

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

На правах рукопису

ЧАБАН МАЙЯ

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ЦІННІСНИХ
ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ
ПСИХОЛОГІВ**

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

Науковий керівник:
**ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА
ІВАНІВНА**, кандидат
психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології та
психодіагностики Волинського
національного університету імені
Лесі Українки

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від жовтня 2025 р.
Завідувач кафедри
Магдисюк Л. І.

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Поняття ціннісних орієнтацій у науковій літературі	8
1.2. Особливості професійних ціннісних орієнтацій	14
1.3. Психологічні особливості майбутніх практичних психологів	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ	28
2.1. Процедура та методика дослідження	28
2.2. Аналіз емпіричного дослідження професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх практичних психологів	31
РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЦІННІСНО СМИСЛОВОЇ СФЕРИ МОЛОДІ	48
3.1 Програма розвитку ціннісно-смыслової сфери молоді	48
3.2. Тренінг навичок формування ціннісних орієнтацій та психодуховного самотворення особистості	52
ВИСНОВОК	75

СПИСОК

78

ДОДАТКИ

85

ВИКОРИСТАНИХ

ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Актуальність вивчення. Сучасний етап формування українського суспільства пов'язаний з суттєвими змінами у всіх сферах життя, а саме соціальному, економічному, культурному, професійному. Професійно-ціннісні орієнтації є критично важливими для майбутніх фахівців, оскільки вони визначають професійну спрямованість, мотивацію та загальне ставлення до роботи. Вони формують основу професійного вибору, впливають на етичні рішення, допомагають у подоланні складних ситуацій і вдосконаленні навичок, а також забезпечують цілісну орієнтацію на роботу.

У період студентства відбувається остаточне формування особистості. На цей процес впливають численні чинники, серед яких ключову роль відіграють ціннісні орієнтації особистості. Саме вони, ґрунтуючись на системі цінностей, формують вісь свідомості, що визначає сталість і послідовність дій та вчинків, а також спрямованість потреб і прагнень індивіда. Професійно-ціннісні настанови майбутніх практичних психологів охоплюють в себе сукупність їхніх світоглядних орієнтирів, стратегічних професійних цілей та цінностей, що визначають їхнє сприйняття себе як фахівця та професійної діяльності в цілому. Вони включають уявлення про основні завдання професії, такі як діагностика, консультування, психокорекція та підтримка, а також про важливість створення сприятливого психологічного клімату та допомоги людям у подоланні психологічних проблем. Дослідження ціннісних орієнтацій молоді різних спеціальностей дасть змогу краще зрозуміти співвідношення індивідуальних особливостей особистості відповідно до професійних компетенцій та виявити, які особистісні цінності допомагають адаптуватися до нових ситуацій.

Проблемі дослідження і формування професійно-ціннісних спрямувань майбутніх фахівців присвятили наукові праці багато вчених. Н. Ашихміна, Н. Максимчук, В. Паскар, О. Пришляк, Ю. Ростовська, Е. Панасенко,

К. Романенко, М. Федоренко вивчали становлення професійно-ціннісних настанов майбутніх учителів. В. Дем'янюк вивчав процес формування професійно-ціннісних установок у майбутніх фахівців з бухгалтерського обліку. Професійно-ціннісні орієнтації майбутніх практичних психологів досліджували С. Мукомел, Л. Мохнар та М. Фомич. Процес формування цих орієнтацій у студентів технічного університету вивчає О. Камінська. Крім того, аналіз професійного становлення практичних психологів у різних сферах здійснювали Т. Буякас, І. Вачков, В. Рибалко та А. Сергєєва, а питання підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти розглядали Т. Вілюжаніна, Ж. Вірна, Л. Долинська, Л. Терлецка, Н. Чепельова та Т. Яценко. Водночас сьогодні виникає об'єктивна потреба виявлення та аналізу закономірностей і специфічних особливостей підготовки майбутніх практичних психологів із урахуванням сучасних вимог та тенденцій. Наукові праці зазначених авторів об'єднує прагнення дослідити процес формування професійно-ціннісних орієнтацій студентської молоді.

Об'єкт дослідження: особливості професійно-ціннісних орієнтацій.

Предмет дослідження: особливості професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх психологів.

Мета: теоретично та емпірично визначити особливості професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх практичних психологів з подальшою розробкою програми розвитку їх професійних цінностей.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Провести теоретичне узагальнення та оцінку наявних підходів і досліджень, що стосуються цієї проблемної теми.
2. Розробити програму психодіагностичного обстеження визначення ціннісних орієнтацій молоді.
3. Емпірично вивчити та проаналізувати особливості ціннісних орієнтацій молоді в залежності від обраної спеціальності.

4. Сформувати програму стимулювання та вдосконалення ціннісно-смыслової сфери молодих людей.

Теоретико-методологічна база дослідження: включає концептуальні підходи до вивчення ціннісно-орієнтаційної сфери особистості (М. Вебер, Е. Дюркгейм, Ф. Знанецкий, Т. Парсонс, Г. Спенсер, У. Томас), представництво гуманістичного підходу до професійно орієнтованого розвитку особистості (А. Маслоу, Р. Мей, Дж. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл та ін.), а також психодинамічної перспективи (А. Адлер, З. Фройд, К. Юнг та ін.).

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження застосовувався комплекс методів. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, абстрагування, систематизацію та узагальнення наукових даних щодо проблеми на основі психологічної літератури. Емпіричні методи охоплювали бесіди, анкетування, тестування та використання математико-статистичних засобів. Серед стандартизованих інструментів застосовувалися: тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, «Морфологічний тест життєвих цінностей» В. Сопова та Л. Карпушиної, «Культурно-ціннісні орієнтації» Л. Почебут, а також методика «Дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова.

База дослідження: дослідження проводилося на базі Психологічного консультативного центру та психодіагностичної лабораторії кафедри практичної психології та психодіагностики факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. У дослідженні взяли участь 108 студентів очної та заочної форм навчання семи факультетів університету: факультету психології, факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, медичного факультету, факультету інформаційних технологій і математики, факультету культури і мистецтв, факультету іноземної філології та Навчально-наукового інституту неперервної освіти.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у тому, що його положення можуть бути використані в подальших психологічних дослідженнях особистості, а також у процесі психодіагностики ціннісних орієнтацій з метою забезпечення диференційованого підходу до студентів у навчальному процесі. Отримані результати дослідження можуть бути використані у професійній діяльності практичного психолога, який працює у сфері збереження та зміцнення здоров'я, зокрема з молодіжною аудиторією. Матеріали дослідження доцільно впроваджувати у навчальний процес під час викладання таких дисциплін, як «Психологія здоров'я», «Психодіагностика», «Психологічний супровід» та інших споріднених курсів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ МОЛОДІ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

1.1. Поняття ціннісних орієнтацій у науковій літературі

Трансформація загальної економічної, суспільної, політичної обстановки розвитку світового соціуму спричиняє зміну важливих життєвих чинників, методів задоволення потреб та втілення основних пріоритетів. Виникають нові ціннісні орієнтири та змінюються попередні ціннісні ієрархії. При цьому, беручи до уваги процеси глобалізації, можна прогнозувати посилення культурної зближеності та подібності цінностей і напрямів їхньої зміни навіть у цілком різних культурах.

Особистісна система норм визначається своєю багатоступеневістю. Будучи складником структури людини, вона виражає пріоритети певного діапазону буття, вказуючи на внутрішню здатність відтворювати активність, яка задовольняє обрані потреби та інтереси. Поняття «цінність» активно вживається у філософській та іншій фаховій літературі для позначення людської, суспільної й культурної ваги певних подій дійсності. Проблемою дослідження цінностей займалися О. Дробницький, С. Гусаківська, Л. Панченко, Н. Юхименко, Я. Щепанський, А. Ярошенко, В. Лавріненко, А. Федоренко, М. Кононова, С. Возняк, В. Кононенко, М. Мищишина, І. Ярмоленко, В. Васютинський, З. Карпенко, І. Галян та інші.

У біхевіоризмі цінності вважаються повністю поза межами наукового пізнання людської природи. Як зазначав Б. Скіннер, «ціннісні судження набувають наукової значущості лише там, де є відповідні наукові дані. Коли ми навчимося проектувати та вимірювати дрібні соціальні взаємодії та інші культурні явища з такою ж точністю, як фізичні процеси, питання цінностей втратить

актуальність». Натомість представник гуманістичного підходу В. Франкл розглядав цінності особистості як «універсалиї сенсу» — смисли, спільні для більшості членів суспільства та людства протягом історії. Він підкреслював, що суб'єктивна значущість цінності має поєднуватися з усвідомленням і прийняттям особистої відповідальності за її реалізацію.

Соціологічні підходи до вивчення цінностей започаткував німецький соціолог М. Вебер. Він наголошував, що у суспільстві визначальним є не загальноприйняті явища чи закони, а те, що має істотне значення. Суттєвим критерієм при цьому є цінності — усвідомлені інтереси, що визначають важливість кожного явища або предмета. У межах сфери інтересів предмет може оцінюватися з позицій добра чи зла, істини чи неправди, краси чи потворності. М. Вебер розглядав цінності як історичне явище, вважаючи, що вони зумовлюються провідними інтересами певної епохи. У міру зміни історичних етапів певні цінності втрачають своє значення, поступаючись новим орієнтирам часу. За Вебером, цінності впливають не лише на процеси пізнання та оцінки явищ, а й формують норми міжособистісних відносин та визначають структуру суспільного життя [8].

У ряді наукових досліджень поняття «ціннісні орієнтації особистості» за змістом відповідає термінам, що характеризують мотиваційну або смислову сферу особистості. Так, наприклад, А. Маслоу практично не розрізняє поняття «цінності», «потреби» та «мотиви». У концепції А. Маслоу цінності організовані у вертикальну ієрархію, що відображає взаємозалежність між рівнями людських потреб. Учений підкреслював, що потреби й цінності не протистоять одна одній, а формують єдину узгоджену систему, у якій вищі рівні спираються на нижчі.

Він виокремлював дві основні групи цінностей:

- Б-цінності (цінності буття) — вищі, притаманні самоактуалізованим особистостям. До них належать: істина, добро, краса, цілісність, гармонія,

справедливість, порядок, досконалість, простота, легкість, життєвість, унікальність тощо.

- Д-цінності (дефіцієнтні цінності) — нижчі, пов'язані із задоволенням фрустрованих базових потреб: у безпеці, спокої, відпочинку, сні, залежності, стабільності тощо.

Згідно з Маслоу, Д-цінності забезпечують виживання людини та підтримують стан гомеостазу, тоді як Б-цінності відкривають шлях до розвитку, самореалізації та духовного зростання. Реалізація перших є необхідною умовою для повноцінного переживання і функціонування других.

Натомість, М. Рокич окреслює цінності, як сталі переконання в тому, що певний метод поведінки чи остаточна мета існування має значуще значення з особистісного погляду, на відміну від протилежного чи зворотного методу поведінки чи кінцевої мети буття. За переконанням науковця, людські цінності характеризуються такими основними властивостями: загальна кількість здобутих людством цінностей є відносно невеликою; всі люди мають подібний набір цінностей, проте володіють ними в різній мірі; цінності організовані у певні системи; вони охоплюють культуру, соціальні структури та саму особистість; вплив цінностей проявляється практично у всіх соціальних явищах, що заслуговують на наукове вивчення. С. Моткова визначає ціннісну сферу особистості як соціально-психологічний конструкт, що включає ціннісні орієнтації та систему особистісних смислів. Вона підкреслює важливість аналізу ціннісно-сміслової структури особистості для підвищення ефективності психологічного супроводу людини в умовах швидких і непередбачуваних змін сучасного середовища[36].

Зважаючи на наукову працю О. Шолоха, можна зазначити, що основною ознакою цінностей є безпосередня націленість на особистість, охоплюючи її свідомість та вчинки. Автор також підкреслює, що система цінностей відображає культурний рівень особистості, охоплюючи як духовні, так і матеріальні

пріоритети. Аналізуючи взаємозв'язок цінностей із діяльністю людини та умовами її життя, можна зробити висновок, що саме цінності виступають орієнтирами поведінки в умовах динамічного соціокультурного середовища [52]. Досліджуючи феномен значущості, М. Боришевський зазначає, що він значною мірою відображає ставлення суб'єкта до об'єктивних матеріальних і духовних надбань людства. Учений розглядає цінності як основу розвитку саморегуляції поведінки особистості, підкреслюючи, що спрямованість саморегуляції поведінки людини значною мірою визначається змістом її провідних цінностей [4].

У наукових працях С. Возняка та В. Кононенка наголошується, що поняття «цінність» близьке до терміну «значимість». Цінністю вважається все те, що індивід здатний оцінити як важливе та суттєве для себе. Це стосується функції, яку предмет або явище виконують у життєдіяльності людини, з урахуванням її потреб, інтересів і цілей. Те, що є цінним для однієї особистості, інша може не вважати цінним або недооцінювати, тому цінність завжди має суб'єктивний характер. З формальної точки зору цінності поділяються на позитивні та негативні (серед яких виділяють і малоціннісні), абсолютні й відносні, суб'єктивні та об'єктивні. За змістом їх розрізняють як матеріальні, логічні та естетичні.

За визначенням українських науковців, зокрема В. Касьяна, цінність — це поняття, що відображає людську, соціальну та культурну значущість певних явищ і об'єктів діяльності. Вона виступає як особливий тип світоглядної орієнтації людини, що формується під впливом культурних уявлень про ідеал, моральність, добро, красу [8]. Цінності становлять фундамент культури, а сам предметний простір їх формування зосереджений у культурі, яка слугує основою суспільного життя. У свою чергу, цінності є осередком духовного життя суспільства, формуючись через усвідомлення індивідом власних потреб у взаємозв'язку з об'єктами навколишнього світу або через оцінювальні акти взаємодії з ними.

Проаналізувавши різні підходи до дослідження цінностей, Ш. Шварц запропонував модель цінностей індивіда, виділивши п'ять ключових

характеристик цінностей. По-перше, цінності є переконаннями, що завжди супроводжуються емоційним забарвленням і почуттями. По-друге, вони виступають як мотиваційні конструкти, які визначають спрямованість поведінки та діяльності особистості, стимулюючи її до певних дій і взаємодії з іншими; при цьому цінності одночасно виступають як цілі та засоби їх досягнення. По-третє, цінності носять абстрактний характер і не обмежуються конкретними діями чи обставинами, що дозволяє особистості виходити за межі звичних норм поведінки. По-четверте, вони виконують функцію орієнтира при виборі й оцінці поведінки, подій та людей. По-п'яте, цінності організовані в чітку ієрархію, формуючи ціннісні пріоритети особистості, які визначають її індивідуальність. Ієрархічна структура цінностей забезпечує унікальність особистості, тоді як система цінностей у межах певної культури відображає її самобутність і відмінність від інших культур.

У праці О. Горіної визначено, що надбання особистості варто розглядати як соціальний процес, що виникає в певному віці, а ціннісні орієнтації, свою чергою, є реалізацією і самовдосконаленням індивіда на цій основі. Іншими словами, вони виступають результатом утвердження обраних цінностей, їхнього розуміння і визнання. Цінності людини визначають якісний рівень її буття, охоплюючи поведінку, освіту, засвоєння конкретних знань та практичну діяльність [10]. За результатами дослідження З. Карпенко, ціннісні настанови визначають найвищий рівень диспозиційної саморегуляції поведінки особистості. Особистісні смисли перетворюються на ціннісні орієнтації через процес самовизначення та усвідомленого опанування власної мотиваційно-сміслової сфери.

У своїй роботі А. Іванова виділяє позитивні та негативні цінності, які визначаються залежно від того, чи відповідають вони реальним потребам людини. Цінності виконують функцію регуляції соціальної поведінки, поєднуючи дії з конкретними цілями та потребами. Авторка підкреслює, що вони є ключовими елементами взаємодії особистості з оточуючим середовищем та соціумом. При

цьому відзначається, що вся ціннісна сфера людини зумовлена сутністю її власного «Я», тобто внутрішні характеристики особистості визначають формування системи цінностей [18].

Аналіз досліджень Ф. Клакхона та Ф. Стродбека дозволив виділити п'ять ціннісних вимірів, що відображають ціннісні орієнтації особистості:

1. Природа людини — оцінка як доброї, злої, змішаної чи нейтральної, а також здатності до змін протягом життя.

2. Ставлення людини до природи характеризується перевагою або домінуванням однієї сторони — людини чи природи. Можливі моделі цього взаємозв'язку включають: експлуатаційне господарювання, гармонійне співіснування або підпорядкування людини природним законам.

3. Ставлення людини до оточуючих може проявлятися як ієрархічне, рівноправне або індивідуалістичне і визначається пріоритетом значущості індивіда, групи чи родини.

4. Настанови поведінки — активна, пасивна або зростаюча.

5. Орієнтація на час — спрямованість на минуле, теперішнє або майбутнє.

У своїх працях В. Драченко виокремлює такі складники ціннісних орієнтацій:

- когнітивний компонент охоплює систему засвоєних особистістю «соціальних знань», до яких належать поняття, правила, оцінки, норми, переконання, погляди, вірування та цінності;

- емоційно-мотиваційний компонент охоплює мотивацію та особистісну значущість цінностей, які викликають і підтримують у особистості позитивні емоції, інтерес і прагнення, забезпечуючи стійку готовність дотримуватися певних норм і правил;

- діяльнісний компонент відображає готовність реалізовувати практичні дії відповідно до ставлення до об'єктів, інтегруючи когнітивний та емоційно-

мотиваційний компоненти, а також включає комплекс необхідних умінь, навичок і прийомів для виконання цих дій. [12].

