юнацького віку є весь спектр новоутворень - допомога, спрямована становлення зрілої самостійності, усвідомлення сенсу відповідальності, на структурування самовизначення, як професійного, так і особистісного. Змістовними елементами психологічного супроводу є допомога при аналізі самооцінки особистості та ступеня її самоприйняття, забезпечення для особистості умов самопізнання та усвідомленого структурування свого сьогодення та майбутнього, організація допомоги в усвідомленні, конструюванні чи трансформації життєвих перспектив.

Експериментальне дослідження можливостей організації психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив особистості в юнацькому віці проводилося в три етапи, де на першому проводився збір емпіричних даних (констатуючий етап), на другому розроблялася та апробувалася програма психологічної допомоги (формулюючий етап), та на третьому (контрольному) ми вивчили цільові орієнтації особистості визначення динаміки у сфері життєвих перспектив особистості результаті участі у програмі психологічної допомоги.

Експериментальне дослідження будувалося на підставі проведеного теоретичного аналізу проблеми, що вивчається, а також сформульованих мети, об'єкта, предмета та гіпотези дослідження, де нами було висловлено припущення про те, що спеціально організована програма, спрямована на виявлення особистих стратегій орієнтацій особистості на майбутнє, їх усвідомлення, що супроводжується методами та прийомами конструювання та трансформації життєвих перспектив, дозволить сформувати зрілу особистісну позицію у самовизначенні та забезпечити самостійність життєвих виборів.

Проведений на першому етапі дослідження збір даних про життєві перспективи особистості та її особливості дозволив отримати уявлення про ціннісно-смыслову сферу особистості, її зміст та специфіку цілей та цінностей. Досліджуваним властива недиференційованість особистого майбутнього, відсутність етапності у бажаному майбутньому та послідовності у його здійсненні, недостатня індивідуалізованість та аргументованість життєвих планів та виборів, неузгодженість індивідуальних здібностей, інтересів та можливостей із змістом життєвих перспектив.

Наступним етапом нашого дослідження став етап експериментального вивчення можливостей цілеспрямованої психологічної допомоги при побудові життєвих перспектив особистості в юнацькому віці.

Програма була побудована з урахуванням вікових особливостей особистості в юнацьких періодах розвитку та необхідності створення умов, сприятливих для самоаналізу, виявлення деструктивних компонентів у життєвих перспективах особистості досліджуваних та їх подальшої необхідної

реконструкції. Умовами ефективності програми також були безцінне прийняття, конструктивний зворотний зв'язок, психотехнологічне оснащення програми, відбір методів і засобів, доцільних поставленим завданням, практико-орієнтованість та актуальність усіх поставлених у програмі завдань для досліджуваних.

У програмі були інтегровані такі види діяльності як психодіагностика, психологічна просвіта та психопрофілактика, що реалізуються за допомогою постановки розвиваючих завдань і застосування стратегій стимулювання розвитку. Заняття були побудовані з використанням інтерактивних технологій, активних методів соціально-психологічного навчання особистості, спеціальних завдань та вправ, у ході яких у учасників вирішувалися завдання самопізнання, рефлексії та саморозвитку. Методи та прийоми, що використовуються у програмі, були адаптовані до вікових особливостей, доступні, доцільні та ефективні. Також важливим критерієм відбору став фактор застосування методів у реальній практиці життя учасників.

По ходу роботи досліджуваних у програмі проводилося спостереження за ходом їхньої поведінки та діяльності та їх аналіз на кожному етапі занять, який показав залученість до роботи, високий інтерес, активність та готовність досліджуваних до самоаналізу. Також спостерігався виявлений ними достатній рівень гнучкості, що дозволило їм витримувати напругу та приймати зворотний зв'язок та рекомендації, а також використовувати їх для підвищення якості продуктів своєї діяльності у повсякденному житті.

На наступному етапі було проведено повторне вивчення значимих на дослідження якостей особистості. Сукупні показники дозволили зробити висновок про підвищення рівня конкурентоспроможності особистості, що відображає сформованість здатності та готовності особистості здійснювати свої цілі та плани.

