МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:
в.о. зав. кафедри
«__»_____20__р.

Кваліфікаційна робота
за освітнім рівнем «Магістр» на тему:

«Складні життєві обставини як умова побудови життєвих перспектив особистості»

Студентки факультету філології та
масових комунікацій
спеціальності 053 Психологія.
освітнього ступеня «Магістр»
Курилова Тетяна В'ячеславівна

Науковий керівник:
Тищенко Лілія Валеріївна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:
Черезова І. О.
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології Бердянського
державного педагогічного університету

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК_____
«___»_____201__ р.

Маріуполь – 2019

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИЗНАЧЕННЯ 8
1.1 Феноменологія життєвого шляху в сучасній психології 8
1.2. Теоретичні підходи щодо вивчення проблеми життєвих перспектив особистості 18
1.3. Життєва стратегія особистості в структурі життєздіснення особистості 27
Висновки до розділу 1 31
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНА СИТУАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПОБУДОВИ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ 32
2.1. Науково-психологічне визначення життєвої ситуації 32
2.2. Характеристика феномену життєвих обставин як ситуації невизначеності 37
2.3. Особистість як суб'єкт життєдіяльності 44
Висновки до розділу 2 47
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАРАМЕТРІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ОБСТАВИН НА ПРОЦЕС ПОБУДОВИ ОСОБИСТІСТЮ ВЛАСНИХ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ 48
3.1. Підбір та обгрунтування методів емпіричного дослідження 48
3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження 54
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності Диференційованої психологічної програми 64
Висновки до розділу 3 72
ВИСНОВКИ 73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 76
ДОДАТКИ 86

ВСТУП

Характерною ознакою сьогодення виступає мінливість, невизначеність та швидкість соціальних процесів.Це стає значущим чинником ускладнень побудови особистістю перспектив власного життя. Безперервно виникаючі обставини вимагають від неї внесення поправок у власні життєві плани, життєві устремління та перспективи. Тому вивчення проблеми соціально-психологічного впливу життєвих обставин на процес побудови особистістю власних життєвих перспектив є актуальним науково-прикладним завданням.

У сучасній зарубіжній і вітчизняній психологічній науці проблемою життєвого шляху займалося багато вчених-представників різних шкіл і напрямів. Встановлено, що зарубіжні фахівці акцентують увагу на об'єктивних закономірностях – етапах онтогенетичного розвитку людини. Життєвий шлях визначається вченими як послідовність життєвих подій, зміна переживань і цінностей (Ш. Бюлер); розгортання життєвого сценарію (Е. Берн); історія індивідуалізації й самоусвідомлення, сповнена внутрішніх конфліктів (К. Юнг); послідовність стадій психосоціального розвитку (Е. Еріксон) тощо.

Суб'єктний підхід розглядає життєвий шлях через його об'єктивацію в результатах життєдіяльності особистості, її здатності організовувати та скеровувати власний розвиток. Зокрема, це концепції культурно-історичного розвитку особистості як суб'єкта життя (С.Л. Рубінштейн); життєвої стратегії (К.О. Абульханова-Славська); реалізації вчинкового принципу (В.А. Роменець); еволюції та інволюції суб'єктних механізмів психічної активності (В.О. Татенко); зростання суб'єктності шляхом послідовних модифікацій ставлення до себе й до інших людей (Т.М. Титаренко). У межах суб'єктного підходу висвітлюються ідеї життєтворчості як особливої форми творчого самовизначення й самоздійснення (В.М. Доній, О.Г. Злобіна, І.О. Мартинюк, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, В.І. Шинкарук).

Структурним виміром життєвого шляху є часова перспектива, яка визначає спрямованість людського життя та наділяє ознаками тривалості життєву перспективу. Складовими життєвої перспективи є психологічне минуле, теперішнє й майбутнє, органічна єдність яких становить часову цілісність.

Важливим чинником конструювання життєвої перспективи та часової перспективи майбутнього є ситуація, в якій опинилась людина. Суттєвими параметрами при дослідженні ситуації є ставлення до неї, а саме об'єктивні та суб'єктивні параметри цієї ситуації.