На думку Р. Огінської, система цінностей індивіда визначається соціальними обставинами життя, які перебувають у постійній зміні, тобто існує неперервна динаміка ціннісної структури, проте цінності залишаються відносно стійкими елементами. Низка дослідників (І. Головаха, С. Драч, П. Ігнатенко, М. Лапіна та ін.) розглядає ціннісну сферу особистості через змістовий і процесуальний компоненти. Змістовий компонент включає: цінності-цілі, що формують мотиваційну складову діяльності; цінності-знання, що забезпечують теоретичну наповненість обраної діяльності; цінності-вміння, які відповідають за практичне застосування здобутих знань; цінності-якості, що слугують емоційним наповненням діяльності.

У наукових працях налічується близько п'ятдесяти різноманітних груп цінностей, серед яких соціальні, трудові, етнічні, сімейні, традиційні, базові, групові, девіантні, ідеологічні, душевні, історичні тощо. Кожне суспільство формує власні провідні орієнтири, зумовлені його менталітетом, культурою, історією та звичаями. Водночас доцільно виділити шість основних груп життєвих цінностей, властивих більшості людей: вітальні цінності, пов'язані з виживанням, продовженням роду, забезпеченням здоров'я, комфорту, безпеки та якості життя, включають сім'ю, батьків, дітей, фізичний стан особистості; соціальні цінності, що охоплюють статус, положення в колективі, дружбу, свободу вибору, права людини, патріотизм, справедливість; політичні цінності, як-от порядок, справедливість, демократія, свобода слова та свобода вибору громадян; моральні цінності, до яких належать чесність, порядність, доброта, справедливість, любов, благопристойність, повага; релігійні цінності, що включають віру, Бога, моральні принципи, набожність, Біблію, церкву; естетичні цінності, що пов'язані з красою, мистецтвом, ідеалом, естетикою, витворами мистецтва та досконалістю [24].

Проаналізувавши теоретичні напрацювання науковців, можна зробити висновок, що сучасний світ відзначається високою динамічністю та постійними змінами у своїй структурі. Це зумовлює потребу від представників соціуму у розвиненій гнучкості, здатності до адаптації та ефективної комунікації. Унаслідок трансформацій, яких зазнає сучасність, спостерігається переосмислення системи особистісних цінностей, що, своєю чергою, впливає на формування світогляду людини. Слід відзначити, що ключові чинники, які визначають процес формування основних ціннісних орієнтацій, включають вплив сім'ї та найближчого соціального оточення, засобів масової інформації та соціальних мереж, спосіб життя, індивідуально-психологічні особливості та загальний стан людини.

1.2. Особливості професійно-ціннісних орієнтацій

Створення професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх спеціалістів є важливою психологічною проблемою і вивчається у психологічній літературі як суттєвий компонент професійної підготовки студентської молоді. Професійно-ціннісні орієнтації майбутніх спеціалістів досліджуються науки про людину та суспільство, зокрема філософії, соціології, психології суспільство, зокрема в філософії, соціології, психології та педагогіці. Присутність професійно-ціннісних орієнтацій свідчить про зрілість фахівця як у професійній діяльності, так і в процесі професійного розвитку. Дослідження цих орієнтацій відіграє важливу роль у визначенні змісту психолого-педагогічного супроводу молодого фахівця під час професійного становлення, що підтверджується постійним інтересом науковців і практиків до цієї проблеми. Далі проаналізовано стан вивчення

питання формування професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців у сучасній психолого-педагогічній літературі.

У своїй праці Т. Белан зазначає, що проблема творення професійно-ціннісних орієнтацій прийдешніх фахівців у напрацюваннях науковців є актуальною, тому що важливою передумовою успішного професійного становлення є розвиток ціннісного ставлення до майбутньої робочої діяльності. Формування професійно-ціннісних орієнтацій відбувається як складний процес, обумовлений їхньою природою — адже вони виступають інтегративним утворенням особистості, що поєднує індивідуальні цінності з нормами й орієнтирами професійного середовища. Дослідник наголошує, що для ефективного професійного формування та подальшого розвитку фахівця необхідне формування цілісної системи професійно-ціннісних орієнтацій. Одним із пріоритетних завдань сучасної вищої освіти є саме створення умов для розвитку такої системи у майбутніх фахівців, що зумовлено підвищенням вимог до особистості професіонала, здатного до самовизначення, самореалізації й ефективної інтеграції в професійну педагогічну діяльність.

Як зазначає Н. Жигайло, запорукою успіху в професійній діяльності є дотримання певної системи морально-етичних цінностей. Насамперед ідеться про духовну стійкість і внутрішнє багатство особистості, що дозволяють зберігати вірність власним життєвим орієнтирам. Дослідниця підкреслює важливість доброзичливості до інших, прагнення бачити позитив навіть у складних обставинах, уміння підтримувати оптимістичний настрій, вірити у краще, ділитися усмішкою та зберігати життєрадісність як основу гармонійного ставлення до світу й професійної самореалізації.

І. Бех, досліджуючи проблему формування ціннісних орієнтацій особистості, підкреслює необхідність розглядати їх у єдності змістового та динамічного аспектів. Учений наголошує, що орієнтація на матеріальну складову цінностей відображає позицію психологічної науки, засновану на вірі в свідомість

і раціональність людини. Згідно з цим підходом, система людських цінностей не є результатом дії вроджених чи несвідомих імпульсів, а формується як усвідомлене, осмислене відображення реальності. Відтак, ціннісна структура особистості спирається не на ранні фізіологічні детермінанти, а на більш пізні, структурно зрілі форми психічного розвитку. Отже, одним із головних чинників становлення особистісних цінностей виступає свідомо інтелектуальна діяльність людини, спрямована на глибоке й всебічне пізнання дійсності, а не стихійне розгортання внутрішніх потягів чи імпульсів. [44].

У своїй науковій праці І. Сопівник і В. Мацола зазначають, що для сучасної молоді найважливішими життєвими орієнтирами виступають освіта, самоствердження, родина, майбутня професійна діяльність, соціальна активність і матеріальне благополуччя — саме в такій послідовності за ступенем значущості. Дослідниці підкреслюють, що молоде покоління схильне визначати переважно короткострокові та життєво важливі цілі, реалізація яких передбачає швидке досягнення результатів. Учні та студенти, за спостереженнями авторок, прагнуть до самореалізації з мінімальними витратами зусиль, віддаючи перевагу здобуттю знань, які сприятимуть професійному задоволенню, а не лише матеріальному збагаченню. [46].

У наукових працях К. Бондарева говорить, що сформованість життєвих цілей серед молодого покоління являє собою утворення стійких уявлень про власну особу на основі свідомого аналізу, при цьому надаючи оцінку наявному досвіду і своїм подальшим намірам та вчинкам [3]. Аналіз праць В. Лавріненка дає підстави стверджувати, що ціннісно-смилова сфера молоді розглядається ним як цілісне психологічне утворення, яке виступає провідним компонентом структури особистості та охоплює основні характеристики її «Я-концепції». Учений підкреслює, що система цінностей молодшої людини формується у процесі взаємодії з навколишнім соціальним середовищем. На прикладі студентської молоді дослідник зазначає, що саме в період навчання у закладі освіти

відбувається активне засвоєння цінностей, необхідних для майбутньої професійної діяльності [29].

У дослідженні А. Федоренка, присвяченому аналізу особливостей ціннісно-смыслового розвитку студентської молоді, підкреслюється, що структура їхніх цінностей має специфічний характер. Це зумовлено прагненням до підвищення самовпевненості та самовдосконалення через досягнення професійних і матеріальних цілей. Дослідник зауважує, що така спрямованість ціннісних орієнтацій виступає показником ефективної соціальної адаптації, яка є важливою умовою становлення особистості молодого людини в сучасному суспільстві. [53].

М. Кононов у своїх наукових працях наголошує, що ціннісні орієнтації справляють істотний вплив на процес професійного самовизначення молоді. Вони відображають уявлення майбутніх спеціалістів про найважливіші цілі та завдання професійної діяльності, визначають особистісне сприйняття ситуацій професійної взаємодії, сприяють формуванню професійно значущих якостей і слугують основою для побудови моделей поведінки, орієнтованих на професійний ідеал. []. Розглядаючи працю М.Мищишина, виявлено, що для сучасних майбутніх психологів у довоєнний час типовою була така система надбань: незалежність, незмінність робочого місця, служіння, сталість місця поселення, інтеграція способів життя, комерція, керівництво, випробування. Проте, із початком збройного конфлікту, помітна трансформація ієрархії фахових ціннісних орієнтацій. Головною професійною спрямованістю психологів у період війни є служіння. Цей показник підтверджує сучасне прагнення майбутніх психологів надавати користь людям, соціуму. Важливим є змога результативно застосовувати свої знання для досягнення суспільно значущої мети [36].

У дослідженнях І. Мунасіпова-Мотяш встановлено, що студенти технічних спеціальностей мають більше вираженні соціальні цінності. Це свідчить про високий ступінь позитивного сприйняття соціальних норм, суб'єкт-суб'єктних взаємодій в суспільстві. У студентів технічних спеціальностей найнижчі

показники мають екологічні цінності: природа виступає джерелом необхідних для них ресурсів. Для гуманітарних спеціальностей характерно високий рівень моральних та екологічних цінностей, що можна пояснити професійною спрямованістю. Для студентів технічних спеціальностей порівняно із студентами гуманітаріями важливими є цінності пізнання, відпочинку та розваг і самоконтролю, а респонденти гуманітарних спеціальностей надають більшу перевагу незалежності [38].

М. Ярмоленко у своїх дослідженнях підкреслює важливість формування в студентів медичних закладів освіти цінностей, пов'язаних із здоровим і спортивним способом життя. Така орієнтація, за автором, набуває особливого значення з огляду на специфіку навчальної діяльності та майбутньої професійної відповідальності медичних працівників. Методологічна концепція підготовки майбутніх лікарів передбачає більш широкі вимоги до компетенцій випускників, передбачаючи не лише наявність професійних знань, умінь і навичок, а й сформованість уміння слідувати принципам ведення здорового способу життя та практичне використання ефективних засобів профілактики захворювань, а також раціонально застосовувати фізичну культуру й спорт з урахуванням фізичного стану та рівня фізичної підготовки, віку, статі та особливостей майбутньої професійної діяльності [55].

А. Мелькумова у своїх наукових працях зазначає, що для молодого покоління, яке переживає період воєнних подій, провідними життєвими орієнтирами виступають матеріальна стабільність, фінансове забезпечення, мирне співіснування та спокій у державі. Результати її емпіричного дослідження засвідчили, що цінності, що включають добробут майбутніх поколінь, любов і професійний розвиток, залишаються відносно сталими, незважаючи на соціально-політичні виклики сучасності [34].

Е. Воронцова у своїх дослідженнях з'ясувала, що серед студентської молоді спостерігається помітне зниження значущості цінності матеріального збагачення:

вона втратила статус пріоритетної та перемістилася до групи цінностей середнього рівня важливості. Водночас морально-етичні орієнтири, зокрема життя відповідно до релігійних заповідей, виявилися серед найменш значущих. На думку дослідниці, це зумовлено соціально-політичними подіями останніх п'яти років в Україні, які призвели до зниження довіри молоді до релігійних інституцій та зменшення їхньої участі в релігійному житті. Натомість на перший план вийшли цінності, пов'язані з особистою свободою, незалежністю мислення та автономністю у прийнятті рішень, що є характерним як для юнаків, так і для дівчат[35].

Згідно з орієнтацією на певні цінності, молодь за підходом дослідників розподілялася на три типологічні групи [43]. До першої групи належить молодь, яка спирається на цінності, успадковані з радянського періоду та підтримувані сучасними лівими політичними рухами. Представники цієї категорії, як правило, поділяють комуністичні та соціалістичні погляди, схильні до участі в протестних рухах, пікетах і акціях непокорі під впливом старших поколінь. Для них характерне неприйняття ринкових перетворень, прихильність до авторитарного типу мислення та симпатія до харизматичних лідерів. Друга група включає молодих людей із протилежними ідеологічними позиціями. Це юнаки та дівчата, які свідомо відмовляються від принципів минулого, підтримують ліберальні ідеї та орієнтуються на цінності демократичних суспільств із розвиненою ринковою економікою й високим рівнем соціального добробуту. Третю групу становить молодь, яка не лише заперечує старі цінності, а й виявляє несприйняття будь-яких установлених орієнтирів, відмінних від власних. Дослідники визначають цей тип як квазіреволюційний, оскільки характеризуються тим, прагнення повністю зруйнувати усталені соціальні структури та відкиданням традиційних уявлень про порядок і стабільність. Їм властива категоричність у судженнях і відсутність толерантності до інакшості. [36].

На основі результатів власних емпіричних досліджень А. Очеретяний визначив ієрархію провідних цінностей сучасної молоді, зокрема студентів вищих навчальних закладів України [23]. У ній перші позиції посідають право вибору, зокрема можливість самостійно визначати освітній заклад і форму навчання, а також громадянська активність. Далі у структурі цінностей розташовані прагнення до саморозвитку й самопрезентації, визнання індивідуальності та унікальності особистості, здобуття соціального статусу й поваги. До системи значущих орієнтирів також входять креативність, соціальна залученість, участь у громадському житті, матеріальні досягнення, побудова кар'єри, духовність і родинні цінності.

К. Кальницька та Б. Прядко зазначають, що становлення ціннісної системи молоді особистості зумовлюється взаємодією двох взаємопов'язаних чинників. З одного боку, на формування впливають соціальне, культурне та інформаційне середовище, у якому зростає людина, а з іншого — сама особистість активно інтеріоризує суспільний досвід, засвоює знання, норми, правила та цінності. Дослідники зазначають, що молоде покоління вирізняється високою динамічністю розвитку, що зумовлює його підвищену сприйнятливість до змін і нових соціальних впливів [20].

Сучасне суспільство переживає період глибоких трансформацій, що супроводжується зіткненням різних систем цінностей у масовій свідомості. Молоде покоління формується в умовах оновлення соціальних орієнтирів і переоцінки традиційних уявлень, що часто спричиняє відчуття внутрішньої невизначеності, зниження віри у власні можливості та песимізм щодо майбутнього. У цьому контексті перед молоддю постає дилема: залишатися у межах минулих цінностей, сприймаючи ідеалізовані уявлення про «кращі часи»; відкидати будь-які нововведення; або ж, навпаки, через активну самореалізацію шукати шляхи до життєвого успіху. Спираючись на висновки науковців, можна стверджувати, що система ціннісних орієнтацій студентської молоді є динамічним

утворенням, яке змінюється залежно від професійної спрямованості, особистісних характеристик і рівня задоволеності життям. Період студентства відзначається високою здатністю до засвоєння суспільного досвіду та критичного осмислення соціальних процесів. У сучасних умовах саме молодь є головним генератором нових моделей поведінки та ціннісних систем у різних аспектах життєдіяльності. Водночас важливу роль у формуванні ціннісних орієнтацій відіграють соціально-політичні події, суспільне середовище та загальний стан держави. Беручи до уваги різноманітність життєвих орієнтирів молоді, їх можна розмежувати на кілька основних груп: інтелектуально-освітні, культурні та політичні цінності, які відображають основні напрями розвитку особистості у сучасному соціокультурному просторі. Аналіз результатів теоретичного дослідження допоміг нам виділити ключові аспекти професійно-ціннісних орієнтацій:

- 1) світоглядні та стратегічні цілі: відображення загального світосприйняття особистості, що формує її ставлення до професійної діяльності, розуміння її значущості та мети;
- 2) прийняття себе як професіонала: усвідомлення психологом своєї ролі, компетентності та відповідальності, а також формування професійного «Я»;
- 3) цінності та етичні принципи: важливість гуманістичних цінностей, таких як допомога, підтримка, конфіденційність та професійна етика;
- 4) система професійних завдань: розуміння ключових напрямів діяльності практичного психолога: психологічна діагностика, консультування, психокорекція, психотерапія, психологічна підтримка, просвітницька та профілактична робота;
- 5) роль у суспільстві: усвідомлення важливості психолога в освітніх закладах, організаціях та суспільстві загалом, його ролі в адаптації та розвитку особистості.

Отже, можемо узагальнити значення професійно-ціннісних орієнтацій для майбутніх психологів: формування професійних орієнтацій є важливим етапом професійного становлення, який забезпечує успішність діяльності; ці орієнтації допомагають психологу визначити пріоритети, будувати свою професійну траєкторію та приймати відповідальні рішення; ефективне формування

професійно-ціннісних орієнтацій сприяє формуванню високої професійної компетентності, включаючи знання, уміння, навички та особистісні якості.