Показали позитивне зростання такі якості, як чіткість цілей, творчість при вирішенні завдань, автономність, наявність лідерських якостей, рішучість та здатність ризикувати, спрямованість на безперервний саморозвиток,

вимогливість до результату своєї діяльності. Також гармонізувалася і стала більш реалістичною самооцінка у досліджуваних, яка є необхідною умовою для ефективної самореалізації та самовизначення особистості на етапах дорослішання.

Виявлені нами особливості діяльності та поведінки учасників під час роботи у програмі, а також встановлена позитивна динаміка якостей особистості та змісту сфер, що забезпечують самовизначення у сфері життєвих перспектив у досліджуваних, свідчать про позитивний вплив спеціально організованої психологічної допомоги особам юнацького віку на етапах самовизначення та проектування життєвих перспектив щодо свого бажаного та ціннісного майбутнього.

Все це дозволяє вважати розроблену програму психологічної допомоги при плануванні особистістю життєвих перспектив ефективним способом забезпечення психологічного супроводу та допомоги особистості на етапі її становлення у юнацькому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Большакова, А.М. Часові перспективи та самоствалення студентів в професійній діяльності. Теорія і практика сучасної психології, 2018. №1, 62- 66.
2. Володарська Н.Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. Габітус. 2021. № 27. С. 51–58.
3. Волошина В. В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів: монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 391 с.
4. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2009.
5. Головаха Є. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді. Київ: «Наукова думка». 2018. 165 с
6. Гончаренко Ю. В. Вивчення життєвого простору особистості: філософсько-психологічний аспект. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. 2016. Вип. 1. С. 130–134.
7. Гриньова, О.М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку. (Дис. док. психол. наук). Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2018. Київ.
8. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посіб. Луцьк: ВежаДрук, 2022. 248 с.
9. Гуляс І.А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретикометодологічного аналізу. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2011. Випуск 12. С. 315–324
10. Гуменюк О. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
11. Гуртовенко Н. В. Психологічні умови формування готовності майбутніх педагогів до професійної самореалізації. Умань: Візаві, 2020. 227 с
12. Дубровіна І. В. Психологія юнацтва. Чернігів, 2017. С. 207.

13. Еріксон Е. Г., Ідентичність: юність та криза. Київ, 2019. С. 311.
14. Зарицька В. В. Психологія самореалізації особистості. Запоріжжя: Гельветика, 2019. 241 с.
15. Зейгарник Б. В., Саморегуляція поведінки в нормі та патології. Харків, 2016. С. 122–132
16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
17. Кабиш-Рибалка А. В. Життєві стратегії як творчі засоби проектування життєвого шляху особистості. Наука і освіта. 2016. Вип. №5. С. 95-99.
18. Каменська В. Г. Психологічні характеристики підлітків старших класів. Запоріжжя. 2015. С. 38–39.
19. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В., Винославська О. В., Войтович М. В. та ін. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб.; за наук. Ред. Л. М. Карамушки. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
20. Кравченко Д.Г., Кокун О.М., Панасенко Н.М. та ін. Психологічний супровід як засіб активізації пізнавальної діяльності учнів: методичний посібник. за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2015. 101 с
21. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навчальний посібник. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с.
22. Купрєєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: Талком, 2021. 407 с.
23. Купрєєва, О.І. Комплексна програма розвитку особистісного і професійного становлення майбутнього фахівця. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 2013. №13, 146-154.

24. Купрєєва, О.І. Часова перспектива як особистісний ресурс самореалізації студентів з інвалідністю. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том ІХ. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 13, 2020. С. 189-201.

25. Ларіна Т. О., Вплив життєстійкості на постановку життєвих завдань молоддю. Київ, 2015. С. 16–21.

26. Льошенко О.А., Кондратьєва В.І., Кириленко Т. С. Психологічні особливості уявлення про часову перспективу у молодих осіб із різними життєвими смислами. Науковий Вісник Ужгородського національного університету. 2021. Випуск 4. С. 7-11.