Отже, життєва перспектива є психологічним феноменом, що змінюється впродовж життя людини, постійно перебуває у певній динаміці залежно від особистісного розвитку, особистих досягнень та життєвих ситуацій. Життєва перспектива – це життєтворчий конструкт, який, виходячи із можливостей, досягнень людини та її ціннісних пріоритетів задає ух у конструювання образу майбутнього. Як динамічне утворення в структурі особистості, життєва перспектива під впливом різноманітних життєвих ситуацій постійно змінюється.

На сьогодні ще недостатньо досліджено психологічні чинники, закономірності й механізми становлення життєвих перспектив в залежності від зовнішніх соціальнних змін, а також від особисто прийнятих життевих рішень. Саме це й обумовлює актуальність вибору теми нашого дослідження ***«Життєві обставини як умова побудови особистістю перспектив власного життя: соціально-психологічні аспекти».***

Об'єктом нашого дослідження ввиступає перспектива життя особистості як психологічний феномен.

Предметом дослідження є соціально-психологічні аспекти життєвих обставин як умови побудови особистістю перспектив власного життя.

Мета дослідження – розробити та апробувати диференційовану психологічну програму, спрямовану на усвідомлення особистістю власної

суб'єктної позиції, на розвиток здатності до прийняття життєво необхідних стратегічних рішень.

Гіпотези нашого дослідження: 1) особисто прийняті стратегічні рішення щодо життєвих змін виступають позитивним чинником побудови особистістю позитивно спрямованих життєвих перспектив; 2) зовнішні соціальні зміни дестабілізують ситуацію життя окремої особистості та виступають негативним чинником невизначеності життя та ускладненнь побутови життєвих перспектив.

Визначені нами об'єкт, предмет та мета дослідження обумовлюють необхідність реалізаії наступних **завдань**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз психологічної проблеми життєвих перспектив особистості.
2. Проаналізувати особливості накових підходів щодо визначення фенменів життєвого шляху та життєвих стратегій особистості.
3. Визначити поняття соціальної ситуації як чинника побудови життєвого шляху особистості.
4. Розглянути характеристику феномену життєвих обставин в психологіїяк ситуації невизначеності.
5. Дослідити параметри соціально-психологічного впливу обставин на процес побудови особистістю власних життєвих перспектив.
6. Розробити диференційованупсихологічну програму, спрямовану на: 1) розвиток особистої здатності до визначення власної позиції як суб'єкта життя; 2) створення умов для розвитку готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень.

Теоретико-методологічну основу нашого дослідження складають: науково-психологічні підходи щодо визначення феноменології життєвого шляху та життєвих перспектив особистості (К.О. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б.Г. Ананьєв, Г.О. Балл, Ш. Бюлер, Л.С. Виготський, Є.І. Головаха, І.С. Кон, О.О. Кронік, С.Д. Максименко, А. Маслоу, С. Московічі, К. Роджерс, В.А. Роменець, В.В. Рибалка, С.Л. Рубінштейн,

Л.В Сохань, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фромм, Н.В. Чепелєва, Ю.М. Швалю, Л.В. Тищенко); вивченняя життєвої стратегії особистості як структурного компоненту її життєздіснення (К.О. Абульханова-Славська,Л.В. Сохань, Г.О. Балл, Т.Є. Резник, С.С. Бабенко, О.І. Ярема); психологічне визначення життєвої ситуації (Б.Г. Ананьєв, К. Левін, Г. Харштом, М. Мей,А. Тешфел, Л. Росс, Р. Нісбетт, Д. Магнуссон, Х. Томе, Г. Оллпорт, С. Квін, В. Томас, В. Франкл); вивчення особистості як суб'єкту життєдіяльності (І. Кон; О. Кронік, Т. Титаренко, В. Панок); Ш. Бюлер, Б. Ананьєв, Н. Логінова, Л. Сохань,Г. Салліван, С. Рубінштейн, В. Панок, Ю.М. Швалб).

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; використання стандартизованих методик емпіричного дослідження:1) «Миттєвий тест на позитивну і негативну афективність»; 2) «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптована версія Д.О. Леонтьєва, О.І. Расказова); 3) Смисложиттєві орієнтації – СЖО (Д.О. Леонтьєв); 4) Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ) (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина); 5) Життєві завдання особистості (Т.М. Титаренко); якісний та кількісний аналіз отриманих емпіричних даних.