1.3. Психологічні особливості майбутніх практичних психологів

Представники різних психологічних шкіл підкреслюють низку ключових вимог до особистості практичного психолога. Серед них — прагнення до самоактуалізації, внутрішня врівноваженість, цілісність та інтегрованість особистості, а також здатність жити в гармонії із собою та з навколишнім світом, усвідомлено сприймаючи теперішній момент і ведучи життя, що відповідає власній внутрішній сутності. Важливою професійною якістю психолога є гуманістична спрямованість особистості, яка проявляється в альтруїстичних установках, високій професійній мотивації, домінуванні пізнавальних, емпатійних та альтруїстичних мотивів у процесі комунікації з клієнтами. Не менш значущими є готовність до співпраці, відповідальність за результати психологічної допомоги та орієнтація на позитивні зміни у клієнта як показник професійної зрілості фахівця [Шевченко].

Необхідні для психолога якості не є вродженими — вони формуються та розвиваються впродовж усього життя в процесі особистісного і професійного становлення. Як зазначав М. Балінт, ефективність роботи психотерапевта не може ґрунтуватися лише на технічних навичках, оскільки їхня цінність є обмеженою без постійного самовдосконалення особистості фахівця [3].

На думку Р. Кочюнаса, особистісна зрілість консультанта є основою його професійної ефективності. Дослідник виокремлює такі ключові риси ефективного психолога: автентичність, відкритість до власного досвіду, схильність до самопізнання, внутрішня міць і сформована ідентичність, толерантність до невизначеності, усвідомлене ставлення до власного вибору та поведінки,

прийняття особистої відповідальності, а також здатність до глибоких, щирих міжособистісних стосунків. У сукупності ці характеристики забезпечують не лише професійну компетентність, а й етичну та емоційну зрілість психолога, без яких неможливо встановити справжній терапевтичний контакт із клієнтом [3].

Л. Скрипко визначає найвагоміші особистісні якості, що сприяють формуванню базис спеціальних здібностей практичного психолога, та об'єднує їх у три взаємопов'язані структурні блоки:

1. Інтелектуальний блок — відображає пізнавальний потенціал фахівця та його здатність до творчого осмислення професійної діяльності. До нього належать: високий інтелектуальний потенціал особистості та її потреба у пізнанні, рефлексивність, креативність, а також уміння аналізувати та критично інтерпретувати інформацію.

2. Емоційний блок — забезпечує внутрішню врівноваженість і психологічну стійкість спеціаліста. Його складові: психоемоційна стійкість, самовпевненість, обґрунтована самооцінка та рівень домагань, висока саморегуляція, фрустраційна толерантність, самоповага.

3. Комунікативний блок — визначає ефективність міжособистісної взаємодії психолога з клієнтами. Він охоплює такі риси, як гуманістична спрямованість, відданість професії, комунікативна активність, емоційно-експресивна виразність, уміння передбачати перебіг міжособистісної взаємодії, домінантні риси характеру та широкий спектр поведінкових стратегій.

Таким чином, за Л. Скрипко, професійна компетентність психолога-практика ґрунтується на гармонійному поєднанні інтелектуальної гнучкості, емоційної зрілості та розвинених комунікативних умінь, що уможливорює ефективну допомогу клієнтам у процесі психологічної взаємодії. [4].

Е. Аллан визначає десять ключових характеристик кваліфікованого психолога, які окреслюють не лише професійну компетентність, а й етичну

зрілість фахівця. Ці риси відображають баланс між особистісним розвитком, гуманістичними цінностями та науковим підходом у психологічній практиці:

1. Орієнтація на клієнта — психолог спрямовує роботу на розкриття потенціалу клієнта, сприймає його цілі як можливість відкриття нових перспектив і життєвих шляхів.

2. Варіативність вербальних і невербальних реакцій — уміння гнучко реагувати на ситуації, використовуючи широкий діапазон комунікативних засобів.

3. Уникнення оцінних суджень — відмова від моральних оцінок чи нав'язування власних поглядів, збереження нейтральності у взаємодії.

4. Розуміння складності психологічних феноменів — визнання того, що жодну психічну реальність неможливо вичерпно описати в межах однієї теорії чи концепції.

5. Культурна діяльність на основі професійної позиції — психолог діє, спираючись не на власну «Я-концепцію», а на глибоке розуміння сутності своєї професії.

6. Усвідомлення меж відповідальності — знання юридичних норм і чітке розмежування відповідальності між усіма учасниками консультативного процесу.

7. Адекватна самооцінка професійного рівня — реалістичне усвідомлення своїх можливостей і компетенцій, постійне прагнення до професійного зростання.

8. Усвідомлення міжособистісного впливу — розуміння психологом того, як його особистість і поведінка впливають на клієнта в процесі взаємодії.

9. Повага до людської гідності клієнта — безумовне прийняття, емпатія, підтримка автономії та права клієнта на власні рішення.

10. Формування та розвиток власної концепції допомоги — створення індивідуального стилю психологічного мислення, що ґрунтується на культурній, гендерній і професійній ідентичності фахівця.

Таким чином, за Е. Алланом, кваліфікований психолог — це не лише носій знань і методів, а й зріла особистість, здатна діяти усвідомлено, етично й гнучко, забезпечуючи простір для зростання клієнта та самого себе. [1].

Концептуальна модель особистості практичного психолога, представлена Н. В. Чепелєвою та Н. І. Пов'якель, включає п'ять взаємопов'язаних підструктур, що формують цілісну професійно-особистісну систему фахівця:

1). Мотиваційно-цільова підструктура характеризується наявністю стійкої позитивної мотивації до професійної діяльності, спрямованістю на надання психологічної допомоги та прийняттям як власної особистості, так і інших людей.

Основною особистісною характеристикою цього рівня визначається діалогізм, який передбачає наявність діалогічної установки, прийняття іншого без оцінювання, розвиток рефлексивних здібностей, системи смислових утворень та орієнтацію на досягнення взаєморозуміння.

2). До когнітивної підструктури належить сформована система знань про себе й оточення, а також розвиненість пізнавальних процесів, що мають професійне значення.

До даної підструктури належить Я-концепція психолога, що характеризується стабільністю самооцінки, емпатійністю, асертивністю й відсутністю тривалих внутрішніх суперечностей, які провокують проекції та психологічні захисні механізми. Серед провідних характеристик варто відзначити уважність, спостережливість, гнучкість і пластичність мислення, здатність до узагальнення, передбачення реакцій клієнта й моделювання результатів консультативного процесу. Ключовими особистісними ознаками є розвинена професійна рефлексія та високий рівень фахового інтелекту.

3). Операційно-технологічна складова спрямована на формування професійної компетентності, що забезпечує практичне застосування набутих знань. Вона охоплює володіння головними професійними вміннями та навичками, необхідними для ефективного виконання консультативної, діагностичної й

корекційної діяльності. Провідним компонентом визначається розвиток практичного інтелекту.

4). Комунікативно-рольова підструктура характеризує ступінь розвитку комунікативної компетентності психолога. Її зміст охоплює соціально-когнітивні та комунікативні уміння — слухати співрозмовника, налагоджувати контакт, переконувати, навіювати, ефективно вести діалог. Також охоплює акторські, режисерські й організаційні здібності, які дозволяють успішно реалізовувати активні психотехніки та групові методи психокорекції. Базовими особистісними характеристиками цієї підструктури виступають формуванням професійної ідентичності, та здатністю до соціальної взаємодії.

5). Регулятивна підструктура сприяє підтриманню стійкості до фрустрації, здатність до самоконтролю та підтримання внутрішньої рівноваги у складних професійних ситуаціях. Вона сприяє збереженню високої ефективності діяльності психолога, попереджає надмірне збудження та емоційне вигорання. Складовою цієї підструктури виступає професійна саморегуляція. [12, с.35 – 41].

Отже, особистість практичного психолога як професіонала передбачає виділення декількох підструктур, за допомогою яких можна визначити його особливості. Серед головних характеристик можна виділити такі: мотивацію надання допомоги, усвідомлення та прийняття себе та розуміння інших, цілеспрямованість діяльності.

За П. Горностаєм, практичний психолог, незалежно від конкретної спеціалізації, повинен володіти рядом ключових особистісних і професійних якостей, що забезпечують ефективність його роботи та психологічну безпеку клієнтів. Серед них виокремлюють: доброзичливість і низьку агресивність — сприяють встановленню довірливого контакту; цілеспрямоване фокусування на проблемній ситуації — здатність концентруватися на завданнях клієнта і продуктивно шукати шляхи їх розв'язання; емпатію — уміння усвідомлювати емоційний стан іншої людини та реагувати адекватно; гнучкість мислення і творчу

інтуїцію — здатність адаптуватися до нестандартних ситуацій і знаходити оригінальні рішення; високий рівень інтелекту, що є особливо важливим у психодіагностичній та експертній діяльності; розвинені перцептивні здібності та спостережливість, що дозволяють помічати, на перший погляд, незначущі деталі поведінки клієнта; комунікативні, сугестивні та експресивні навички, які допомагають ефективно передавати інформацію, мотивувати і впливати; організаторські здібності, необхідні для планування та координації професійної діяльності.

Таким чином, П. Горностай підкреслює, що ефективний практичний психолог поєднує особистісну зрілість, інтелектуальні ресурси та професійні компетенції, що забезпечують комплексний підхід до роботи з клієнтом [3].

За С. Собковою (2009, випуск 4101), для практичного психолога є бажаними такі особистісні якості: спрямованість на клієнта та здатність ефективно надавати допомогу; готовність до сприйняття альтернативних думок і поглядів, гнучкість у поведінці та терпимість; емпатійність і чутливість, здатність створювати психологічно комфортну атмосферу; автентичність у поведінкових проявах; оптимізм, ентузіазм та віра у вирішення професійних проблем; самовпевненість, обґрунтована самооцінка та усвідомлення власних мотивів і потреб; креативне мислення, уява та інтуїція; високий рівень інтелекту, емоційна стійкість, здатність протистояти фрустрації та невизначеності, а також розвинені навички саморегуляції[11]. Особливу увагу значенню саморегуляції приділяє Н. І. Пов'якель, зазначаючи, що вона функціонує як система дій, яка, спираючись на самооцінку, забезпечує самовиховання, саморозвиток, самоактуалізацію та самореалізацію психолога. Л. П. Шумакова акцентує увагу на таких професійно значущих якостях практичного психолога, як афектотимія, емоційна стійкість та розвинений рівень самоконтролю поведінки. В. В. Гусейнов і Т. І. Федотюк підкреслюють, що високий інтелект, особливо його вербальний компонент, є суттєвою передумовою професійної ефективності психолога-практика [4]. На

думку В. Г. Панка та Н. В. Чепелевої, інтелект сприяє аналізу особистісних характеристик, подоланню професійних та особистісних бар'єрів, а також глибшому розумінню поведінки клієнта [8, с. 233]. Таким чином, аналіз наукових джерел показує, що до ключових особистісних якостей ефективного практичного психолога належать: відповідальність (Е. Аллан, Р. Кочюнас), емпатійність (П. П. Горностай, Р. Кочюнас, Р. С. Немов, Н. В. Чепелева та ін.), діалогічність, соціальний інтелект, рефлексивність, асертивність (Н. І. Пов'якель, Н. В. Чепелева), комунікативна компетентність (П. П. Горностай, Р. Кеттелл, Н. В. Чепелева), автентичність і конгруентність (Колшед, К. Роджерс), безоціночне ставлення (Е. Аллан, Р. С. Немов, К. Роджерстаїн), саморегуляція мислення (Н. І. Пов'якель) та інші.

Отже, за результатами дослідження були виділені такі характерні риси особистості майбутніх психологів: відкритість, гнучкість, здатність контролювати бажання, безтурботність, мрійливість, проникливість, доброзичливість, домінантність, сміливість та емоційна стабільність, які розглядаються як бажані для моделі особистості майбутнього фахівця. Водночас у більшості респондентів спостерігалися фрустраційні тенденції, почуття провини, надмірна соціальна активність, недостатній розвиток логічного мислення, недобросовісність та підвищена підозрілість, що визначено як небажані характеристики для професійної підготовки психологів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

2.1. Процедура методики дослідження

Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій молоді за обраною спеціальністю здійснювалося на базі психодіагностичної лабораторії та Психологічного консультативного центру кафедри практичної психології та

психодіагностики факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. У ньому взяли участь 108 студентів очної та заочної форм навчання семи факультетів: психології, фізичної культури, спорту та здоров'я, медичного, інформаційних технологій і математики, культури і мистецтв, іноземної філології, а також Навчально-наукового інституту неперервної освіти (ННІНО) цього університету. Вік учасників коливався від 17 до 52 років: 66,7% становили студенти віком 17–20 років, 20,4% — 21–30 років, 6,5% — 31–40 років, 4,6% — 41–50 років, і 1,8% — 51–52 роки. Студенти навчалися на різних курсах, від першого до п'ятого, включно з бакалавратом та магістратурою.

У межах проведеного дослідження було з'ясовано, що серед опитаної студентської молоді 70,4% становили жінки, а 29,6% — чоловіки. За місцем проживання: 58,3% респондентів проживають у місті, 8,3% — учасників дослідження мешкали в селищах міського типу, 33,4% — у селі. Було також проаналізовано тип сім'ї та сімейний стан учасників: 87% студентів зазначили, що проживають у повній сім'ї, тоді як 13% — у неповній. Щодо сімейного стану: 81,5% опитаних не перебувають у шлюбі, 14,8% — одружені, а 3,7% — розлучені.

Серед опитаних здобувачів 34,3% навчаються на факультеті психології, 13,9% — на факультеті фізичної культури, спорту та здоров'я, 13,9% — на медичному факультеті, 19,4% — на факультеті інформаційних технологій і математики, 1,9% — на факультеті культури і мистецтв, 3,7% — на факультеті іноземної філології, а 12,9% становлять студенти Навчально-наукового інституту неперервної освіти (ННІНО).

Головним завданням нашого наукового дослідження було вивчення властивостей ціннісних орієнтацій юнацтва різних фахів. Для реалізації емпіричного дослідження використовувалися методи бесіди, анкетування та тестування.

Бесіда застосовувалася для збору й уточнення інформації про учасників дослідження та одночасно слугувала способом ознайомлення студентів із

процедурою виконання методик, включно з поясненням інструкцій щодо кожного етапу. Окрім цього, бесіда дозволяла з'ясувати, як студенти інтерпретують поняття «ціннісні орієнтації», «життєві цінності» та «культурно-ціннісні орієнтації».

Для дослідження ціннісних орієнтацій молоді було розроблено авторську анкету, що складалася з 11 питань, зокрема щодо віку, статі, факультету навчання, місця проживання та сімейного стану студентів. Анкетування проводилося з метою виявлення біографічних даних, поглядів, ціннісних орієнтацій, соціальних установок та особистісних характеристик респондентів. При цьому особистість респондента не фіксувалася — реєструвалися лише його відповіді (див. Додаток А).

Тестування здійснювалося за допомогою низки спеціалізованих методик, серед яких: «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, «Морфологічний тест життєвих цінностей» В. Сопова та Л. Карпушиної, «Культурно-ціннісні орієнтації» Л. Почебут, «Дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова, а також авторська анкета дослідників.

Визначення ціннісно-мотиваційної сфери студентів різних спеціальностей проводилося за допомогою методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (див. Додаток Б). Учаснику дослідження пропонувалося два списки цінностей — термінальних і інструментальних (по 18 у кожному), які він мав розташувати у порядку спадання важливості, від найбільш значущих до найменш важливих з його точки зору. Після опрацювання тестових даних результати кожного списку поділялися на три категорії: важливі, домінуючі (позиції 1–6), індиферентні (позиції 7–12) та несуттєві (позиції 13–18).

Мотиваційно-ціннісну конфігурацію особистості оцінювали за допомогою методики «Морфологічний тест життєвих цінностей» В. Сопова та Л. Карпушиної (див. Додаток В). Методика складається зі 112 тверджень, що відображають позиції респондента у різних сферах життя. До складу опитувальника входить

шкала надійності, що визначає рівень прагнення особи до соціального схвалення своїх вчинків. Чим вищий підсумковий бал, тим більше поведінка респондента (на вербальному рівні) відповідає соціально прийнятим нормам. Критичним порогом вважається 42 бали, після перевищення якого результати можуть бути розцінені як недостовірні. Досліджуванам пропонується оцінити кожне твердження за 5-бальною шкалою: 1 – не має жодного значення; 2 – має невелике значення; 3 – має певне значення; 4 – є важливим; 5 – є дуже суттєвим.

Методика «Культурно-ціннісні орієнтації» Л. Почебут призначена для визначення основних тенденцій формування та становлення досліджуваної культури (див. Додаток Д). Методика складається з 5 тверджень, кожне з яких має 3 варіанти відповідей. Респондентам потрібно вибрати в кожному з 5 запропонованих тверджень ту відповідь, яка найбільш точно, на їх думку, описує культурну орієнтацію їхнього народу. За результатами методики можна виокремити три типи культури, а саме перший тип – традиційна культура, другий тип – сучасна культура, третій тип – культура, що динамічно розвивається.

Реалізацію ціннісних орієнтацій особистості в реальних життєвих умовах оцінювали за допомогою методики «Дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова (див. Додаток Е). Тест складається з 66 завдань, що потребують короткої відповіді «так» або «ні». Результати вносяться в таблицю та групуються за 11 узагальненими цінностями: здоров'я, любов, приємне проведення дозвілля, високий матеріальний рівень, соціальна активність, влада та повага оточення, милосердя, пошук краси, пізнання нового, високий рівень соціального становища та комунікативної компетентності. Ступінь прояву кожної цінності визначається за таблицею, при цьому враховуються лише позитивні відповіді. Відповіді респондентів розподіляються по шість на кожен горизонтальну графу, що дозволяє побудувати візуальний профіль, який демонструє рівень вираженості кожної з одинадцяти ціннісних орієнтацій за 6-бальною шкалою.