27. Льошенко О.А., Кондратьєва В.І., Кириленко Т. С. Психологічні особливості уявлення про часову перспективу у молодих осіб із різними життєвими смислами. Науковий Вісник Ужгородського національного університету. 2021. Випуск 4. С.7-11.

28. Магдисюк Л. І., Ятчук Т. М., Крат Л. О., Павлова Б. В., Бульчик Т. І., & Кунц І. С. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків і молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, (2019). № (2). С. 64-72.

29. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади: Навчальний посібник. Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. – Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків: ХМАПО, 2014. 223 с.

30. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.

31. Павлюк, М.М., Дармограй, О.О. *Соціальна компетентність підлітків як розгортання їхнього життєвого потенціалу*. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 2020, №21 (11). С. 290-309.

32. Поворозник, К.О. Психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, 2016. Київ.

33. Помиткіна, Л.В. Вікові особливості прийняття стратегічних життєвих рішень у пізній юності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць, 2014. №45. С. 145–151.

34. Приходько Ю. О. Проблема зрілості особистості: підходи до її вирішення у гуманістичній психології, психологічний і педагогічний дискурс: Наукові записки вчених: Збірник матеріалів конференції. за заг. ред. проф. Т. О. Олефіренка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С.158-160.

35. Рева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. Психологія і особистість. Київ: Полтава, 2015. Вип. 2 (8). Ч. 1. С. 126- 139.

36. Семиліт М.В. Проектування майбутнього – метод зростання сили «Я» особистості. Гуманітарні науки. 2002. №2 (4). С.121-126.

37. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ЗТPI). *Соціальна психологія*, 1-2 (51-52), 2012. С. 153-168.

38. Смуk О.Т., Козубовський М. Р. Сенс життя молоді як соціальна проблема та життєва стратегія. Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота. гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2014. Вип. 33. С. 185–186.

39. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: монографія. Київ: Інтерсервіс, 2015. 178 с.

40. Стуліка О., Діденко О. Особистісні прагнення в юнацькому віці як чинник конструювання життєвих перспектив. *Перспективи та інновації науки*, 2021, №5 (5). С. 583-592.

41. Тавровецька Н. І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. Праць Інституту*

психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип.9. Київ: Талком. 2016. С. 496–506.

42. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

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

44. Фалько Н., Гузь Н. Життєва стратегія як компонент побудови життєвого простору особистості. *Topical Issues of Society Development in the Turbulence Conditions*. 2020. С. 378–384.

45. Хавула Р. Роль особистісної автономії у побудові життєвої перспективи в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2015. Вип. 35. С. 313-323.

46. Харченко С. В. Психологічний аналіз життєвої перспективи особистості в юнацькому віці. *Психолого-педагогічний науковий збірник*, 2014, 137 с.

47. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навч. посібник; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 245 с.

48. Nuttin J., Lens W. *Future time perspective and motivation: theory and research method*. Leuven: Leuven University Press, 1985. 235 с.

49. Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. «Acting as one: self-determination theory's scientific and existential import.» (2023).

50. Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. «Self-determination theory.» *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Cham: Springer International Publishing, 2024.

51. Ryan, Richard M., ed. *The Oxford handbook of self-determination theory*. Oxford University Press, 2023.

52. Zimbardo P. G. A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective. Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Modeli. 1998. №3.

Додаток А.

**Тест «Оцінка життєвих та тимчасових перспектив особистості» в адаптації
Н.І. Нікольської.**

Інструкція:

Перед Вами перелік питань, відповідаючи на які необхідно вибрати один із запропонованих варіантів відповідей та обвести його кружечком.

Після того, як Ви відповіли на всі запитання, у графу «Бали» впишіть бал, що відповідає обраному варіанту відповіді.

Система оцінки та результати інтерпретації будуть Вам представлені після остаточного вибору відповідей.