Наукова новизна нашої роботи полягає у: визначенні параметрів соціальної та життєвої ситуації як чинника побудови особистістю власних життєвих перспектив; уточненні уявлень щодо феномену життєвих обставин як ситуації зовнішної невизначеності; розробці та апробації диференційованої психологічної програми, спрямованої на усвідомлення особистістю власної суб'єктної позиції, на розвиток здатності до прийняття життєво необхідних стратегічних рішень.

Теоретичне значення дослідження – розглянуто теоретичні засади побудови особистістю перспектив власного життя; визначено характеристику феномену життєвих обставин в психологіїяк ситуації невизначеності; проаналізовано параметри соціально-психологічного впливу обставин на процес побудови особистістю власних життєвих перспектив.

Практичне значення нашої роботи полягає в тому, що напрацьовані нами результати дослідження та розроблена диференційована психологічна програма можуть бути використані: в роботі практичних психологів та соціальних працівників; здобувачами вищої освіти при вивченні академічних та практикоорієнтованих навчальних дисциплін.

Апробація та впровадження результатів дослідження: основні положення роботи представлені у збірнику тез студентських робіт ……..

……

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновів, списку використаної літератури, додатків. Основний зміст викладено на 76сторінках. Загальна кількість сторінок роботи складає 113. У тексті вміщено 4 таблиці, 6 рисунків, 2 додатка. У списку використаної літератури – 95 найменувань, що охоплюють 10 сторінок.

Робота носить емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1. ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИЗНАЧЕННЯ

1.1 Феноменологія життєвого шляху в сучасній психології

Поняття «життєвий шлях особистості» широко вживається у багатьох гуманітарних науках, але його розуміння не можна назвати однозначним і сталим. У психологічній науці проблемі життєвого шляху особистості присвячено багато теоретичних та експериментальних досліджень, як вітчизняних, так і зарубіжних учених: К.О. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б.Г. Ананьєв, Г.О. Балл, Ш. Бюлер, Л.С. Виготський, Є.І. Головаха, І.С. Кон, О.О. Кронік, С.Д. Максименко, А. Маслоу, С. Московічі, К. Роджерс, В.А. Роменець, В.В. Рибалка, С.Л. Рубінштейн, Л.В Сохань, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фромм, Н.В. Чепелєва.

Життєвий шлях − це унікальна, своєрідна драма буття особистості, кожен акт якої є результатом зіткнення безлічі індивідуально-неповторних характерів і життєвих обставин, соціальних і природних умов існування. Життєвий шлях органічно поєднує біологічне й історичне, соціальне й індивідуальне. Це поєднання відбувається в самій особистості, у її активності та вчинках. Б. Г. Ананьєв зазначає, що життєвий шлях людини – це історія її формування і розвитку у певному суспільстві як сучасника певної доби і ровесника певного покоління [4].

Таким чином, життєвий шлях людини, з одного боку є індивідуальним, а з іншого – суспільно-історичним явищем. У психологічній науці життєвий шлях іноді розглядається як сукупність життєвих циклів. Життєвий цикл передбачає, що плин життя має певні ритми, етапи або віхи, які закономірно повторюються у поколіннях і у долі окремої особистості [1-3]. Особистість засвоює нові соціально-психологічні ролі: сімейні, батьківські, трудові, які відповідають певним життєвим циклам, певний час виконує їх, а потім поступово припиняє виконувати. Суспільна циклічність ролей означає зміну поколінь у суспільстві або зміну періодів індивідуального буття людини.

Наявність багатьох причинно-цільових ліній життєвого шляху, кожна з яких має свій початок і свій кінець, породжує феномен його багатовимірності. Ці лінії можуть бути навіть відносно незалежними одна від одної, але у загальному випадку всі життєві події виявляються взаємопов'язаними, хоча характер цих зв'язків і їх вагомість можуть значною мірою варіювати і змінюватись[2]. Дійсно, одночасно з виконанням певної суспільної ролі людина розвивається в онтогенетичному аспекті як організм, виконуючи певну філогенетичну програму.

На відміну від організму, який розвивається згідно певної біологічної програми, кожна людина має свою власну долю й історію. Її доля й історія, з одного боку, визначаються зовнішніми обставинами і причинами, а з іншого – внутрішніми обставинами, які людина створює сама, і за які вона несе персональну відповідальність. Іншими словами, особистість може поступово змінити, у певних межах, зовнішні умови свого існування, якщо зрозуміє, що остаточна історія її життя залежить від неї.