2.2. Аналіз емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій молоді різних спеціальностей

Завдяки застосуванню методів та методик, представлених у параграфі 2.1, в ході емпіричного дослідження були здобуті наступні дані.

Вивчення ціннісних орієнтацій студентів різних спеціальностей розпочиналося з бесіди, під час якої ставилися запитання та надавалися уточнення щодо процедур виконання методик. За результатами попередньої бесіди з'ясувалося, що 58,3% студентів правильно розуміли поняття «ціннісні орієнтації», 68,5% — «життєві цінності», тоді як термін «культурно-ціннісні орієнтації» був зрозумілий лише 45,4% респондентів.

Відповідно до даних, отриманих за допомогою анкети, представленої в параграфі 2.1, було встановлено, що серед опитаних студентів 34,3% навчаються на факультеті психології, 13,9% — на факультеті фізичної культури, спорту та здоров'я, 13,9% — на медичному факультеті, 19,4% — на факультеті інформаційних технологій і математики, 1,9% — на факультеті культури і мистецтв, 3,7% — на факультеті іноземної філології, а 12,9% складають студенти Навчально-наукового інституту неперервної освіти (ННІНО).

Використання методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича дало змогу визначити, що серед термінальних цінностей у молоді виявлено таку послідовність розстановки цінностей. Найбільш вираженими є свобода з середнім значенням 4,3, здоров'я із оцінкою 4,9, матеріально забезпечене життя – 6,1, любов – 8,2, впевненість в собі – 8,7 та пізнання – 9,4. Наступною цінністю молодь визначила суспільне покликання із середнім показником 9,6, далі цінність активна діяльність життя – 9,8. Наступна за рангом є цінність розвиток з показником 10,1, далі наявність хороших і вірних друзів знаходиться на 10 місці у списку термінальних цінностей з середньою оцінкою 10,5. Цінність цікава робота має

значення 12,3, цінність продуктивність життя – 12,9, цінність розваг серед опитуваних оцінена 13,5. Життєва мудрість виявлена з середнім показником 13,9. Краса природи і мистецтва є менш важливою для опитуваної молоді – 15,2, цінність творчість середній бал – 15,8, щасливе сімейне життя – 17,2. На останньому місці термінальних цінностей визначено цінність щастя інших – 17,6. Серед інструментальних цінностей виявлено таку послідовність: найважливішою являється цінність самоконтроль – 2,4, наступна цінність вихованість – 3,5, життєрадісність з середнім показником 4,2, акуратність – 4,7. Цінність незалежність студентська молодь оцінила 6,8, майже однакова оцінка цінність старанність – 6,9. Наступною є освіченість – 7,3, відповідальність оцінена – 8,7. Наступною є цінність раціоналізм – 10,1, далі ефективність у справах – 11,8, чесність оцінена – 13,4, чуйність – 13,9, неприпустимість до недоліків в собі та інших характеризується середнім балом – 14,4, сміливість у своїх думках – 15,8, тверда воля – 16,1, терпимість – 16,9, широта поглядів – 17,1.

Таблиця 2.1.

Список А (термінальні цінності):	Ранг	Сер. бал	Список Б (інструментальні цінності):	Ранг	Сер. бал
1. Активна діяльність життя	8	9,8	1. акуратність (охайність)	4	4,7
2. життєва мудрість	14	13,9	2. вихованість (гарні манери)	2	3,5
3. здоров'я (фізичне і психічне)	2	4,9	3. високі запити	10	10,3
4. цікава робота	11	12,3	4. життєрадісність (почуття гумору)	3	4,2
5. краса природи і	15	15,2	5. старанність	6	6,9

мистецтва			(дисциплінованість)		
6. любов	4	8,2	6. незалежність	5	6,8
7. матеріально забезпечене життя	3	6,1	7. непримиренність до недоліків у собі та інших	14	14,4
8. наявність хороших і вірних друзів	10	10,5	8. освіченість	7	7,3
9. суспільне покликання	7	9,6	9. відповідальність	8	8,7
10. пізнання	6	9,4	10. раціоналізм	9	10,1
11. продуктивність життя	12	12,9	11. самоконтроль	1	2,4
12. розвиток	9	10,1	12. сміливість у відстоюванні своєї думки	15	15,8
13. розваги	13	13,5	13. тверда воля	16	16,1
14. свобода	1	4,3	14. терпимість	17	16,9
15. щасливе сімейне життя	17	17,2	15. широта поглядів	18	17,1
16. щастя інших	18	17,6	16. чесність	12	13,4
17. творчість	16	15,8	17. ефективність у справах	11	11,8
18. впевненість у собі	5	8,7	18. чуйність (дбайливість)	13	13,9

Як свідчать дані таблиці 2.1, серед опитаних студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки найбільш значущими термінальними цінностями виявилися свобода, здоров'я (як фізичне, так і психічне), фінансова стабільність, любов, самовпевненість та пізнання. Найменшу вагомість студенти надали таким цінностям, як розквіт, життєва мудрість, краса довкілля та мистецтва, творчість, щастя сімейного життя та благополуччя інших. Щодо інструментальних цінностей, домінуючими виявилися самоконтроль, вихованість, життєрадісність, акуратність, незалежність та старанність. Найменш

пріоритетними були широта поглядів, терпимість, тверда воля, непримиренність до власних та чужих недоліків, відвага у відстоюванні власної думки та чуйність.

Наступною в опрацюванні результатів дослідження ціннісних орієнтацій молоді різних спеціальностей була методика «Морфологічний тест життєвих цінностей» В. Сопова та Л. Карпушиної. Результати свідчать, що в 68,5% виявлено життєву цінність розвиток себе, у 39,8% виражена цінність духовне задоволення, креативність виявлено у 35,2% опитуваної молоді, цінність соціальних контактів характерна 84,3% респондентів, цінність власного престижу виявлена у 23,1%, заможне майнове положення важливе майже для половини респондентів навчального закладу – 49%. Важливість досягнення характерна 24% студентів, збереження особистої унікальності – 54,6%.



Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення виявлення життєвих цінностей

Як показує рисунок 2.1, у значної частини студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки важливими життєвими

цінностями виступають соціальні контакти. Це свідчить про формування сприятливих міжособистісних відносин, активне розширення соціальних зв'язків та реалізацію власної соціальної ролі в різних сферах взаємодії. Також для молодого покоління важливо розвивати себе, тобто розуміння своїх індивідуальних прикмет, неперервний розвиток власних здібностей та інших особистісних характеристик. Половина опитаної молоді звертається до чинників матеріального добробуту як головного сенсу буття, тобто високий рівень матеріального становища сприймається як, визначальним. Третина молодих осіб визначає духовне втішання, тобто провідництво морально-етичними засадами та креативність, реалізацію своїх творчих здібностей як основні життєві цінності. Лише близько чверті студентів розглядають власний престиж і досягнення, а також визначення та реалізацію окремих життєвих цілей як ключові чинники особистісного розвитку та відповідну життєву ціннісну орієнтацію.

Подальший ґрунтовний аналіз виявив, що 40,5% опитаних респондентів, які є студентами факультету психології мають цінність розвиток себе, 21,6% – духовне задоволення, креативність – 27%, соціальні контакти – 64,9%, цінність власного престижу виявлено у 45,9% студентів, цінність матеріального становища – 51,4%, цінність досягнення – 45,9%, збереження власної ідентичності виявлено у 54% опитаного юнацтва. Серед здобувачів медичного факультету виявлено такі життєві цінності: розвиток себе – 53,5%, духовне задоволення – 20%, креативність – 46,7%, соціальні контакти – 73,3%, власний потенціал – 53,3%, високе матеріальне становище – 40%, цінність досягнення виявлено у 33,3% молоді, збереження власної індивідуальності – 46,7%. Розгляд результатів студентів факультету інформаційних технологій і математики виявив, що для 71,% студентів цінність - розвиток себе, духовне задоволення – 28,6%, креативність – 47,6%, соціальні контакти – 80,9%, власний потенціал – 57,1%, високе матеріальне становище – 42,9%, цінність досягнення притаманна 38% респондентів та збереження власної індивідуальності – 52,4%. Студенти факультету іноземної

**Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення показників життєвих цінностей
молоді різних спеціальностей**

Отже, як видно на рисунку 2.2, цінність саморозвитку найбільш виражена серед студентів факультету інформаційних технологій і математики та факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Студенти Навчально-наукового інституту неперервної освіти надають перевагу духовному задоволенню. Креативність проявляється переважно у студентів медичного факультету, факультету інформаційних технологій і математики та факультету культури і мистецтв. Цінність соціальних контактів виявляється у більшості студентів університету. Власний престиж є характерним для молоді факультету інформаційних технологій і математики. Високий рівень матеріального забезпечення як життєва цінність спостерігається у половини опитаних студентів факультету психології та факультету іноземної філології. Цінність досягнень найбільш виражена серед студентів факультету культури і мистецтв. Збереження власної індивідуальності характерне для більшості респондентів усіх факультетів.

Аналіз результатів методики «Культурно-ціннісні орієнтації» Л. Почебут встановив, що для 25,9% опитуваної молоді притаманний перший тип досліджуваної культури, 42,6% – притаманний другий тип, третій тип досліджуваної культури виявлено у 31,5% респондентів. Дані цього дослідження представлені на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Визначення типу ціннісно-культурних орієнтацій

Як показує рисунок 2.3, у більшості студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки переважає другий тип культури, що характеризується орієнтацією на сучасні події та актуальні життєві ситуації. Такі студенти прагнуть жити в гармонії з природою, дбати про її збереження та проявляють інтерес до екологічних питань. Людська натура сприймається ними як суперечливе явище, а цінності цієї культури зосереджені на людині, її правах, покликаннях, розвитку здібностей, самореалізації та самоактуалізації. Третій тип культури спостерігається у приблизно третини респондентів, що свідчить про їхню орієнтацію на майбутнє та прагнення досягнення швидких і значущих результатів. Вони будують короткострокові плани і намагаються реалізувати їх якомога енергійніше. Четверта частина нашої досліджуваної вибірки характеризується орієнтацією на минуле, прихильністю до традицій, зацікавленням історією своєї країни. Люди цієї культури сприймають природу як вічну таємницю буття, як незбагненну загадку, розгадати яку вони не прагнуть.

Отримані при подальшому аналізі результати свідчать, що у 40,5% опитуваних студентів-психологів знайдено перший тип, у 43,3% – другий тип та лише у 16,2% молоді третій тип. Серед молоді медичного факультету 40% притаманний третій тип, 46,7% – характеризуються другим типом дослідженої культури, 13,3% опитуваних перший тип. У більшість (57,1%) здобувачів освіти факультету інформаційних технологій і математики виявлено третій тип досліджуваної культури, у 38,1% – другий тип та у 4,8% – перший тип. Половина (50%) молоді факультету іноземної філології визначається другим типом досліджуваної культури, 25% – перший тип культури, 25% – третій тип культури. Аналіз результатів ННІНО встановив, що у 43% опитуваних виявлено перший тип, у 28,5% респондентів другий та третій тип культури. Студенти факультету фізичної культури, спорту та здоров'я отримали наступні результати: 13,3% – перший тип, 53,3% – другий тип, 33,4% – третій тип. Серед студентів факультету культури і мистецтв у 50% визначено перший тип, у іншій половини другий тип (див. таблиця 2.2).

Таблиця 2.2.

Показники різних спеціальностей за методикою «Культурно-ціннісні орієнтації» Л. Почебут, %

	Перший тип, ТК	Другий тип, СК	Третій тип, ДРК
Факультет психології	40,5	43,3	16,2
Медичний факультет	13,3	46,7	40
Факультет інформаційних технологій і математики	4,8	38,1	57,1
Факультет іноземної філології	25	50	25
ННІНО	43	28,5	28,5

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я	13,3	53,3	33,4
Факультет культури і мистецтв	50	50	0

Отже, результати методики «Культурно-ціннісні орієнтації» Л. Почебут свідчать, що перший тип культури притаманний студентам факультету психології, Навчально-наукового інституту неперервної освіти та факультету культури і мистецтв. Другий тип культури виявлено серед студентів факультету іноземної філології, медичного факультету, факультету культури і мистецтв, факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, а також факультету психології. Третій тип культури переважає серед студентів факультету інформаційних технологій і математики.

За результатами методики «Дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова встановлено, що 11,1% опитаних студентів найвище цінують приємне проведення часу та відпочинок, 8,3% – високий матеріальний статус, 6,5% – насолоду прекрасним, 5,6% – допомогу та милосердя до інших, 5,6% – кохання, а 4,6% – пізнання нового у світі, природі та людині. Високий соціальний статус та управління людьми вважають пріоритетними 15,7% респондентів, визнання та повагу оточуючих, а також вплив на них – 18,5%, соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві – 6,5%, цінність спілкування відзначили 13%, тоді як здоров'я назвали головною цінністю лише 4,6% студентів.



**Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення показників за методикою
«Дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій особистості»
С. Бубнова**

Як видно з рисунка 2.4, для молоді Волинського національного університету імені Лесі Українки найвиразнішими ціннісними орієнтаціями є пізнання, повага інших людей та вплив на оточення, далі за ієрархією цінностей знаходиться соціальний статус, для молодих людей важливо як їх сприймає суспільство, важливо бути в потоці суспільного життя. Також для студентів визначальним є спілкування, приємне дозвілля та відпочинок, що свідчить про потребу в комунікативних зв'язках. Майже десята частина опитуваних студентів визначає високий рівень матеріального забезпечення як провідну ціннісну орієнтацію, що є характерним для даного вікового етапу. Найменше розвинуті цінності здоров'я та прагнення до пізнання нового у світі, природі та людині,

безпосередній вплив на визначення має ситуації, які відбуваються навколо людини.

Подальший аналіз показав, що 2,7% студентів факультету психології визначають пріоритетом приємне дозвілля та відпочинок; 10,8% респондентів надають перевагу пошуку й насолоді прекрасним, соціальній активності та спілкуванню; 8,2% вважають головною цінністю допомогу та милосердя до інших; 5,4% – кохання, пізнання нового у світі, природі та людині, а також здоров'я. Високий соціальний статус та здатність впливати на інших є важливими для 16,2% учасників, тоді як прагнення до пізнання, повага з боку оточуючих та вплив на них спостерігаються у 24,3% студентів. Серед студентів медичного факультету найбільш значущими життєвими цінностями виявилися повага з боку оточуючих та вплив на них, які відзначили 33,3% респондентів. По 20% студентів надають перевагу високому матеріальному добробуту та досягненню високого соціального статусу. Прагнення до пізнання нового у світі, природі та людині характерне для 13,3% опитаних, тоді як цінність спілкування була пріоритетною лише для 6,7% студентів. Такий розподіл свідчить про різноспрямовані життєві пріоритети молоді та домінування соціально-орієнтованих цінностей серед медичних студентів. Аналіз результатів дослідження ціннісних орієнтацій показав різноспрямовані пріоритети студентів різних факультетів. Серед студентів факультету інформаційних технологій і математики 14,3% орієнтовані на приємне проведення часу, 19% – на високий матеріальний добробут і соціальний статус, повага оточуючих – 28,6%, соціальна активність – 9,5%, допомога іншим та здоров'я – 4,8% респондентів. Студенти факультету іноземної філології 25% визначають пріоритетом спілкування, 25% – матеріальний добробут, а половина (50%) – високий соціальний статус. Серед студентів Навчально-наукового інституту неперервної освіти 31,4% цінують кохання, 35,8% – спілкування, 14,3% – пошук і насолоду прекрасним, 14,3% – допомогу іншим, 7,1% – пізнання нового, 7,1% – соціальну активність. Для студентів факультету фізичної культури, спорту

та здоров'я 46,7% пріоритет віддають приємному відпочинку, 6,7% – матеріальному добробуту, 13,3% – високому соціальному статусу та здоров'ю, 20% – спілкуванню. Серед студентів факультету культури і мистецтв половина опитаних вважає головною цінністю кохання, а інша половина – пошук і насолоду прекрасним(див. таблиця 2.3).

Таблиця 2.3.