<i>№ п/п</i>	<i>Запитання</i>	<i>Варіанти відповідей</i>	<i>Бали</i>
1.	Я знаю, чого хочу досягти в найближчі 2-3 роки.	а) так б) скоріше так в) важко відповісти г) скоріше ні д) ні	
2.	Я ціную ділових, практичних та заповзятливих людей	а) так б) скоріше так в) важко відповісти г) скоріше ні д) ні	
3.	Я знаю (представляю), в якій сфері я можу, здобувши відповідну освіту, пристойно заробляти	а) так б) скоріше так в) важко відповісти г) скоріше ні д) ні	
4.	У мене вистачає енергії, щоб довести розпочату справу до кінця.	а) так б) скоріше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
5.	Я втомлююся після навчального дня.	а) так б) скоріше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	

6.	Мої батьки та вчителі вважають мене старанним.	а) так б) найчастіше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
7.	Мені вдається, здавалося б, за нерозв'язної проблеми знайти несподівано просте і навіть оригінальне рішення.	а) так б) порівняно в) коли як г) рідко д) ні	
8.	Я швидко освоюю нові види діяльності	а) так б) найчастіше в) коли як г) не завжди д) ні	
9.	Я ініціатор нововведень у нашому класі	а) так б) найчастіше в) іноді г) дуже рідко д) ні	
10.	Я здатний йти на ризик, навіть якщо шанси на успіх невеликі	а) так б) скоріше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
11.	Мої друзі вважають мене людиною рішучою	а) так б) скоріше так в) хто як г) скоріше ні д) ні	
12.	При покупці батьками дорогої, але необхідної мені речі, я приймаю рішення сам, покладаючись на свій смак	а) так б) найчастіше в) коли як г) часто раджусь д) раджуся практично завжди	
13.	Я висловлюю свою думку, навіть якщо комусь вона не подобається	а) так б) скоріше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	

14.	У дискусіях та суперечках мені найчастіше вдається наполягти на своєму	а) так б) скоріше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
15.	Приймаючи відповідальне рішення, я покладаюсь тільки на себе	а) так б) найчастіше так в) коли як г) найчастіше ні д) ні	
16.	У колі друзів мені подобається і вдається бути «душею» компанії	а) так б) скоріше так в) коли як г) іноді д) ні	
17.	Мені легко вдається встановити контакт із новими для мене людьми	а) так б) порівняно часто в) коли як г) рідко д) ні	
18.	Я вважаю за краще брати на себе відповідальність, керуючи однокласниками, ніж підкорятися будь-кому	а) так б) найчастіше так в) коли як г) найчастіше ні д) ні	
19.	Я систематично займаюся самоосвітою, саморозвитком своїх особистісних якостей	а) так б) скоріше так в) коли як г) дуже слабко та рідко д) ні	
20.	Я веду записи, де планую своє життя (день, тиждень тощо), аналізуючи свої промахи та помилки	а) так б) часто в) періодично г) дуже рідко д) ні	
21.	Якщо я чогось досяг, то завдяки своєму прагненню до саморозвитку	а) так б) швидше за все так в) відповісти важко г) швидше за все, ні д) ні	

22.	Увечері після насиченого навчального дня я швидко засинаю	а) дуже швидко б) порівняно швидко в) коли як г) іноді страждаю безсонням д) ні	
23.	Якщо мені хтось нагрубить, то я швидко забуваю про це	а) так б) швидше за все так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
24.	Я прагну, і мені вдається не втягувати себе в конфлікти	а) так б) швидше за все так в) коли як г) швидше за все, ні д) ні	
25.	Друзі та однокласники вважають Вас людиною з «перспективою» (в плані професійного зростання)	а) так б) скоріше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
26.	За своєю особистою ініціативою Ви берете участь у дискусіях, семінарах, конференціях	а) так б) скоріше так в) коли як г) порівняно рідко д) не беру участі	
27.	У професійному плані (в плані професійного самовизначення) в останні два роки я цікавлюся спеціальною літературою щодо майбутньої професійної спрямованості	а) так б) досить часто в) періодично г) іноді д) ні	
28.	Я вважаю, що будь-яку роботу потрібно робити ретельно та якісно, або не робити взагалі	а) так б) найчастіше в) не будь-яка робота вимагає однакової ретельності г) мені не все однаково вдається робити якісно	