Попри велике розмаїття досліджень життєвого шляху особистості у науковій психології це поняття залишається майже недослідженим у прикладній психології, ні з точки зору його теоретичного потенціалу, ні з точки зору методологічних можливостей.

Дослідження особистісного розвитку можливе й у системі онтогенезу, і в системі життєвого циклу, і в системі життєвого шляху. При цьому життєвий шлях включає у себе життєвий цикл, а життєвий цикл – онтогенез. Ці лінії життя є й автономними і взаємопов'язаними одночасно. Категорія життєвого шляху, таким чином, інтегрує у собі біологічні, соціальні та індивідуально-психологічні чинники й умови розвитку особистості.

Вихід або розв'язання проблем, що складають актуальну життєву ситуацію, означає вибір стратегії життя або сценарію поведінки у майбутньому, визначення життєвих перспектив.

В історії психології існує доволі велика кількість підходів до вивчення проблеми життєвого шляху особистості. Узагальнено можна виокремити такі

підходи до трактування цієї проблеми: поведінковий, критичний, гуманістичний.

Поведінковий підхід, у центрі якого стоїть не власне особистість, а її взаємодія з соціальним або природним оточенням, необхідність розв'язання лише конкретних психологічних проблем такої взаємодії. Людина при цьому розглядається лише як продукт впливів навколишнього середовища, у якої немає перспективних цілей діяльності, глибокого і розмаїтого внутрішнього життя. Ідея надання психологічної допомоги зводиться фактично до формування певних поведінкових навичок і навичок спілкування, що реалізується практично через научіння або тренінг.

Людська поведінка у працях Дж. Утсона, Е. Торндайка, Б. Скінера, Дж. Вольпе, А. Лазаруса, а також І.П. Павлова, В.М. Бєхтерєва, І.В. Сєченова піддається певній операціоналізації, а різноманітні взаємодії з оточенням – функціоналізуються. Ними пропонується певний механізм (схема) для опису подій, який може вивчатись об'єктивними науковими методами. Відзначаючи схематизм поведінкового підходу, зазначимо, що безсумнівним його досягненням у дослідженні життєвого шляху стало визначення поняття «ситуація» або «життєва ситуація». За допомогою притаманного біхевіористам структурно-функціонального підходу вдалося детально описати з функціонально-психологічної точки зору явища чинників, стимулів, зовнішніх факторів та умов, які є елементами кожної життєвої ситуації особистості. Причому, ситуація представлена саме як система впливів і чинників, що взаємодіють між собою і впливають один на одний, а особа – як елемент цієї системи.

Сучасні дослідження проблем життєвого шляху здійснюються у межах психологічних підходів, які стосуються намагань відійти від класичного позитивізму. Дослідники намагаються не обмежуватись встановленням загальних закономірностей, рухаючись у бік виявлення знань, які стосуються конкретної особистості з метою допомогти їй у розв'язанні конкретної життєвої проблематики. Майже з самого початку психологія намагалася

виявити те, що складає унікальність кожної особистості, що саме робить її несхожою, а не тільки те, що є типовим для кожної людини [16].

У той же час універсальні закони, гідні всіх людей, застосовувати для конкретної людини у конкретній життєвій ситуації неефективно, особливо коли мова йде про надання практичної психологічної допомоги. У той же час поведінка окремої особи у конкретних умовах має власну логіку і закономірності, у тому числі такі, які не мають імовірнісного характеру, які доводиться виявляти іншими методами, наприклад, методами розуміючої психології [10].

Концепціями розуміючої і критичної соціології скоріше можна знайти відповідність у межах психодинамічного напряму, тобто у теоріях психоаналізу З. Фрейда, індивідуальної психології А. Адлера, аналітичної психології К. Юнга, транзактного аналізу Е. Берна або у межах гуманістичної психології Г. Сковороди, К. Роджерса, В. Франкла [21]. У цих підходах особистість не тільки досліджується, вона піддається психотерапевтичним впливам і корекціям, які здійснюються на основі усвідомлення клієнтом своїх глибинних внутрішніх процесів і на основі вироблення нової Я-концепції та нових життєвих стратегій (Т.С. Яценко). Обмежитись цими підходами не дозволяє існуюча критика їх, яка спирається, наприклад, на припущення, що під час тлумачення сновидінь, дослідження вільних асоціацій і подолання опору клієнта відбувається не усвідомлення неусвідомленого, а формування певного нового образу внутрішнього світу клієнта, у межах якого і здійснюється корекція. Крім того, багатьом не подобається постулат про жорстку залежність від негативних і травмуючих впливів минулих подій життя.