Показники різних спеціальностей за методикою «Дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова, %

	Факультет психології	Медичний факультет	Факультет інформаційних технологій і математики	Факультет іноземної філології	ІНІНО	Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я	Факультет культури і мистецтв
1. Приємне проведення часу, відпочинку	2,7	6,7	14,3	0	0	46,7	0
2. Високий матеріальний добробут	0	20	19	25	0	6,7	0
3. Пошук і насолода прекрасним	10,8	0	0	0	14,3	0	50
4. Допомога і милосердя до інших людей	8,2	0	4,8	0	14,3	0	0
5. Кохання	5,4	0	0	0	21,4	0	50
6. Пізнання нового у світі, природі, людині	5,4	13,3	0	0	7,1	0	0
7. Високий соціальний статус і управління людьми	16,2	20	19	50	0	13,3	0
8. Пізнання і повага людей та вплив на оточуючих	24,3	33,3	28,6	0	0	0	0
9. Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві	10,8	0	9,5	0	7,1	0	0

10. Спілкування	10,8	6,7	0	25	35,8	20	0
11. Здоров'я	5,4	0	4,8	0	0	13,3	0

Аналіз отриманих результатів показав, що цінність приємного дозвілля та відпочинку переважає серед студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Орієнтація на високий матеріальний добробут є характерною для молоді медичного факультету та факультету іноземної філології. Пошук і насолода прекрасним виступають провідною цінністю студентів факультету культури і мистецтв, тоді як допомога і милосердя до інших людей найбільш притаманні студентам факультету психології та Навчально-науковому Інституту неперервної освіти. Цінність кохання є характерною для студентів факультету культури і мистецтв. Прагнення до пізнання нового у світі, природі та людині виявлено серед студентів медичного факультету. Орієнтація на високий соціальний статус і здатність управляти людьми спостерігається у студентів факультету іноземної філології та факультет інформаційних технологій і математики. Повага з боку інших та вплив на оточення є домінантними цінностями студентів факультету психології й медичного факультету. Соціальна активність більш виражена серед студентів факультету психології, тоді як цінність спілкування найбільшою мірою притаманна молоді Навчально-науковому Інституту неперервної освіти. Цінність здоров'я визначається у невеликій кількості студентів факультету психології, факультет інформаційних технологій і математики та факультету фізичної культури, спорту та здоров'я.

Отже, як показали результати нашого дослідження особливостей ціннісних орієнтацій молоді різних спеціальностей, було виявлено наступні показники.

Встановлено, що серед опитуваних студентів Волинського національного університету Лесі Українки найбільш значними є такі цінності як свобода, здоров'я (фізичне і психічне), матеріально забезпечене життя, любов, упевненість у собі та пізнання. Найменш важливими виявлено розвиток, життєва зрілість,

краса природи та мистецтва, творчість, щастя сімейного існування та щастя інших. Серед інструментальних цінностей домінантними є самоконтроль, вихованість, життєрадісність, акуратність, незалежність та старанність. Найменш актуальні інструментальні цінності: широта поглядів, толерантність, сила волі, вимогливість до себе й інших, а також рішучість у відстоюванні власної позиції та переконань.

Дослідження виявило, що серед студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки значущою життєвою цінністю є соціальна взаємодія, що відображає формування сприятливих міжособистісних відносин, розширення соціальних контактів та реалізацію соціальних ролей. Молодь також приділяє значну увагу саморозвитку, пізнанню власних індивідуальних особливостей та вдосконаленню своїх талантів і особистісних характеристик. Половина респондентів орієнтується на матеріальне благополуччя як визначальний сенс життя, третина – на духовне задоволення, морально-етичні принципи та реалізацію творчого потенціалу, а чверть студентів визначає власний престиж, досягнення та постановку і вирішення життєвих завдань як ключові життєві цінності.

Дослідження показало, що цінність саморозвитку переважно властива студентам факультету інформаційних технологій і математики та факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Душевне задоволення найчастіше відзначали студенти Навчально-наукового інституту неперервної освіти, тоді як креативність проявлялася у студентів медичного факультету, факультету інформаційних технологій і математики та факультету культури і мистецтв. Соціальні контакти вважали важливими більшість студентів університету, а власний престиж – студенти факультету інформаційних технологій і математики. Високий матеріальний рівень як життєва цінність характерний для половини респондентів факультету психології та факультету іноземної філології. Досягнення виявлялися найвираженішими серед студентів факультету культури і

мистецтв, тоді як прагнення зберегти власну індивідуальність притаманне більшості студентів усіх факультетів.

Доведено, що у студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки найбільш виражений другий тип культури, який характеризується орієнтацією на сьогодення та сучасні події. Ці студенти прагнуть жити в гармонії з природою, зберігати її та цікавляться екологічними питаннями. Людська сутність сприймається як суперечливе явище, а цінності цієї культури спрямовані на особистість, її права, покликання, розвиток здібностей, самореалізацію та самоактуалізацію. Третій тип культури притаманний третині опитаних і свідчить про орієнтацію на майбутнє та досягнення швидких значних результатів; ці студенти будують короткострокові плани та прагнуть реалізувати їх якомога енергійніше. Четверта частина вибірки характеризується орієнтацією на минуле, прихильністю традиціям та інтересом до історії країни; такі особи сприймають природу як вічну таємницю існування, яку не прагнуть розгадати.

Дослідження показало, що перший тип культури переважає серед студентів факультету психології, Навчально-наукового інституту неперервної освіти та факультету культури і мистецтв. Другий тип культури виявляється у студентів факультету іноземної філології, медичного факультету, факультету культури і мистецтв, факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, а також факультету психології. Третій тип культури найбільш характерний для студентів факультету інформаційних технологій і математики.

Дослідження виявило, що серед студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки провідними ціннісними орієнтаціями є саморозвиток і повага до інших людей, а також здатність впливати на оточення. Наступне за значущістю місце посідають соціальний статус та участь у житті суспільства, що свідчить про зацікавленість молоді у соціальній взаємодії. Крім того, важливими виявилися спілкування, приємне проведення часу та відпочинок, що підкреслює потребу у комунікативних зв'язках. Близько десятої частини

респондентів виділяють високий матеріальний добробут як ключову цінність, що відповідає особливостям цього вікового періоду. Найменш вираженими виявилися цінності здоров'я та пізнання нового у світі, природі й людській діяльності, рівень яких значною мірою визначається конкретними життєвими обставинами.

Аналіз результатів показав, що студенти факультету фізичної культури, спорту та здоров'я найчастіше надають перевагу приємному проведенню часу та відпочинку. Орієнтація на високий матеріальний добробут характерна для студентів медичного факультету та факультету іноземної філології. Пошук і насолода прекрасним є пріоритетом для студентів факультету культури і мистецтв, тоді як допомога та милосердя до інших – для студентів факультету психології та Навчально-наукового інституту неперервної освіти. Значущість кохання відзначена студентами факультету культури і мистецтв, а прагнення до пізнання нового у світі, природі та людині – студентами медичного факультету. Високий соціальний статус і здатність керувати людьми переважають серед студентів факультету іноземної філології та факультету інформаційних технологій і математики, тоді як шана оточуючих та вплив на них – серед студентів факультету психології та медичного факультету. Соціальна активність притаманна студентам факультету психології, а цінність комунікації – студентам Навчально-наукового інституту неперервної освіти. Невелика частка студентів факультету психології, факультету інформаційних технологій і математики та факультету фізичної культури, спорту та здоров'я визначила здоров'я як пріоритетну життєву цінність.

РОЗДІЛ 3

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЦІННІСНО СМИСЛОВОЇ СФЕРИ МОЛОДІ

3.1. Програма розвитку ціннісно-смыслової сфери молоді

Психологічна модель структури та функціонування мотиваційно-смыслової сфери особистості, а також її розвитку у процесі соціалізації, конкретизує роль особистісних цінностей як джерел індивідуальної мотивації, функціонально еквівалентних потребам. Особистісні цінності формуються в процесі соціалізації складним чином і взаємодіють із потребами індивіда. На вищому рівні диспозиційної системи ціннісні орієнтації значною мірою визначаються цінностями соціальної спільноти, з якою особа ідентифікує себе. Для студентів, інтегрованих у систему освітнього середовища, основною цінністю якого є саморозвиток, важливо створювати умови, що забезпечують ефективне виконання навчальних завдань. Від рівня організації підготовки студентів у вищому навчальному закладі залежить, як сформується мотиваційно-ціннісне наповнення їхньої майбутньої професійної діяльності та становлення їхньої ролі як активних суб'єктів власного життя.

У контексті зазначених тенденцій актуальною є проблема створення умов в освітньому середовищі вищого навчального закладу для формування особистості студента як самодетермінованого суб'єкта власного професійного та життєвого шляху. Мотивація молоді та потреба у самореалізації як суб'єкта професійного розвитку повинні бути одночасно наслідком і результатом впровадження комплексної програми ефективних психологічних заходів. Освітнє середовище, організоване за принципами розвиваючої системи, має сприяти усвідомленню студентами власних дій, плануванню їх реалізації та ефективному управлінню процесом власного життя.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є запропонована модель освітнього середовища та програма психологічного забезпечення розвитку навчальної мотивації та самореалізації студентів у вищому навчальному закладі. Вона ґрунтується на комплексному психологічному дослідженні проблем самодетермінації навчальної мотивації студентів в інтегрованому освітньому середовищі, яке можна розглядати як аналог ціннісного середовища особистості.

Слід зауважити, що мова йде не про традиційний «психолого-педагогічний супровід навчання студентів», а про створення освітнього простору, який формує особливу культуру соціалізації індивідуальності. Така культура будується та підтримується на принципі відповідності можливостей студента умовам освітнього середовища.

Реалізація комплексної програми розвитку ціннісно-сислової сфери молоді повинна стимулювати психологічні механізми трансформації ціннісно-сислової та особистісної сфер студентів, створюючи умови для формування психологічних новоутворень, які відображають змістовне наповнення мотиваційної системи навчальної діяльності особистості.

Основним психологічним інструментом реалізації комплексної програми виступає соціально-психологічний тренінг, який ефективно активізує розвиток особистості завдяки таким характеристикам: створенню безпечного тренінгового середовища, що забезпечує усвідомлення учасниками власного «я» та групових процесів у міжособистісній взаємодії; наданню можливості активно долучатися до діяльності, максимально наближеної до професійної практики; створенню умов для переживання нових почуттів та емоцій через відтворення іншої соціальної ролі у безпечній груповій атмосфері; формуванню усвідомлення впливу кожного учасника на групу під час взаємодії; а також розвитку необхідних професійних навичок і умінь.

Групові форми психологічної роботи також сприяють профілактиці та зменшенню невротичних проявів, таких як самотність, безпорадність і тривога,

стимулюють соціальну активність та сприяють перегляду ставлення до оточуючих. Ефективні переживання та досвід, набуті під час соціально-психологічного тренінгу, органічно переносяться у реальні життєві ситуації та стають невід'ємною складовою особистісного досвіду.

Впровадження запропонованої програми сприятиме підвищенню навчальної мотивації студентів та, як наслідок, задоволенню соціального запиту на формування гармонійної, цілісної особистості, здатної до творчої діяльності та активної життєвої позиції. У процесі реалізації програми можливі як успіхи, так і невдачі, що супроводжуються радощами та прикрощами, які можуть посилювати або знижувати мотивацію особистості. Ключовою умовою ефективного використання мотиваційного потенціалу є створення ситуацій успіху та досвіду радості від досягнень і позитивних результатів під час виконання програми.

Самореалізація у майбутній професійній діяльності стає можливою завдяки усвідомленим уявленням про себе, власний професійний ідеал, побудові стратегії професійного розвитку та реальній оцінці своїх можливостей у відповідності до існуючих стандартів. Ефективним засобом впорядкування цих уявлень є залучення студентів до діяльності, максимально наближеної до професійної практики. Використання особистісно орієнтованого психологічного тренінгу в рамках розробленої комплексної програми сприяння самореалізації студентів виправдане низкою факторів, які забезпечують розвиток особистості в умовах тренінгової взаємодії, а саме: усвідомлення приналежності до групи та зміцнення групової згуртованості; емоційна підтримка членів групи, що підвищує довіру до оточення; отримання нових знань про себе та розширення уявлень про власне «Я»; можливість вільно виражати позитивні та негативні емоції без оцінки з боку інших, що сприяє зменшенню невротичних проявів; створення психологічно безпечного та комфортного тренінгового середовища; а також формування та відпрацювання нових навичок і умінь.

Метою тренінгової програми є сприяння самореалізації особистості студентів через розвиток її психологічних складників та особистісних резервів, серед яких: життестійкість; ціннісно-сміслові та мотиваційні резерви (усвідомлення життєвих цінностей, мотивація до саморозвитку, пріоритети самореалізації, усвідомлення часової перспективи); резерви саморегуляції (ставлення до себе, самомотивація, автономність); а також формування ефективних активно-дієвих копінг-стратегій.

Завдання тренінгу:

1. Спрямування на активізацію потреби в саморозвитку та самореалізації через розвиток особистісної рефлексії, самоаналізу, самопізнання, а також усвідомлене визнання та прийняття себе як суб'єкта власного життя, діяльності та взаємодії з навколишнім світом.
2. Сприяння розвитку усвідомленого та активного ставлення до власного життя й суб'єктивного благополуччя через зацікавленість у навколишньому світі, усвідомлення мотивів власної поведінки та діяльності, здатність до ефективного цілепокладання, саморегуляції та формування конструктивної життєвої позиції.
3. Розвиток життестійкості студентів, що охоплює особистісну автономію, здатність до вибору, адекватну самооцінку, ефективне управління власними ресурсами та усвідомлене ставлення до життєвих ситуацій і супутніх емоцій.
4. Розвиток самоефективності через позитивне самоствавлення, самоповагу, самоприйняття, особистісну автономію, здатність досягати цілей та упевненість у власних силах.
5. Формування навичок самодетермінованої поведінки та саморегуляції, що включає ухвалення рішень, автономне вирішення проблем, планування та досягнення цілей, контроль емоцій, а також розвиток ініціативності й впевненості в собі.

6. Осмислення часу власного життя як ресурсу та формування активної життєвої позиції щодо сьогодення й майбутнього шляхом індивідуального планування з урахуванням особистих сильних і слабких сторін.

7. Сприяння розвитку адаптивних стратегій поведінки та стресостійкості, що дозволяє перетворювати складні життєві обставини на можливості усвідомленого саморозвитку.

8. Підтримка ефективної соціально-психологічної взаємодії через розвиток саморефлексії, позитивного самосприйняття, комунікативних навичок, саморегуляції, лідерських компетенцій, уміння приймати та розуміти партнерів, а також здатності встановлювати і підтримувати соціальні контакти.

Проведення тренінгу здійснюється на основі принципів гуманістичної та позитивної психології та особистісно орієнтованого підходу, що забезпечує сприятливі психологічні зміни без нав'язування готового результату, формуючи безпечний і емоційно комфортний простір для самопізнання, саморозкриття та розвитку здатності розуміти і приймати інших учасників.

3.2. Тренінг навичок формування ціннісних орієнтацій та психодуховного самотворення особистості

Тренінг 1. «Ціннісна орієнтація на щасливе існування особистості як запорука вдалого та якісного життя»

Мета: осягнення власної системи життєвих цінностей та їхнього взаємозв'язку зі станом здоров'я, настроєм і життям; розкриття глибини розуміння поняття «щастя» кожного учасника, допомога студентам у глибшому усвідомленні цього поняття та сприяння розвитку вміння володіти власним відчуттям щастя.

Завдання: сприяти становленню адекватної самооцінки та усвідомленню власної неповторності кожної особистості; розвивати здатність ефективно функціонувати в команді; покращувати рефлексивні навички та самопізнання..

Хід роботи

Вступне слово (5 хв.)

Сьогодні ми зібралися, щоб краще пізнати себе, усвідомити власні життєві цінності та визначити, що для нас є справжнім щастям, а що – лише миттєвою ейфорією. Наш емоційний стан безпосередньо залежить від того, як ми сприймаємо навколишній світ, тому сьогоднішнє завдання – глибше усвідомити поняття «Щасливе життя». Тренер також ознайомлює учасників із темою, метою та завданнями заняття, а також інформує про види діяльності, які будуть реалізовуватись під час проведення тренінгових занять.

Вправа №1. «Не хочу вихвалитися, але я...» (15 хв.)

Мета: Розвантаження психоемоційного стану.

Хід вправи: усі учасники розташовуються в коло. Кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу, яка починається словами: «Не хочу вихвалитися, але я...».

Після цього учасники створюють власні бейджики.

Вправа №2. Гра «Інтерв'ю» (10 хв.)

Мета: краще пізнати один одного.

Тренер формує пари серед учасників, роздає листочки з унікальними однаковими числами. Кожному пропонується провести коротке інтерв'ю зі своїм партнером.

Вправа №3. «Очікування» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити та вербалізувати власні наміри та очікування щодо участі в тренінгу.

Учасникам групи пропонується на невеликих стікерах (самоклеючих аркушах) записати свої відповіді на запитання: яких саме знань і навичок вони

прагнуть набути, що хотіли б дізнатися з теми заняття, аби зустріч була максимально корисною та сприяла їхньому подальшому особистісному й професійному розвитку.

Кожен учасник зачитує написане на стікері, після чого їх розміщують на першій сторінці символічної «книги», зображеної на аркуші ватману. Наприкінці заняття виконані очікування переносять на другу сторінку, що дозволяє оцінити, наскільки вдалося реалізувати сподівання учасників та наскільки продуктивною була робота під час проведення тренінгових занять.

Що Ви можете сказати, переглянувши та почувши очікування інших?
Стислий обговорювальний етап:

Які висновки ви можете зробити, ознайомившись з очікуваннями інших учасників?

Чи є можливість реалізувати всі висловлені сподівання під час тренінгу?

Які з означених потреб є пріоритетними та чому?

Від того, що ми усвідомимо та засвоїмо в процесі тренінгу, залежить не лише глибина опанування матеріалу, а й ефективність наших подальших дій. Хоча не всі побажання можна реалізувати в обмежений час, ми маємо можливість визначити основні проблемні питання та окреслити напрями подальшої самостійної роботи.

Вправа №4. Прийняття правил роботи групи (пантоміма) (10 хв.)