		д) я роблю все швидко, але недостатньо якісно	
29.	Я можу одну і ту ж роботу неодноразово переробляти, вносячи якісні покращення	а) так б) найчастіше в) не будь-яка робота вимагає однакової ретельності г) мені не все однаково вдається робити якісно д) я роблю все швидко, але недостатньо якісно	
30.	У Вас були випадки, коли виконану роботу Ваш класний керівник (вчитель предметник) просив Вас переробити	а) такого я щось не пам'ятаю б) дуже рідко в) періодично г) порівняно часто д) дуже часто	
Загальна сума балів			

Перевід результатів відповідей у бали.

При стверджуючих відповідях на запитання присвоюються бали відповідно за: а – 5 балів, б – 4 бали, в – 3 бали, г – 2 бали, д – 1 бал та вписуються у відповідну графу. Набране число балів підсумовується, розмір варіації становить діапазон від 30 до 150 балів.

<i>Бали</i>	<i>Рівень конкурентоспроможності</i>
30 - 38	1 - низький
39 - 80	2 - нище середнього
81- 99	3 - ссередній
100- 140	4 – вище середнь
141- 150	5 – дуже високий

Додаток Б**Тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Д.А. Леонтьєва.**

Тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Д. А. Леонтьєва дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (мети), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Тест СЖО є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до смислу і логотерапії Віктора Франкла і переслідувала мету емпіричної валідазації ряду уявлень з цієї теорії.

На основі факторного аналізу адаптованої Д. А. Леонтьєвим версії цієї методики вітчизняними дослідниками (Леонтьєв, Калашніков, Калашнікова) створили тест СЖО, що включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації (мети у житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя).

Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відбивають уявлення про фактори свідомості життя особистості.

У тесті СЖО життя вважається осмисленим при наявності цілей, задоволенні, одержуваному при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання із наявних, і добиватися результатів. Важливим є ясне співвіднесення цілей - з майбутнім, емоційної насиченості - зі справжнім, задоволення - з досягнутим результатом, минулим.

Ситуація надає кожній людині можливість зробити в сьогоденні певний вибір у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутності. Сукупність здійснених, актуалізованих виборів формує "минуле", яке незмінно, варіаціям піддані лише його інтерпретації. «Майбутнє» є сукупність потенційних, очікуваних результатів зусиль, здійснюваних в сьогоденні, в цьому зв'язку

майбутнє принципово відкрито, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

Інструкція до тесту СЖО. Вам запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання вибрати одне з тверджень, яке на Вашу думку більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3 в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва затвердження Ваш погляд однаково вірні).

Тестовий матеріал до методики Леонтєва.

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Зазвичай мені дуже нудно.								Зазвичай я повний енергії
2.	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим.								Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3.	У житті я не маю певних цілей і намірів.								У житті я маю дуже ясні цілі і наміри
4.	Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним.								Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5.	Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.								Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші.
6.	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.								Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами.
7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяв.								Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
8.	Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.								Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті
9.	Моє життя порожнє і нецікаве.								Моє життя наповнене цікавими справами
10.	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.								Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.
11.	Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше.								Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.								Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.

13.	Я людина дуже обов'язкова.								Я людина зовсім не обов'язкова.
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням.								Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей і обставин.
15.	Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.								Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16.	У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей.								У житті я знайшов своє покликання і ціль.
17.	Мої життєві погляди ще не визначилися.								Мої життєві погляди цілком визначилися.
18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті.								Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті.
19.	Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.								Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями.
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення.								Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання

Ключ до тесту СЖО

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перекладу сумарного балу в стандартні значення (процентилі).