Поведінка окремої людини упорядковується не тільки на основі певних законів і закономірностей, а й шляхом виявлення конкретних суб'єктивних систем значень, особистісних смислів (Д.О. Леонтьєв) соціальних взаємодій, когнітивних моделей та уявлень про актуальну життєву ситуацію і про власне майбутнє.

На відміну від дослідників, які дотримуються позитивістської точки зору, люди у своєму житті керуються не складними і довершеними теоріями, а певними мотивами і причинами, які спонукають до вибору тієї чи іншої лінії життя, і які необхідно враховувати, не дивлячись на те, що вони іноді бувають ірраціональними, ілюзорними, міфічними, містять неадекватні, хибні уявлення і забобони тощо [23]. Досліджувати поведінку людини без урахування цих психологічних реалій неможливо. Хоча застосування статистичних методів і пошук універсальних закономірностей сприяє побудові найбільш узагальнених знань про витоки і механізми поведінки людини, проте намагання пристосувати одержані результати до конкретної особи вимагають подальшого вдосконалення методів дослідження на основі методів розуміючої соціології і психології.

Методи гуманістичної психології (Г.О. Балл, В. Дільтей, С.Д. Максименко, К. Роджерс, В.А. Роменець, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, В. Франкл) обумовлюють виявлення не тільки прихованих закономірностей поведінки, але й систем життєвих цінностей, настанов, уявлень, образів, які у процесі діалогічної взаємодії можна зробити явними не тільки для дослідника, але й для самої людини. А це, у свою чергу, передбачає співробітництво практичного психолога і клієнта предметом професійної діяльності якого є особистість останнього [70].

Критичний підхід у психології прямо наголошує на необхідності змін у тих об’єктах, які вивчаються. Точка зору критичного підходу полягає у тому, що дослідження необхідні не тільки для того, щоб щось проаналізувати, а насамперед для того, щоб виявити напрямки змін, а не розглядати ці зміни як такі, що не залежать від особистих зусиль людини. Методи критичної теорії налаштовують дослідника вважати, що хоча людська поведінка у багатьох відношеннях визначається й обмежується історичним і культурним контекстом, обставинами соціального буття, але люди можуть змінювати умови свого життя, якщо для них стануть очевидними ті приховані мотиви і механізми, які лежать в основі їх поведінки.

Іншими словами: людина сама є творцем власної долі, якщо зрозуміє, як саме і для чого необхідно змінити обставини власного буття, яких ілюзій треба позбутися, які реалії треба взяти до уваги. Власне у межах критичного підходу найбільш обґрунтованим видається розгляд методів подійно-біографічного підходу українських учених (Є.І. Головаха, О.О. Кронік, Л.В. Сохань), оскільки у цьому випадку від дослідника вимагається не тільки розширення культурно-історичного і соціально-психологічного контекстів існування особистості, але й вихід за межі звичної наукової парадигми, яка не допускає зацікавленого ставлення дослідника до особистості, що досліджується.

У даному випадку людина не може бути байдужим спостерігачем в той час, коли справа торкається виявлення причин її поведінки. Намагання зробити це приводять до того, що вона починає реагувати на дослідження неадекватно і відповідні результати можуть не відповідати тій дійс ності, яку намагаються дослідити (Л.Ф. Бурлачук).

Так само дослідник не може себе відчувати комфортно у моральному відношенні, коли під час психологічного обстеження, маючи можливість позитивно вплинути на людину, яку він вивчає, він залишить поза увагою можливість надати необхідну психологічну допомогу. Особливо значущими є ці обставини, коли мова йде про вивчення життєвого шляху людини, коли стають очевидними приховані чинники і проблеми, що обумовили контекст минулого, і фактори, що впливають на формування життєвої перспективи людини.

Саме через це категорія життєвого шляху посідає таку важливу роль у теоретичних схемах і, одночасно, є частиною методології професійної діяльності практичного психолога [69].