Мета: забезпечити ефективне спілкування та продуктивну роботу для досягнення завдань тренінгу та реалізації очікувань учасників.

Хід вправи:

- учасники діляться на 6 груп (за днями тижня, без неділі);
- кожна група демонструє одне правило за допомогою пантоміми, обговорює його та приймає.

Правила взаємодії в групі:

- бути активними учасниками процесу;

- дотримуватися правила «піднятої руки»;
- висловлюватися у форматі «тут і тепер»;
- підтримувати доброзичливу та відкрите спілкування;
- утримуватися від критики та оцінних суджень.

Вправа №5. «Збери фразу» (10 хв.)

Мета: активізувати учасників групи.

Матеріали: картки або папірці з відомими фразами чи висловами.

1. Тренер добирає популярні фрази або словосполучення та розділяє їх на дві частини, записуючи кожен половинку на окрему картку.

Наприклад: на одній картці написано «З днем», а на іншій — «народження».

2. Картки складають у капелюх,

3. Кожний учасник витягує картку наосліп.

4. Завдання учасників полягає в тому, щоб серед членів групи відшукати власника картки з другою частиною своєї фрази.

Вправа №6. «Карусель» (10 хв.)

Мета: навчитися знаходити позитив у негативних ситуаціях

Інструкція: сформувати групи, один учасник висловлює щось негативне, щодо себе, погоди або сьогоднішнього дня, а інші учасники намагаються знайти у цьому негативі позитив, починаючи фразу словами: Може й так, але все ж таки....

Обговорення:

- Які отримані враження? Емоції?

Вправа №7. Релаксація «Квітка в долоньках» (музика) (10 хв.)

Мета: відновлення психоемоційного стану, зняття напруження та відчуття внутрішньої гармонії.

Учасники сідають зручно та закривають очі. Звучить релаксаційна музика з природними звуками

Тренер пропонує: «Уявити зелений луг, ласкаве сонце, спів птахів, джюрчання струмка. На березі струмка, спустивши ніжки у водичку сидить маленька дитина – символ вашого дитинства, безпечна, довірлива і безтурботна. Уявіть що малюк тягне до вас руки, і ви відповідаєте йому взаємністю. Візьміть його за руку та ведіть через луг у майбутнє. Нехай відчуття безтурботності, спокою і радості розростаються всередині вас, стають яскравими щирими, як цей луг і дитина навколо. Поступово відкривайте очі – час повертатися до реальності, зберігаючи відчуття гармонії».

Вправа №8. «Спогади дитинства» (20 хв.)

Мета: відновити позитивні емоції, пов'язані з дитинством, і усвідомити джерела радості і щастя.

А тепер пригадайте найщасливіші моменти свого дитинства. І перетворіть спогади у відчуття смаку, запаху, звуку, дотик.

Але з часом ставши дорослішими нам часто вже не вистачає простих радощів - іграшок, солодощів чи відвідувань улюбленої бабусі. Для дорослих важливішими стають великі цілі та мрії, і чим яскравіші вони, тим сильніше ми відчуваємо емоції та задоволення від їх здійснення...

«Бажання і цінності» (інформування) (10 хв.)

Мета: усвідомити взаємозв'язок між бажаннями, цінностями та почуттям щастя.

Розглянемо питання: «Чи завжди виконання наших бажань робить нас щасливими? Якщо ні, що цьому може перешкоджати?»

Обговорюємо можливі перешкоди на шляху до бажаного. Подолання цих перешкод є необхідним етапом, який допомагає ще раз зважити власні прагнення та здійснити усвідомлений вибір.

Бажання приносять щастя лише тоді коли вони не суперечать одне одному, а також законам природи, фізики, духовних принципів і системі особистісних життєвих орієнтирів.

Вправа №9. «Ситуативні завдання» (20 хв.)

Мета: усвідомлення суперечностей між власними прагненнями та особистісними орієнтирами, становлення, уміння робити усвідомлений вибір у складних життєвих ситуаціях.

Я пропоную розглянути ситуації, у яких бажання суперечать життєвим цінностям. Проаналізуйте їх і дайте реакції на поставлені запитання.

Ситуація 1. Ви разом із другом працюєте у відомій компанії. Звільнилася посада керівника відділу — саме та, про яку ви давно мріяли. Вам відомо, що претендентів небагато, і ви серед основних кандидатів. Водночас ця ж посада є бажаною і для вашого друга, тому вибір здійснюватимуть між вами двома.

- У чому полягає конфлікт?

- Які можливі способи вирішення цієї ситуації ви бачите?

Ситуація 2. Ви познайомилися з людиною, спілкування з якою приносить вам задоволення та викликає щиру зацікавленість. Ви б хотіли бачити цю людину своїм другом, проте ваша сім'я не схвалює таких стосунків.

– У чому, на вашу думку, полягає головна суперечність ситуації?

– Які можливі шляхи або способи її розв'язання ви могли б запропонувати?

Ситуація 3. Ви маєте обрати між високооплачуваною роботою, що не приносить задоволення, та роботою до душі з набагато нижчою оплатою.

– У чому полягає основна суперечність?

– Які можливі способи вирішення цієї ситуації ви могли б запропонувати?

Вправа №10. «Повітряна куля» (10 хв.)

Мета: усвідомлення та ранжування власної структури особистісних життєвих орієнтирів. Як видно, часто доводиться обирати між власним щастям і благополуччям оточуючих, і саме через такі вибори формується система цінностей особистості. У рамках вправи учасникам пропонуються картки з різними цінностями, що потенційно сприяють щастю. Уявимо, що учасники «летять на повітряній кулі», яка раптово почала стрімко падати.

Завдання полягає у «скиданні» семи цінностей, які вони вважають найменш пріоритетними або обтяжливими. Після виконання завдання обговорюється складність прийняття рішення та аналізується вибір учасників із визначенням найпоширеніших пріоритетів.

Вправа №11. «Обмеження» (10 хв.)

Мета: усвідомлення пріоритетності власних життєвих цінностей.

Тепер пропоную ввести обмеження. Уявіть, що життєві обставини змушують вас скоротити свої можливості. Вам потрібно залишити лише половину цінностей зі свого списку. Зробіть свій вибір.

У вашому списку залишилося лише 3 цінності. Чи було складно зробити цей вибір? Які емоції ви відчули під час виконання вправи?

Таким чином, ми бачимо, які цінності є найбільш важливіші. Це – ... (ведучий зачитує).

Але є ще одна цінність, котру ми усвідомлюємо тільки тоді, коли її вже немає.

Вправа №12. Притча «Цінність часу» (15 хв.)

Мета: усвідомлення значущості часу, як найціннішого ресурсу життя

Один бізнесмен накопичив значний капітал у розмірі трьох мільйонів доларів і вирішив взяти рік відпустки, аби відпочити. Проте раптово його відвідав Ангел Смерті. Побачивши це, бізнесмен занепокоївся та намагався переконати Ангела «продати» йому трохи часу.

— «Продай мені три тижні життя, і я віддам третину свого капіталу», — запропонував він, але Ангел відмовив.

— Тоді залиш два тижні життя і візьми дві третини грошей, — знову запропонував бізнесмен. Відмова повторилася.

— Хоч один день, аби відчути насолоду цього красивого світу і обійняти родину, — благав він. Та і цього разу Янгол не погодився.

— «Я віддам все, що маю!» — вигукнув бізнесмен, проте Ангел лише похитав Зрештою чоловік попросив лише кілька хвилин, щоб написати прощального листа. Ангел погодився, і бізнесмен написав:

«Дорогі мої! Цінуйте час, який вам дарує життя. Я не зміг купити навіть години за всі свої гроші. Переконайтеся, що все, що вас оточує, справді має цінність».

Обговорення та висновки

Кожній людині від народження дарується найцінніше — життя. Це ресурс, який неможливо ні купити, ні повернути. Незважаючи на його значущість, люди часто ставляться до нього легковажно, не цінують миті щастя та не вміють насолоджуватися ними. Ця притча підкреслює необхідність усвідомленого ставлення до часу та життєвих пріоритетів.

Вправа №13. «Формула щастя» (15 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити і використовувати власні сили для формування свого життя та створення щастя.

Психолог. Почуття щастя залежить не стільки від обставин, скільки від нашої готовності його відчувати. Ми самі формуємо свій стан радості, спокою та задоволення життям. Поміркуйте, що допомагає вам залишатися щасливими незважаючи на труднощі? Що ви можете зробити вже сьогодні, щоб підняти настрій та підтримати життєвий тонус? Поділіться своєю «формулою щастя» та запишіть її на аркушах паперу.

Ми поділилися цікавим досвідом, збагачуючи один одного власними рецептами щастя.

Вправа №14 «Щаслива усмішка» (5 хв.)

Мета вправи: забезпечити психоемоційну розрядку, зняти напруження та втому, створити доброзичливу та сприятливу атмосферу у групі.

Хід вправи:

У скриньці знаходиться один із ключових засобів міжособистісного спілкування. Учасникам пропонується відгадати, що саме це, орієнтуючись на підказки:

- вона збагачує тих, хто її приймає, не зменшуючи того, хто дарує;
- не має матеріальної вартості, проте дарує багато;
- триває миттєво, але пам'ятається надовго;
- потрібна кожній людині незалежно від її матеріального становища;
- приносить радість у дім і зміцнює дружні стосунки;
- її не можна купити, позичити чи вкрати;
- це базовий елемент вихованості та соціальної компетентності.

Перший учасник, який відгадає правильну відповідь, отримує символічну нагороду — аплікацію у вигляді усмішки.

Вправа №15. «Мікрофон» (10 хв.)

Мета: отримання зворотній зв'язок від учасників, підбити підсумки тренінгу, сприяти розвитку відкритості та комунікативних навичок.

Тренер пропонує учасникам по черзі висловитися через мікрофон, поділившись враженнями від тренінгу. Кожен розповідає, що нового дізнався, що виявилось корисним, чого навчився, що здалось цікавим, а що — менш актуальним. Щоб порівняти результати з початковими очікуваннями, учасники переносять липкі аркуші з першої сторінки «книги очікувань» на другу, демонструючи, наскільки їхні сподівання виправдалися. Вправа завершується після того, як усі учасники висловляться.

Вправа №16 «Рука дружби» (10 хв.)

Мета: створення позитивної емоційної атмосфери, розвиток почуття згуртованості групи, підвищення самооцінки та доброзичливого ставлення одне до одного.

Учасники обводять свою праву руку на аркуші, підписують його прізвищем і передають сусідові. Кожен по черзі записує на аркуші свої побажання. Вправа триває, доки аркуш не повернеться до власника руки.

Тренінг 2. «Удосконалення ціннісного ставлення до себе»

Мета: допомогти студентам усвідомити важливість прийняття власного «Я».

Завдання: формування усвідомлення власної цінності та унікальності, сприяння розвитку адекватної самооцінки, вдосконалення навичок пошуку способів підвищення настрою.

Хід роботи

Вступне слово (5 хв.)

Наше «Я» — одна з найбільших таємниць особистості. Сприйняття себе залежить від того, наскільки людина вірить у власні сили й потенціал. Людина зможе почуватися щасливішою та будувати гармонійні стосунки з іншими, якщо навчиться шанувати себе. Ті, хто опанував самоповагу, зазвичай приймають і інших. «Я» формується шарами, подібно до земної кори: чим глибше — тим старші шари власного усвідомлення. Пропоную здійснити екскурсію всередину свого «Я». Тема нашого заняття: «Поліпшення ціннісного ставлення до себе».

Вправа №1. Знайомство «Ім'я-риси» (15 хв.)

Мета: підготовка учасників до роботи, створення комфортної атмосфери та сприяння згуртованості групи.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам по черзі представитися, назвавши своє ім'я та характеристику, що починається на ту ж літеру, що й ім'я.

Вправа №2. Прийняття правил роботи групи (10 хв.)

Мета: створити спільні правила взаємодії, необхідні для ефективної роботи групи.

Матеріали: ватман, маркери, скотч.

Хід вправи: тренер розміщує на дошці плакат із 2–3 вже сформульованими правилами групової роботи. Потім учасникам пропонується ознайомитися з ними

та доповнити список власними правилами, які, на їхню думку, сприятимуть успішній, комфортній та ефективній роботі групи.

Вправа №3. Очікування «Зоряна карта неба» (10 хв.)

Мета: визначити очікування учасників щодо тренінгу.

Матеріали: плакат «Зоряна карта неба», стікери у формі зірочок, ручки.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам записати свої очікування від заняття на стікерах. Потім кожен по черзі зачитує написане та прикріплює свою «зірочку» на плакат, формуючи спільну зоряну карту очікувань.

Вправа №4. Мозковий штурм «Хто я?» (25 хв.)

Мета: усвідомити важливість прийняття власного «Я» з усіма перевагами та недоліками.

Хід вправи: методом мозкового штурму учасники 10 разів, не роздумуючи, відповідають на запитання «Хто я?», описуючи себе через характеристики, риси, інтереси та почуття. Кожне твердження починається зі займенника «Я». Враховуються як позитивні, так і негативні якості особистості.

Після цього учасники позначають кожне твердження символами «+» або «-» відповідно до його позитивного чи негативного забарвлення та обговорюють:

- легкість виконання завдання та причини труднощів;
- переважання позитивних чи негативних рис;
- частоту роздумів над питанням «Хто я?» у різних життєвих ситуаціях.

Негативні твердження перефразовуються у більш позитивні, зберігаючи достовірність висловленого (наприклад: «Я лінива» → «Часом дозволяю собі відпочити»).

Учасники обговорюють відчуття після заміни негативних тверджень, діляться записами та представляють їх по одному від кожної групи.

Виконання вправи сприяє самопізнанню, саморозкриттю та формуванню усвідомленого сприйняття власних якостей, що є цінною інформацією як для себе, так і для інших учасників.

Вправа №5. «Високі гори та широкі долини» (15 хв.)

Мета: розвиток уміння усвідомлювати власні життєві події, емоційно їх проживати та приймати як важливу частину особистісного досвіду.

Метод вправи: рефлексивне малювання (графічна самопрезентація життєвого шляху).

Хід вправи:

У самопізнанні важливо вміти спостерігати за власними відчуттями, правильно їх називати, бути відкритим до свого внутрішнього світу, прагнути пізнавати себе та приймати різні сторони власної особистості.

Для виконання вправи візьміть аркуш паперу та розділіть його горизонтальною лінією навпіл. Ліворуч запишіть дату свого народження, праворуч — сьогоднішнє число. Пригадайте найважливіші події вашого життя — як приємні, так і неприємні, які мали значний вплив і залишили пам'ять.

Позитивні події позначте у верхній частині аркуша: чим важливіша подія, тим вище її розташування. Негативні події зафіксуйте у нижній частині: чим болісніша подія, тим нижче її розмістіть.

Іншим кольором з'єднайте всі крапки зліва направо, створивши малюнок у вигляді «гір та долин».

Обговорення:

Уважно розгляньте свій малюнок. Що вийшло — гори й долини, лише гори чи лише долини?

Якщо ви долаєте вершини — це добре. Якщо частіше опиняєтесь у долинах — можливо, варто щось змінити.

Подумайте: що дало вам виконання цього завдання?

Підсумок:

Життя неоднозначне. Навіть труднощі несуть користь — вони загартовують, навчають і допомагають знаходити нові смисли.

Вправа №6. Повідомлення «Сфери людського життя» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити основні сфери власного життя та зрозуміти важливість гармонійного балансу між ними.

Ми постійно перебуваємо у чотирьох сферах життя:

- «Тіло» — усе, що пов'язано з фізичним аспектом існування: зовнішній вигляд, режим дня, здоров'я, профілактика, хвороби, харчування, фізична активність.

- «Діяльність» — робота, навчання, професійна діяльність, бізнес, наука.

- «Контакти» — взаємини з іншими людьми: друзі, партнер, діти, родичі, колеги.

- «Фантазії, сенс життя» — мрії та ідеали, творчі задуми, роздуми та переживання про сенс життя, планування майбутнього, уявлення про щастя та сні.

В ідеалі життєва енергія (100%) розподіляється рівномірно між чотирма сферами (по 25% у кожній). Проте у реальному житті часто виникає дисбаланс: одні люди «втікають» у хворобу (тіло), інші занурюються у роботу чи навчання (діяльність), треті замкнуті у собі (контакти), а четверті поринають у фантазії та мрії.

Вправа №7. «Баланс» (10 хв.)

Мета: усвідомити, як розподіляються життєві пріоритети учасників у різних сферах життя та виявити можливий дисбаланс.

Хід вправи: вправа «Баланс» допоможе зрозуміти, як ви реагуєте на життєві проблеми.

Візьміть аркуш паперу та запишіть 12 речей, які найбільше цінуєте у своєму житті. Потім розподіліть їх по чотирьох сферах балансної моделі.

Обговорення:

Що ви можете сказати про своє життя, аналізуючи результати?

Яка сфера виявилася перевантаженою, а в якій відчуваєте дефіцит?

Чи впливає це на ваше життя?

Вправа №8. «Мій вдалий план» (20 хв.)

Мета: формування усвідомленого ставлення до власного розвитку, визначення напрямів самовдосконалення та шляхів досягнення життєвого балансу.

Хід вправи: візьміть аркуш паперу та за допомогою різних кольорів у кожній сфері (тіло, діяльність, контакти, фантазії) запишіть, що ви бажаєте вдосконалити в собі, щоб підвищити якість власного життя та стати більш успішною особистістю.