Для підрахунку балів необхідно перевести відмічені випробуванним позиції на симетричній шкалою 3210123 в оцінки по висхідній або низхідній асиметричній шкалі. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

При підрахунку балів по ключу дотримуються наступного правила:

- У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

- В низхідну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Ось приклад перекладу відповідей на перші п'ять пунктів тесту в оцінки за асиметричним шкалами:

№ твердження	Відповідь досліджуваного	Бал
1	3 2 1 0 1 2 3	3
2	3 2 1 0 1 2 3	1
3	3 2 1 0 1 2 3	4
4	3 2 1 0 1 2 3	5
5	3 2 1 0 1 2 3	2

Після цього підсумовуються бали асиметричних шкал, що відповідають позиціям, відзначених випробуваним.

Субшкала 1 (мети у житті) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес життя) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат життя) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю - життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник - осмисленість життя (ОЖ) - всі 20 пунктів.

Інтерпретація до методики СЖО.

У тесті використовуються наступні субшкали:

1. Цілі у житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні свідомості життя (ОЖ) будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, а й особу, плани якої не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.

2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, що щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі за рештою будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака незадоволеності своїм життям у сьогоднішній; при цьому, однак, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість на майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивно і осмислено було прожито його частину. Високі бали за цією шкалою і низькі за рештою будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якого все в минулому, але минуле здатне надавати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитою частиною життя.

4. Локус контролю - Я (Я - господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і завданнями і уявленнями про його сенс. Низькі бали - невіра в свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контролю - життя або керованість життя. При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Додаток В

**Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time
Perspective Inventory Ukrainian adaptation: Senyk O.)**

Ім'я.....

.....

Стать (*підкреслити*): Чол Жін Рік народження.....

Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання:

«Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?» Поставте позначку у відповідній клітинці, користуючись поданою нижче шкалою. Будь ласка, дайте відповіді на УСІ запитання.

1 – зовсім не характерно/ зовсім не правдиво

2 – не характерно/ не правдиво

3 – нейтрально

4 – характерно/ правдиво

5 – дуже характерно/ дуже правдиво

	1	2	3	4	5
1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.					
2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.					
3. У моєму житті багато визначає доля.					
4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому.					
5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.					
6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.					
7. Мені приємно думати про своє минуле.					
8. Я дію імпульсивно.					
9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.					
10. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.					
11. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.					

12. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.					
13. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.					
14. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.					
15. Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі часи».					
16. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.					
17. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.					
18. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.					
19. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.					
20. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.					
21. Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.					
22. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.					
23. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.					
24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.					
25. З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.					
26. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.					
27. В минулому я робив помилки, про які шкодую.					
28. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.					
29. Я інколи сумую за дитинством.					
30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти».					
31. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.					
32. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.					
33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.					
34. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.					
35. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.					
36. Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.					
37. Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.					

38. Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.					
39. Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.					
40. Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.					
41. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.					
42. Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.					
43. Я складаю список того, що маю зробити.					
44. Часто слухаюся серця, а не розуму.					
45. Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.					
46. Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.					
47. Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.					
48. Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.					
49. Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.					
50. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.					
51. Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.					
52. Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкласти їх на майбутнє.					
53. Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.					
54. Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.					
55. Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.					
56. Завжди знайдеться час доробити незроблене.					

Бал за конкретною шкалою рахується, як середнє арифметичне відповідних пунктів:

Негативне минуле: 4, 5, 11*, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (n=12);

Гедоністичне теперішнє: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 52, 53, 55, 56 (n=18);

Майбутнє: 6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40, 43, 45, 51 (n=12);

Позитивне минуле: 2, 7, 11, 15, 20, 25*, 29, 41*, 49 (n=9);

Фаталістичне теперішнє: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47, 53 (n=10).

* - обернені питання: 1 → 5, 2 → 4, 3 = 3, 4 → 2, 5 → 1.

Методика визначення самооцінки

На бланку перераховані 20 різних якостей особистості. В лівій колонці досліджуваний ранжує ці якості тією мірою, як вони виражені, на його думку, в ідеальній людині («Я-ідеальне»). Потім у правій колонці ці якості ранжуються тією мірою, як вони виражені у досліджуваного («Я-реальне»). Процедура дослідження включає дві серії.

Перша серія

Завдання першої серії: визначення уявлення людини про риси свого ідеалу, тобто «Я-ідеального».