Гуманістична психологія ставить у центр своїх досліджень людину з усіма її особливостями, але на відміну від психоаналізу і біхевіоризму, приділяє основну увагу теперішньому досвіду людини, її можливостям і потенціям, життєвим планам і перспективам, її майбутньому [76]. Основним

знаряддям дослідника у цьому випадку виявляється глибоке розуміння і сприйняття внутрішнього світу людини з метою пошуку шляхів сприяння її внутрішньому зростанню, пошуку шляхів і напрямів подальшого життя, а не минулому з його негативно-деструктивними впливами чи теперішньому з набором стимулів та чинників.

У працях А. Маслоу, Ф. Перлза, К. Роджерса, В. Франкла та інших уявлення про людину полягають у тому, що це − особа, яка перебуває у стані розвитку, у процесі самоактуалізації, їй притаманна свобода волі, вона має можливість приймати рішення і брати на себе відповідальність за власну долю. Роль психотерапевта у цих школах практичної психології полягає у тому, щоб допомогти людині взяти на себе цю відповідальність за своє подальше зростання і розвиток, за своє життя і самопочуття [84].

Таким чином, категорія життєвого шляху виявляється різноманітним і багатовимірним поняттям, порівнянно з іншими спорідненими поняттями, такими як: життєве самовизначення, життєвий цикл, онтогенез, життєві стратегії, час життя, віковий розвиток та ін. Воно передбачає численні впливи і тенденції у межах однієї біографії. Лише фінал життя ставить крапку у визначенні остаточного характеру життєвого шляху окремої особи.

Відтак, життєвийшлях можна визначити як сукупність подій та обставин індивідуального розвитку, які вирішальним чином вплинули на формування особистості та зумовили її структуру й основну життєву проблематику. До життєвих обставин, в свою чергу, можна віднести сукупність соціальних, біологічних та екологічних чинників, що діють на людину протягом усього її життя, обумовлюючи індивідуально неповторну «особисту історію» (С.Л. Рубінштейн) та індивідуальність кожної особи.

Переваги застосування у психології поняття життєвого шляху особистості полягають у тому, що воно надає дослідникам нові параметри для вивчення як людської психіки, так і соціальних умов існування людини. При цьому особистість та умови її життєдіяльності не розглядаються відірвано, як окремі групи факторів, що впливають одні на одних у межах

суб’єкт-об’єктної взаємодії, а як єдина цілісна система життєвої ситуації особистості, система, що забезпечує перехід людини від минулого у майбутнє через розв’язання конкретної життєвої проблематики, через механізми прийняття рішень та побудови життєвих планів.

Такий підхід дозволяє науковцям розглядати життєвий шлях особистості у контексті розвитку суспільства – його минулого, яке впливає на умови існування і розвитку особи безпосередньо або опосередковано, його культури, умов, які створюються для розвитку особистості, а також визначення можливих шляхів подальшого само-вдосконалення особи, її перспектив, планів, спо-дівань і можливих умов та засобів їх досягнення [78]. Це, у свою чергу, дає змогу досліджувати можливості та ресурси змін біографії людини, виявити можливу роль внутрішніх умов її психічного життя та зовнішніх природних і соціальних чинників.

Наукова цінність поняття життєвого шляху полягає також у тому, що воно дозволяє цілісно і, в той же час – конкретно розглянути кожну особистість, яка має свою власну історію, свій сценарій життя, який вона намагається реалізувати. Цей сценарій – життєва перспектива, складається відповідно до головних мотивів, прагнень, сподівань, мрій, усвідомлюваних або неусвідомлюваних, певних уявлень відносно перспектив життя, які обумовлюються досвідом і впливом середовища. Ось чому застосування поняття життєвого шляху у науковому дослідженні або надання практичної психологічної допомоги людині дозволяє більш системно підійти до проблем особистості та її розвитку, більш ґрунтовно дослідити факти і явища, які стосуються соціального та індивідуального буття (В.Г. Панок).

Одночасно це поняття дає можливість інтегрувати всі основні психологічні концепції особистості у єдину внутрішньо несуперечливу структуру, яка описує процес її, особистості, становлення, формування і розвитку.

Крім того, поняття життєвого шляху, життєвих перспектив, актуальної життєвої ситуації та життєвої (психологічної) проблеми можуть розглядатись як універсальні категорії прикладної психології.