Обговорення:

- Чи відчуваєте ви віру та надію, що виконаєте свій план?
- Які внутрішні та зовнішні ресурси можуть допомогти вам у цьому?
- Як може змінитися ваше життя?
- Що ви отримали від виконання цієї вправи?

Вправа №9. «Точка опори» (20 хв.)

Мета: усвідомлення власних ресурсів і сильних сторін, що допомагають долати труднощі, збереження внутрішньої рівноваги.

Деякі життєві ситуації можуть здаватися негативними, проте варто спробувати знайти в них позитивні сторони. Кожен із нас має свої сильні сторони — те, що ми цінуємо, любимо, що дарує відчуття внутрішньої свободи та впевненості у власних силах; саме це стає нашою точкою опори.

Вам необхідно в групах обговорити та визначити свої точки опори в житті, записати їх і озвучити.

Точки опори:

1. Віра (у Бога, ідею, людину)
2. Надія на краще
3. Любов
4. Природа — джерело гармонії та відчуття життя
5. Справа, якій людина присвячує себе з радістю та задоволенням
6. Мистецтво (література, музика, образотворче мистецтво, театр, кіно) та його цінності

7. Люди: не лише друг, мати, дитина, коханий, а й знайомі, колеги, всі, з ким доводиться взаємодіяти

8. І головне — ви самі, своє «Я», усвідомлення власних сильних сторін і гідності

Вправа №10. Релаксація «Внутрішня сила» (20 хв.)

Мета: допоїти учасникам зняти емоційну напругу, усвідомити власні внутрішні ресурси, відновити відчуття впевненості та внутрішньої сили.

Учасники сідають зручно та заплющують очі. Тренер пропонує уявити себе маленьким поплавком у безмежному океані, який рухається відповідно до течії хвиль та сили вітру. Під час уявного руху учасники фокусуються на власних відчуттях: ритмі хвиль, теплі сонця, прохолоді води та глибині океану, звертаючи увагу на емоційні реакції та фізичні відчуття.

У разі виникнення страху або тривоги учасники промовляють подумки, що мають внутрішні ресурси для подолання труднощів, усвідомлюючи власну стійкість та силу. Уявляється острів із маяком, який символізує внутрішнє керівництво та опору, що дає відчуття сили та енергії. Під час вправи учасники відчують прилив впевненості та ресурсів, які допомагають їм долати труднощі.

По завершенні вправи учасники повільно розплющують очі та повертають увагу до реального середовища. Виконання вправи сприяє усвідомленню власних внутрішніх ресурсів, формуванню психоемоційної стійкості та підвищенню відчуття власної сили в стресових або складних життєвих ситуаціях.

Які емоції та відчуття з'явилися у вас після виконання цієї вправи?

Вправа №11. «Очікування» (10 хв.)

Мета: підведення підсумків заняття та усвідомлення власних переживань учасників тренінгу.

Тренер пропонує учасникам поділитися своїми враженнями, завершивши речення «Мені було..., тому що...». Наприклад, учасник може сказати: «Мені було радісно, тому що я познайомився з цікавими людьми». Такий підхід дозволяє

відобразити емоційний досвід та зрозуміти, що саме стало важливим і корисним під час заняття.

Вправа №12. Прощання (10 хв.)

На завершення тренінгу учасники утворюють коло, беруться за руки, встановлюють зоровий контакт і висловлюють слова вдячності за співпрацю та взаємодію. Ця вправа сприяє відчуттю завершеності заняття, підсилює емоційний зв'язок між учасниками та створює атмосферу взаємоповаги й підтримки.

Тренінг 3. «Конститутивна роль здоров'я у житті особистості та забезпеченні безперешкодної реалізації внутрішніх цінностей»

Мета: Розширити знання про значення здоров'я у житті людини.

Завдання: формувати у студентів прагнення до активної життєвої позиції, усвідомленні власних духовних цінностей та орієнтації на здоровий спосіб життя. Завдання включає підкреслення пріоритетності здоров'я серед інших життєвих цінностей та демонстрацію негативного впливу шкідливих звичок на фізичне та психоемоційне самопочуття.

Хід роботи

Вступне слово (5 хв.)

Здоров'я – це не лише відсутність хвороби. Воно визначається способом життя, який людина обирає для себе, і саме цей вибір впливає на досягнення її добробуту. Доведено, що всі дії людини відбиваються на її самопочутті. Добре здоров'я – це тривалий процес, до якого людина може прагнути як будучи цілком здоровою, так і маючи певні обмеження. Воно охоплює всі сфери життя, інтереси та звички людини. У житті існують два шляхи: один веде до здоров'я, інший – від нього. Сьогодні ми спробуємо намітити своє свідоме прагнення до збереження та зміцнення здоров'я, а вибір напрямку – за вами.

На дошці зображена символічна квітка, пелюстки якої відображають основні складові здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, духовне та інтелектуальне. Тренер акцентує увагу на кожній із цих складових, пояснюючи їх значення для

цілісного розвитку особистості та загального самопочуття. Кожна пелюстка символізує важливий аспект здоров'я, і взаємодія всіх складових забезпечує гармонійний та збалансований спосіб життя.

Вправа №1. «Знайомство» (15 хв.)

Мета: пізнання учасників, представлення себе, створення зв'язку поміж присутніми, поглиблення знань про присутніх, приємні враження. Учасники розташовуються у колі. По черзі кожен вказує своє ім'я та доповнює це якимсь жестом. Наступний учасник повторює ім'я та жести попереднього учасника і представляє себе і так далі, останній учасник повторює імена та жести усіх учасників тренінгу. По черзі кожен висловлюється про себе: « Мені цікаво тим, що...».

Вправа №2. Обговорення правил групи (5 хв.)

Правила – це узгоджені норми поведінки групи, що регламентують взаємодію учасників під час тренінгу. Тренер разом із учасниками обговорює принципи спілкування та заохочує їх доповнювати за потреби.

- дотримуватись регламенту (пунктуальність);
- слухати та чути інших;
- брати активну участь у роботі групи;
- висловлюватися лише щодо теми та від свого імені;
- утримуватися від критики – кожен має право на власну думку;
- дотримуватися конфіденційності;
- проявляти взаємну повагу;
- говорити стисло та по черзі;
- користуватися правилом «піднятої руки»;
- поважати право тренера керувати процесом заняття.

Вправа №3. «Дерево очікувань» (10 хв.)

Мета: усвідомлення учасниками власних цілей та очікування від занять.

На кожне заняття ви приходите з певними очікуваннями і завданнями. Тож які цілі ви ставите для себе сьогодні? Кожен учасник отримує «квіточку» та записує на ній свої очікування щодо заняття та його результатів. Після цього кожен зачитує написане на «квіточці» та прикріплює її на плакат «Дерево очікувань».

Вправа №4. «Масаж» (15 хв.)

Мета: релаксація учасників та підвищення сприяння згуртованості в групі.

Хід вправи: Учасники стають у коло. Тренер пропонує повернутися праворуч і покласти руки на плечі сусіда попереду. Під його керівництвом учасники виконують масаж у колі за інструкцією: починають із плечей, потім переходять до рук до ліктів, повертаються до плечей, масажують шию, хребет і талію, після чого знову проводять рух по хребту до плечей. Після завершення вправи учасники повертаються на 180° та висловлюють подяку своїм партнерам за участь.

Вправа №5. «Моделюємо здоров'я» (15 хв.)

Хід вправи: Студенти діляться на групи. Кожна група створює власну модель здоров'я, враховуючи всі його складові (фізичне, психічне, соціальне, духовне, інтелектуальне). Групи представляють свої моделі всім учасникам.

Потім моделі обмінюються між групами. Кожна група руйнує отриману модель, додаючи фактори що шкодять здоров'ю.

Тренер: Які емоції у вас виникли під час руйнування чужої моделі здоров'я? Наскільки складно було відновити зруйноване?

Висновок: відновлення зруйнованого здоров'я є дуже складним процесом, тому його необхідно цінувати та оберігати.

Вправа №6. «Погані звички –у сміття». (15 хв.)

Пригадайте свої звички та визначте ті, що вам не подобаються, або від яких хотіли б позбутися? Запишіть ці звички на клптику паперу. Викиньте папір у сміття позбуваючись шкідливих звичок.

Вправа №7. «Психодрама» (30 хв.)

Група учасників ділиться на чотири підгрупи за допомогою прийому «Доба»: по черзі кожен називає одне зі слів: ранок, день, вечір, ніч.

Кожній підгрупі пропонується завдання: розіграти сценку на визначену тему:

1. Діалог між друзями, де один із них дотримується принципів здорового способу життя та систематично відвідує лікаря, а інший вважає це зайвою тратою часу й коштів, аргументуючи свою позицію тим, що необхідну інформацію можна знайти в Інтернеті ;
2. Бесіда між батьками та дитиною, яка почала палити;
3. Діалог між матір'ю та дорослим сином, який відчуває зубний біль, але через професійну зайнятість відкладає візит до стоматолога.
4. Обговорення на фірмі, що виробляє тютюнові вироби, між керівником і працівниками, які займаються рекламною продукцією.

Після виконання сценічних завдань кожна група презентує свою міні-постановку, аналізує порушену проблему та формулює висновки щодо шляхів її розв'язання.

Вправа №8. Притча «Все в твоїх руках» (20 хв.)

Немає сумніву, що щастя людина створює власними руками.

Адже ми самі несемо відповідальність за зроблені вибори – навіть якщо вони являються помилковими. Часто, уникаючи прийняття рішень або надто затягуючи їх, ми самі призводимо до небажаних наслідків.

Для ілюстрації цієї думки учасникам зачитується притча:

У давньому місті жив Мудрий Майстер, оточений своїми учнями. Одного разу найздібніший із них замислився: «Чи існує питання, на яке Майстер не зможе дати відповідь?»

Він пішов на луг, впіймав яскравого метелика і, обережно тримаючи його в долонях, повернувся до Майстра.

– «Скажіть, Майстре, метелик у моїх руках живий чи мертвий?» – звернувся учень, готовий у будь-яку мить стиснути долоні.

Майстер спокійно відповів:

– Усе в твоїх руках.

Тож давайте усвідомлено ставитися до власних дій і рішень, адже все – у наших руках.

Вправа № 9 «Дерево підсумків» (15 хв.)

На початку заняття кожен учасник висловлював свої очікування, завдяки яким «розквітло дерево надій». Наприкінці заняття настав час зібрати «врожай результатів».

Кожному учаснику видається невеликий аркуш паперу у формі яблука, на якому пропонується написати свої враження, думки або висновки щодо заняття. Після цього учасники по черзі зачитують свої записи та прикріплюють «яблука» на «Дерево підсумків».

Таким чином із квітів очікувань, які з'явилися на початку зустрічі, виростає дерево з плодами - символом наших спільних напрацювань, досягнень і здобутого досвіду. Дякую учасникам за активність, зацікавленість і конструктивну роботу протягом заняття.

Вправа № 10. «Зворотній зв'язок» (15хв.)

Наш тренінг добігає кінця, і мені важливо почути думку кожного з вас про сьогоднішнє заняття. Я хочу, щоб ми разом підвели підсумки і поділилися своїми відчуттями. Будь ласка дайте відповіді на такі запитання:

- Які події або моменти сьогодні спричинили у вас позитивні емоції?
- Що, можливо, викликало негативні емоції?
- Що було для вас найкориснішим?
- Що виявилось найскладнішим?
- Що нового ви дізналися про себе чи своїх одногрупників?
- Що запам'яталося найбільше?

Дякую за теплу атмосферу та бажаю натхнення, успіхів і впевненості у власних силах!

Тренінг 4. «Фундаменталізм ментального здоров'я як базисної основи в житті особистості»

Мета: сприяти формуванню мотивації до збереження психічного здоров'я як важливої складової ефективної та гармонійної життєдіяльності людини.

Завдання: формувати ціннісне ставлення до власного здоров'я, ознайомити учасників із поняттям «психологічне здоров'я», а також розвивати навички ефективної взаємодії та співпраці в групі.

Хід роботи

Вступне слово (5 хв.)

Сьогоднішнє заняття ми присвячуємо темі здоров'я, а саме - здоров'ю психічному. Ви, мабуть, не раз чули це словосполучення - «*психічне здоров'я*», але чи замислювалися, що саме воно означає? Чим психічне здоров'я відрізняється від фізичного? Чому воно таке важливе для кожного із нас?

На початку нашої зустрічі я пропоную виконати невелику вправу , яка допоможе краще зрозуміти , що охоплює поняття «*психічне здоров'я*» і чому воно є основою гармонійного життя людини.

Вправа №1. «Асоціації» (10 хв.)

Мета: налаштувати учасників на роботу, визначити рівень обізнаності щодо теми заняття, створити позитивну атмосферу та основу для подальшого змістовного обговорення.

По черзі кожен із вас називає 1-2 асоціації, які виникають коли ви чуєте словосполучення «*ментальне здоров'я*». Це можуть бути слова, образи, відчуття, кольори або будь-які інші асоціації , що падають на думку. Після цього всі названі асоціації обговорюються, з'ясовуються чому саме такі думки і образи виникли, які з них найбільш точно на вашу думку відображають суть ментального здоров'я , що спільного і відмінного у ваших асоціаціях.

Вправа №2. «Мій би... про мене сказав би...» (10 хв.)

Ведучий просить учасників по черзі продовжити фразу: *«Мій би... про мене сказав би...»*. Першим починає ведучий, далі висловлюються всі учасники по колу.

Вправа №3. «Очікування» (10 хв.)

Ведучий запрошує учасників визначити власні очікування від заняття, починаючи словами: *«Від заняття я очікую...»*. Потім учасники записують свої очікування на різнокольорових папірцях у формі квітів і прикріплюють їх у нижній частині плаката. Якщо очікування справдяться, наприкінці заняття з них можна створити *«букет»*.

Вправа №4. Прийняття правил роботи групи (5 хв.)

Тренер запрошує учасників ознайомитися з основними правилами роботи в групі та прийняти їх для комфортної й ефективної взаємодії:

- спілкуватися за принципом «тут і тепер»;
- дотримуватися конфіденційності;
- говорити від власного імені;
- проявляти активність;
- оцінювати факти, а не людину;
- дотримуватися щирості, чесності, та відповідальності слова й вчинки.

Вправа №5. «Що впливає на психічне здоров'я?» (10 хв.)

Мета: розвивати вміння розмірковувати, робити висновки та усвідомлювати особисту відповідальність за власне психічне здоров'я.

Учасники формують малі групи. Тема для обговорення: від чого залежить психічне здоров'я людини, що впливає на його стан, які чинники мають позитивний вплив, а які – негативний. Після обговорень представники груп презентують свої результати, узагальнюючи основні висновки щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я.

Вправа №6. «Дзеркало і мавпа» (25 хв.)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження, покращити емоційний стан, учасників та відновити сили для подальшої роботи.

Учасники утворюють пари. Один із них виконує роль «мавпи», інший – «дзеркала». «Мавпа», поводитися довільно використовує різноманітні рухи, жести, міміку. Завдання «дзеркала» - як найточніше повторювати усі дії партнера.

Через кілька хвилин учасники міняються ролями.

Після завершення вправи здійснюється коротке обговорення: що було легким або складним у цій задачі, які відчуття виникали у кожній ролі.

Вправа №7. «Як зберегти психічне здоров'я» (25 хв.)

Мета: формувати усвідомлення цінності психічного здоров'я та його значення, для повноцінного гармонійного життя

Психолог:

- Проблема збереження психічного здоров'я є надзвичайно важливою для кожної людини, незалежно від віку чи соціального статусу. Легковажне ставлення до власного стану може призвести до небажаних наслідків – виснаження, емоційних розладів, втрати працездатності. Дотримання простих правил психічної гігієни є запорукою внутрішньої рівноваги, успішної самореалізації та здатності долати стресові ситуації.

Учасники формують групи. Завдання для груп: скласти поради щодо збереження психічного здоров'я. Після завершення роботи представники груп діляться думками й доповнюють поради один одного.

Вправа №8. «Рецепт здоров'я» (30 хв.)

(проводиться під супровід спокійної релаксаційної музики)

Мета: сприяти формуванню практичних навичок саморегуляції в різних життєвих ситуаціях; розвиток творчості і креативність учасників; звернути увагу на власні звички та важливість психологічно здорового способу життя; зворотній зв'язок від учасників.

Тренер. Більшість із нас сьогодні в гарному настрої, тож я впевнена, що кожен із вас має свій власний рецепт здоров'я. Кожній підгрупі від тренера отримує завдання підібрати картинки які символізують здоров'я і створити з них композицію здоров'я - «Рецепт здоров'я». Можна: домалювати власні елементи, робити написи чи короткі коментарі, зафарбовувати чи декорувати порожні місця, доповнювати композицію власними асоціаціями. Після завершення роботи кожна підгрупа презентує свій колаж, розповідаючи про те, які елементи увійшли до їхнього «рецепту» та чому саме вони символізують здоров'я.

Вправа №9. «Ваза з пріоритетами» (30 хв.)

Мета: сприяти усвідомлення учасниками власних життєвих цінностей і пріоритетів, формуванню відповідального ставлення до себе, свого життя і психологічного здоров'я а також закріпити здобутті знання на занятті.