Інструкція: «Прочитайте уважно слова, які визначають риси особистості. Розгляньте ці риси з погляду належності їх ідеальній особистості, тобто з погляду їхньої корисності, соціальної значущості та бажаності. Для цього проранжуйте їх (розташуйте в певному порядку), оцінивши кожне в балах від 20 до 1. Оцінку 20 поставте в бланку, в колонці №1 ліворуч від риси, яка, на Ваш погляд, є найбільш корисною і важливою для людей. Оцінку 1 – у цій же колонці ліворуч від риси, яка найменш корисна, значима і бажана. Всі інші оцінки, від 19 до 2, поставте згідно з Вашим ставленням до інших рис. Пильнуйте, щоб жодна оцінка не повторювалась двічі».

Друга серія

Завдання другої серії: визначення уявлення людини про свої власні риси, тобто «Я-реального».

Інструкція: «Прочитайте знову всі слова, які визначають риси особистості. Проранжуйте їх у колонці №2, оцінивши кожну від 20 до 1. оцінку 20 поставте справа від тієї риси, яка, на Ваш погляд, притаманна вам найбільше, оцінку 19 поставте тій рисі, яка характерна для Вас трохи менше, ніж перша, і так далі. Тоді оцінкою 1 у Вас буде позначено ту рису, яка властива Вам менше, ніж всі інші. Пильнуйте, щоб оцінки-ранги не повторювались».

Бланк

№1	Риси особистості	№2	d	d ²
----	------------------	----	---	----------------

	Охайність			
	Сміливість			
	Запальність			
	Щедрість			
	Ввічливість			
	Відвертість			
	Мрійливість			
	Стриманість			
	Працелюбність			
	Обережність			
	Вередливість			
	Повільність			
	Нерішучість			
	Енергійність			
	Життєрадісність			
	Правдивість			
	Упертість			
	Безпечність			
	Сором'язливість			
	Відповідальність			
				$\sum d^2 =$

Обробка і аналіз результатів

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення «Я-ідеальне» і «Я-реальне». Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції і вираховується за формулою Ч.Спірмена:

$$r = 1 - \frac{6 * \sum d^2}{n * (n^2 - 1)};$$

де n – число запропонованих рис особистості (n=20), d – різниця номерів рангів.

Оскільки у нашому випадку обирається 20 якостей, то формула набуває такого вигляду: $r = 1 - 0,00075 \sum d^2$, і легше підраховувати за другою формулою.

При будь-якій зміні кількості якостей (більше чи менше 20) буде змінюватися коефіцієнт при d^2 , тобто буде не 0,00075, а якесь інше число. Ця формула є лише конкретним випадком загальної формули знаходження коефіцієнта рангової кореляції за Ч.Спірменом, поданої вище.

Значення коефіцієнта рангової кореляції (r) може бути в межах $[-1; +1]$. Чим ближче коефіцієнт до 1 (від 0,7 до 1), тим вищою є самооцінка, і навпаки. Про **адекватність самооцінки** свідчить коефіцієнт від 0,4 до 0,6.

Коли одержаний коефіцієнт **не менше -0,37 і не більше +0,37**, то це вказує на слабкий, **незначний зв'язок** (або на те, що його немає) **між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси**. Такий показник може бути отримано через недотримання досліджуваним інструкції. Та якщо інструкція виконувалася, то подібний зв'язок означає нечітке і недиференційоване уявлення людини свого ідеального «Я» і «Я-реального».

Значення коефіцієнта кореляції від **+0,38 до +1** засвідчує наявність **позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним»**. Якщо з'ясовано позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», то величина коефіцієнта засвідчує **завищення самооцінки**. При цьому, якщо значення r перебуває в інтервалі від **+0,39 до +0,89**, то у досліджуваного є лише **тенденція до завищення самооцінки**, а якщо в інтервалі **від +0,9 до +1**, то його самооцінку слід вважати **неадекватно завищеною**.

Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від **-0,38 до -1** засвідчує **значущий негативний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним»**. Він відображає невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявленнями насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як **знижену самооцінку**. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більший ступінь невідповідності.