Підсумовуючи вище зазначене, можна стверджувати:

По-перше, категорія життєвого шляху особистості стає найбільш узагальнюючою й ефективною, насамперед через той факт, що вона дозволяє звернути головну увагу на здатність людини бути особистістю, бути самостійною, на її здатність до самоактуалізації, на те, що, в решті-решт, тільки вона сама є творцем власної біографії, головним режисером своєї унікальної долі.

За одних і тих же умов одна людина може відігравати в житті творчу роль, набуваючи все більше можливостей до самостійності, до незалежності від можливих негативних впливів життя, від негативних зовнішніх обставин, в той час як інша людина всі свої сили витрачає на те, щоб пристосуватися до традиційних обставин, до загальноприйнятих норм, прислухаючись до свого оточення більше, аніж до себе, маючи тематику життя, яку можна назвати регламентуючою.

По-друге, ця категорія дозволяє вказати на залежність від минулого людини, яке безпосередньо або опосередковано впливає на неї, а також від об’єктивних умов, у яких протикає її життя. Це дає можливість врахувати той факт, що вплив минулого людини та умов її існування на її майбутнє має багатоаспектний, багатовимірний і багатоваріантний характер, впливаючи на сьогодення своїми планами, мріями, можливими перспективами і можливостями їх досягнення. Життя пропонує людині безліч можливостей, які вона використовує відповідно до свого минулого, досвіду, самостійності, відповідальності.

По-третє, категорія життєвого шляху дозволяє розширити розуміння умов існування людини за рахунок їх уключення у більш широкий культурно-історичний контекст, у певну низку суспільно-історичних подій, ритмів традицій, звичаїв і ритуалів, які стосуються найближчого соціального

оточення, етносу, генерації, держави, поєднуючи біографічне з історичним. Особистість не може розвиватись, не створюючи як свою історію, так і історію свого часу.

У загальному випадку, хоча вирішальними для розгортання життєвого шляху виявляються життєва подія і конкретний учинок, проте наявність життєвого проекту, здатність людини не тільки до певною мірою вибору зовнішніх умов, а також і до їх формування у певних межах, не можуть не вплинути на її здатність до вибору і формування життєвих подій і тим більше вчинків.

І якщо з більшою впевненістю про вирішальний вплив на життєвий шлях особистості подій і вчинків можна говорити у її ранньому віці, то для зрілої людини більш характерною є її здатність, за умов наявнос-ті життєвого досвіду, життєвого плану, бажання і волі, до вибору і формування обставин свого буття. Такий підхід до особистості дозволяє, з одного боку, простежувати вплив культур-но-історичного часу на людину, а з іншого боку, − вплив людини на свій час. Останній може бути в окремих випадках значним або навіть вирішальним.

Нарешті, категорію життєвого шляху можна розглядати у поєднанні з поняттям творчого шляху, який є шляхом постійної модифікації особистісного світу з метою творення людиною самої себе. Якщо життєвий шлях можна уявити вичерпаним, то творчий шлях відбувається неначе у паралельній площині і може виглядати як постійне піднесення до нових висот, яке, у кращому разі, фізично закінчується після досягнення людиною чергової висоти, а в гіршому разі, раптом обривається під час чергового сходження. Це поняття виявляється таким, що здатне інтегрувати низку різних точок зору на людину, психологічних теорій і концепцій.

1.2. Теоретичні підходи щодо вивчення проблеми життєвих перспектив особистості

Життєва перспектива є образом бажаного, усвідомлюваного як можливого майбутнього життя за умов досягнення певних цілей. За К.О. Абульхановою-Славською, життєві перспективи включають сукупність обставин та умов життя людини, які надають можливості для оптимального життєвого просування. Становлення життєвої перспективи характеризується емоційно забарвленим ставленням особистості до свого майбутнього. Окрім того, цей процес тісно пов'язаний із рівнем розвитку когнітивних здібностей індивіда.

Суттєвим моментом теоретичного аналізу проблеми є обґрунтовані ЄІ. Головахою критерії оцінювання часового виміру життєвої перспективи: 1) оптимістичність; 2) диференційованість; 3) довго тривалість; 4) реалістичність; 5) узгодженість. Ці критерії лягли в основу нашого емпіричного дослідження [1-3, 16].

Структурними компонентами, що забезпечують реалізацію життєвої перспективи, є життєві цілі, плани та програми, набутий життєвий досвід особистості. Життєві цілі виступають основними мотиваційними орієнтирами життєвого шляху особистості щодо власного майбутнього, виконують функцію мисленнєвого передбачення результатів діяльності та є предметною й хронологічною віхою актуального майбутнього.