Тренер. Як це чудово, що ми з вами маємо вже свої рецепти здоров'я! А тепер пропоную провести невеликий психологічний дослід, який допоможе кожному з нас замислитися над тим, що є справді головним у нашому житті. І для цього ми маємо: порожню вазу, велике і мале каміння, пісок та воду.

Далі тренер пропонує за бажанням одному з учасників провести психологічний експеримент, засипавши у вазу каміння, пісок і воду у власній послідовності. Після завершення експерименту тренер демонструє заповнену вазу всій групі та підсумовує результати виконаної вправи.

Тренер. Я прагну, аби Ви усвідомили, що ваза – це наше життя.

Велике каміння – це найцінніше: родина, друзі, здоров'я, діти, близькі люди.

Мале каміння – речі, які приємно мати: робота, дім, машина.

Пісок – це дрібниці, буденні справи які часто займають наш час.

Якщо спершу наповнити глечик піском, для маленьких і великих каменів місця вже не буде. Так само й у житті: якщо витратити час та енергію на другорядне, для найважливішого ніколи не залишиться ні часу, ні простору.

Приділяйте спершу час своїм рідним та близьким, собі і приятелям, а зайнятися прибиранням, ремонтом тощо, завжди знайдеться час.

Зверніть увагу на речі, які є життєво важливими для вашого щастя!

Спершу вартує витратити час на каміння, усе інше – пісок.

Визначте Ваші пріоритети!

Можливо хтось із Вас запитає: «А для чого ж була потрібна вода?»

А вода для того, аби довести Вам, що, яким би не було Ваше життя заклопотаним, завжди є трохи місця для відпочинку.

Простий психологічний дослід – глибокий сенс.

Шановні колеги, на перший погляд, усе це може видатися примітивним. Але чому б не спробувати!.. Опанувати себе – оволодіти ситуацією!

Раціональне сприйняття роботи та визначення її належного місця у житті – найкраща профілактика психологічного здоров'я педагога.

На жаль, у житті ми не завжди можемо діяти лише так, як нам до вподоби, що дарує насолоду. Робота, що не приносить задоволення – багаторазово пришвидшує погіршення психологічного стану.

Якщо керуватися принципом «Не можеш займатися тим, що любиш – навчись цінувати та отримувати задоволення від того, що робиш», жодне погане здоров'я нам не загрожуватиме.

Вважаю, що Ви визначите свої пріоритети та будете належно розставляти їх у своїй життєвій та фаховій діяльності, чого і зичу Вам!

Вправа №10. «Визначення здійснення очікувань учасників» (20 хв.)

Мета: створити умови для вільного висловлення думок кожним учасником; підсумувати заняття та отримати від учасників емоційний і змістовний відгук про їхні враження від тренінгу.

Тренер. Повернімося до наших сподівань. Шановні учасники, якщо Ваші сподівання справдились, пропоную перемістити Ваші прапорці на мапу нашої Житомирщини.

Заключне слово тренера (20 хв.)

Мета: зміцнення позитивного психологічного клімату тренінгового заняття.

Тренер. Дякую всім за активну участь, за вашу зацікавленість і небайдужість до спільної роботи! Як заохочення за вашу плідну працю, на вас чекає сюрприз: побажання, які підкажуть, на чому варто зосередитися найближчим часом. Для цього у мене є «чарівна скринька» — зараз кожен по черзі може витягти побажання для себе. Бажаю, щоб ви виготовили ще більше таких побажань і діставали їх щодня — нехай вони позитивно впливають на ваш настрій, підбадьорюють і додають упевненості!

Тож усе у ваших силах! Бажаю кожному міцного здоров'я, гармонії та сил для реалізації всіх життєвих планів!

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного та емпіричного дослідження послугували підставою для низки висновків.

Цінності визначають спрямованість діяльності людини та впливають на процес формування її особистості. Розвинені ціннісні орієнтації свідчать про зрілість особистості, рівень її соціальної адаптованості, вірність певним принципам і ідеалам, а також здатність докладати вольових зусиль для досягнення цих цінностей. Особистісні цінності виступають найефективнішим психологічним механізмом регуляції поведінки, що підтверджує сталість психічних властивостей людини. Лише соціально зріла особистість здатна усвідомлено здійснювати свій вибір.

У студентському віці завершується формування особистості. На цей процес впливає низка чинників, ключовим серед яких є ціннісні пріоритети особистості. Саме вони, спираючись на систему цінностей, формують вісь свідомості людини, що визначає сталість і послідовність її дій та вчинків, а також спрямованість потреб і інтересів.

Була розроблена програма психодіагностичного вивчення ціннісних орієнтацій молоді різних спеціальностей, яка включала стандартизовані методики, зокрема: «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, «Морфологічний тест життєвих цінностей» В. Сопова та Л. Карпушиної, «Культурно-ціннісні орієнтації» Л. Почебут, а також «Дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова.

Емпірично виділити особливості ціннісних орієнтацій молоді залежно від обраної спеціальності.

Отже, як показали результати нашого дослідження особливостей ціннісних орієнтацій молоді різних спеціальностей, було виявлено наступні показники.

З'ясовано, що серед опитаних студентів Волинського національного університету Лесі Українки найбільш суттєвими є такі цінності, як воля, здоров'я (фізичне та психічне), матеріально забезпечене існування, кохання, самовпевненість та пізнання. Найменше вагомими виявилися розвиток, життєва розсудливість, чарівність природи й мистецтва, креативність, сімейне щастя та добробут інших. Серед важливих цінностей домінуючими є самовладання, чемність, оптимізм, охайність, самостійність та сумлінність. Найменш значущими інструментальними цінностями є широта світогляду, толерантність, сильна воля, неприйняття хиб у собі та оточуючих, відвага у захисті власних поглядів та емпатія.

Виявлено, що цінність розвиток себе найбільш характерна для факультету інформаційних технологій і математики та факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Духовне задоволення притаманне студентам Навчально-наукового Інституту неперервної освіти. Креативність виражена у студентів медичного факультету та факультету інформаційних технологій і математики, факультету культури та мистецтв. Цінність соціальних контактів виявлена у більшості студентів університету. Характерний власний престиж для молоді факультету інформаційних технологій і математики. Високе матеріальне становище як життєва цінність виявлено у половини опитувальних студентів факультету психології та факультету іноземної філології. Цінність досягнення найбільше проявляється на факультеті культури і мистецтв. Збереження власної індивідуальності характерне більшій половині респондентів кожного факультету.

Досліджено, що перший тип дослідженої культури характерний для факультету психології, ННІНО та факультету культури і мистецтв. Другий тип виявлено у опитуваної молоді факультету іноземної філології, медичного факультету, факультету культури і мистецтв, факультету фізичної культури, спорту та здоров'я та факультету психології. Факультет інформаційних технологій і математики характеризується третім типом культури.

Аналіз отриманих даних показав, що більшість студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я надають особливого значення приємному проведенню часу та відпочинку. Орієнтація на високий матеріальний добробут характерна для студентів медичного факультету та факультету іноземної філології. Студенти факультету культури і мистецтв відзначаються цінністю пошуку і насолоди прекрасним, тоді як допомога та співчуття іншим притаманні студентам факультету психології та Навчально-наукового інституту неперервної освіти. Цінність любові також помітна серед студентів факультету культури і мистецтв. Орієнтація на пізнання нового у світі, природі та людях спостерігається у студентів медичного факультету. Студенти факультету іноземної філології та факультету інформаційних технологій і математики високо оцінюють соціальний статус і керівництво людьми, тоді як шана до людей і вплив на оточення характерні для молоді факультету психології та медичного факультету. Цінність соціальної активності виявлено у студентів факультету психології. Найбільшою мірою ціннісна орієнтація спілкування проявилася у студентів Навчально-наукового Інституту неперервної освіти. Цінність здоров'я виявлена у невеликої кількості студентів факультету психології, факультет інформаційних технологій і математики та факультету фізичної культури, спорту та здоров'я.

Згідно з отриманими показниками було створено програму розвитку ціннісно-смислової сфери молоді. Ефективність програми спрямована на піднесення усвідомлення студентами цінностей та їхньої актуалізації, адже лише в разі їх усвідомлення і сприйняття особою як, ціннісних орієнтирів, цінності набувають суспільного значення, справляють вплив на свідомість та вчинки особистості, також це посприяє активізації у студентства орієнтації на розумову автономію. Доведено, що розроблена програма розвитку ціннісно-смислової сфери молоді є результативною. Результативність програми залежить рівня усвідомлення досліджуваними мети й завдань роботи, мотивації участі.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на виявлення та вивчення ціннісних орієнтацій студентів різних спеціальностей та покращення програми розвитку ціннісно-смислової сфери молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранівський, В. Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль в консолідації українського суспільства. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди Філософія 43 (2019): 39-52.
2. Бартків О., Дурманенко Є. Теоретичні основи трансформації цінностей майбутніх фахівців у ціннісні орієнтації. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. № 2. Луцьк, 2016. С. 4-11.
3. Белан Т.Г. ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ. Том 164 № 8 (2020): Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. С. 132-135.
4. Бикова С., Вертель А., Широкоградюк Л. Формування психології особистості у кризових ситуаціях. Наукові перспективи (Naukovì perspektivi). Вип. №11 (29). 2022. С. 382-392.
5. Бондарева К. Теоретичні аспекти дослідження життєвих перспектив сучасної молоді. Збірник тез наукових доповідей студентів. Том 2. Філологічні науки. 2020. С.153.
6. Вашека Т., Долгова О. Щастя та оптимізм як умова психологічного здоров'я студентської молоді. журнал «Перспективи та інновації науки»(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»№ 3(3) 2021.
7. Володарська Н. Д. Можливості впливу життєвих перспектив на активізацію самодетермінації розвитку особистості у кризових ситуаціях. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»Вип. №4. 2018. С. 80-87.

8. Володарська Н. Життєві перспективи та копінг-стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi). Вип. №11(17). 2021. С. 126-131.
9. Воробйова Л. Ціннісні орієнтації особистості в контексті соціокультурних трансформацій українського суспільства. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2021. Випуск 38, с. 30–35
<https://doi.org/10.30970/PPS.2021.38.3>
10. Гільмах А.Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді Острог, 2017.
11. Головаха І., Драч С., Ігнатенко П., Лапіна М. Класифікації і структура ціннісних орієнтацій особистості. Збірник матеріалів II-ї П65 Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, м. Ніжин, 21 жовтня 2021 року. Укладачі: Т.В.Гордієнко, Н.М.Демченко. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя. 2021. С. 76.
12. Головаха Є. До питання життєвої перспективи особистості студента. Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості: Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю, Бердянськ, 2019. С. 31.
13. Горіна О. Т. Ціннісні орієнтації—важливі чинники соціально-психологічного формування особистості молоді. *The 7th International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects»*. Stockholm, Sweden. 2022. 378 p.
14. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення. *Психологічний часопис. Збірник наукових праць*, 2018. № 7(17). 23–42 с.
15. Гріньова О. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій особистості в пізньому юнацькому віці. «Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія “Психологія”», 2018, 6: 9-13.

16. Данько Д. В., Дідиченко Р. С., Хлебик С. Р. Особливості формування життєвої перспективи у підлітковому віці. The 3rd International scientific and practical conference “European scientific discussions”(February 1-3, 2021) Potere della ragione Editore, Rome, Italy. 2021. С. 34-37.
17. Дідик, Н. М. (2019). ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» , (4). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-4.%p>
18. Дем'янюк В. Формування у майбутніх спеціалістів з бухгалтерського обліку ціннісних професійних орієнтацій у фаховій підготовці: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Рівне, 2019. 23 с.
19. Дмитрук Наталія. Між матеріалізмом і постматеріалізмом: ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму, 2017, 3: 57-67.
20. Жигайло Н. І. Психології бізнесу для сучасного ринку праці. Нові моделі економіки сталого розвитку: проблеми та перспективи, 2018, 1: 27-30.
21. Жулінська О. В. Формування ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді в психолого-педагогічних умовах. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. № 32-33. Харків, 2011. С. 293-298.
22. Журба К. О. Сми́сложиттєві цінності підлітків в умовах війни. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 рік. № 10. Івано-Франківськ: НАІР. 2022. С. 61.
23. Іванова А. О. Формування ціннісних орієнтацій молоді в сучасному українському суспільстві. Національний авіаційний університет, 2022. 72 с.
24. Кабацька О. В. Виявлення здоров'язбережувальної спрямованості професійної підготовки студентів різних університетів на основі вивчення та порівняння їх навчальних планів. Вісник Луганського національного університету

імені Тараса Шевченка : педагогічні науки. 2018. № 8 (322), листопад. Ч. 2. 32-40 с.

25. Кальницька К. О., Прядко Б. В. Кар'єрні домагання та система цінностей сучасної молоді. Юність науки – 2019: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 17-18 квітня 2019 р.) : у 2-х ч. / Чернігів: Черніг. нац. технол. ун-т, 2019. Ч. 2. 2019. С. 28-30.

26. Каменщук Т. Д. Сучасні ціннісні орієнтації молоді. О-13 Обдаровані діти—скарб нації: матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (м. Київ, 18–22 серпня 2021 року)—Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021—574 с., 2021, 256.

27. Кислинська, Д. М., and Н. Е. Мілорадова. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психология" 53 (2018): 64-73.

28. Кононова М. М., Кононов, Б. С., & Балабуха, С. І. Особливості ціннісних орієнтацій студентів-психологів у професійному самовизначенні. 2019

29. Книш Анна. Духовні та ціннісні орієнтації молоді в сучасному українському суспільстві. 2021.

30. Котух О. Сутність поняття «цінності» в європейській та українській психологічній традиції. Національна академія педагогічних наук України інститут психології імені Г.С Костюка. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. 2022. С. 30-33.

31. Лукашенко А., Мушкевич М. Особливості психологічного здоров'я студентів різних спеціальностей. Особливості психологічного здоров'я студентської молоді: кол. О-75 моногр. / за заг. ред. проф. М. І. Мушкевич. – Луцьк: Вежа-Друк, 2023. – С. 33-66.

32. Максим О., Рябовол Т. Усвідомлення часової перспективи–умова становлення ціннісних орієнтацій особистості. Молодий вчений, 2021, 5 (93): 282-285.
33. Максимчук Н. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки: автореф. дис. канд. психол. наук 19.00.07. Київ, 2000. 21 с.
34. Мамчур Є. Ціннісні орієнтації як соціальна якість особистості. Емпіричні дослідження для реформування освіти в Україні, 2017, 107.
35. Матяж С. В.; Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія]. Сер.: Соціологія, 2013, 225, Вип. 213: 27-30.
36. Мелькумова А. Система цінностей сучасної української молоді: виклики військового часу. Здоров'я і суспільство в умовах війни: Збірник наукових статей. Кропивницький : ЦРРоЛ, 2022. С. 178.
37. Мищишин М.; Симканич Т. Зміна професійних ціннісних орієнтацій студентів-психологів в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України, 2022, 71-78.
38. Мукомел, С. А., Мохнар, Л. І., & Фомич, М. В. (2017). Формування ціннісних орієнтацій у майбутніх психологів під час навчання у ВНЗ ДСНС України.
39. Панасенко Е., Романенко К. Формування системи фахових цінностей у майбутніх учителів початкових класів: аналіз теоретико-методологічних засад. Молодий вчений. № 9.2 (49.2), 2017. С. 34-38.
40. Паскар В. Особливості формування ціннісних орієнтацій майбутніх учителів початкових класів у процесі фахової підготовки. Молодь і ринок. № 6 (65), 2010. С. 89-94.

41. Пігош М. А. Цінності в системі буття людини. Сучасні напрями розвитку економіки, підприємництва, технологій та їх правового забезпечення: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : вид-во Львівського торговельно-економічного університету, 2022. С. 482.
42. Пришляк О. Ю. Становлення ціннісних орієнтацій майбутніх вчителів у процесі вивчення іноземних мов. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. № 17. Кам'янець-Подільський, 2011. С. 292-293.
43. Рева М. М. Специфіка життєвої перспективи студентів-психологів з різним ціннісним профілем. Психологія і особистість : наук. Журнал. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, Вип. №1 (15). 2019. С. 104-115.
44. Ростовська Ю. О. Вплив ціннісних орієнтацій на формування професійних переконань майбутніх учителів хореографії. Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. № 1. Ніжин, 2017. С. 115-120.
45. Савенко О. Ціннісні орієнтації у сучасній науковій думці. Збірник матеріалів, 2022, 2: 84-86.
46. Стьопкіна А.; Стьопкін А.; Трубник І. Інтернет як засіб впливу інформаційних технологій на ціннісні орієнтації молоді. 2021.
47. Танасійчук, О. (2020). Психологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (48), 253–271. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48.253-271>
- 48.12. Чепелева Н. В.. Теоретичне обґрунтування моделі особистості
- 49.практичного психолога / Н. В. Чепелева, Н. І. Пов'якель // Психологія:
- 50.Збірник наукових праць – Вип.3. – К.: НПУ ім.М. П. Драгоманова, 1998. –
- 51.С. 35–41.

52. Шевченко Н. Ф. Дослідження становлення професійної свідомості майбутніх практичних психологів у процесі фахової підготовки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 3. С. 117-122.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_3_23
53. ВУВУК, Daria. Ціннісні орієнтації учнівської молоді України в умовах воєнного стану. Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education, 2022, 26.1: 43-54.