Виокремлюють такі різновиди цілей: реальні, утопічні, ідеальні. Здатність особистості відділяти мрію від реальності, фантазію від дійсності, зосереджувати зусилля на реальних цілях є визначальним чинником становлення реалістичної перспективи [13].Психологічною особливістю раннього юнацького віку є спрямованість у майбутнє.

Спрямованість у майбутнє, крім часового, має смисловий вимір, детермінована пошуком сенсу життя, становленням життєвої позиції й дотриманням життєвої лінії.Онтогенетично, саме в юнацькому віці усвідомлення своєї життєвої позиції та своєї перспективної лінії стає

найбільш актуальним. Юнак вже не тільки включає у свою свідомість доросле життя, а й реально бере в ньому участь, для нього особливо гостро постають питання вибору свого унікального шляху. «Хто я? Чого я хочу? Що я можу?» – найважливіші питання, що постають у цьому віці. У період студентства потрібно навчитися приймати себе, нести відповідальність за свій вибір і рішення.

Проте на шляху до цього потрібно набути досвіду, і кожен сам повинен аналізувати свої помилки, якщо тільки готовий учитися на них. І. Кон засвідчує, що якщо людина не ставила перед собою головних питань у студентські роки й не знайшла на них відповідей, то вона наражається на небезпеку навіки залишитися в підлітковому віці, і її самооцінка ґрунтуватиметься на думці суспільства або на протистоянні всьому світу. Іноді в молодих людей з'являються сильний страх дорослішання, бажання знову стати маленькими, втекти від проблем, звалити їх на плечі іншої людини.

Передумови реалізації життєвої перспективи пов'язані зі здатністю особистості до усвідомленої саморегуляції: постановка цілей, уявлення про шляхи й засоби їх досягнення, готовність щодо виконання програми дій і реалізації власних планів, а також наявність системи суб'єктивних критеріїв, за якими відбувається контроль та оцінка результатів.

І.О. Мартинюк зазначає, що найважливішим чинником розвитку особистості в юності є прагнення будувати життєві плани, осмислювати побудову життєвої перспективи [50]. Життєвий план – широке поняття, що охоплює всю сферу особистого самовизначення (рід понять, стиль життя, рівень доходів тощо).

Особистісне самовизначення в юнацькому віці детерміновано низкою новоутворень: розвитком самосвідомості, що пов'язано зі здійсненням особистісної рефлексії; інтелектуальним розвитком; становленням власної ідентичності; пошуком смислу життя; потребою встановлення індивідуалізованих стосунків зі значущими іншими; «романтизмом»

(Л.І. Божович, Е. Еріксон, М. Кле, І.С. Кон, Ж. Піаже, В.А. Роменець, С.Л. Рубінштейн, Т.М. Титаренко).

На відміну від підліткового вікового етапу, у юнацькому віці особливої значущості набуває особисте майбутнє, розширюються хронологічні межі життєвої перспективи, підвищується самооцінка особистості (Дж.Л. Клінеберг, І.С. Кон).

К. Абульханова-Славська пропонує розрізняти психологічну, особистісну й життєву перспективи як три різні явища. На її думку, *психологічна перспектива* – це здатність людини свідомо передбачати майбутнє, прогнозувати його, представляти себе в майбутньому. *Особистісна перспектива* включає не лише здатність людини передбачати майбутнє, а й готовність до нього в сьогоденні, установки на майбутнє (готовність до труднощів у майбутньому, до невизначеності тощо). *Життєва перспектива* припускає сукупність обставин та умов життя, які створюють для людини можливість оптимального життєвого руху [1].

Часова перспектива охоплює всі аспекти життя людини, відображає установки, переконання, цінності, наші думки й поведінку, пов’язані з організацією життя в часі. Чим більше насичена часова перспектива особистості подіями, планами, спрямуваннями, тим інтенсивніше та змістовніше її життя. І навпаки, чим менше надій, планів на майбутнє й реальних подій на часовому горизонті, тим бідніше і беззмістовніше її життя.

У дослідженнях С.В. Крутько можна простежити думку, що створення особистістю образу майбутнього – ще недостатнє утворення для організації, будови сценарію власного життя. Необхідною умовою є визначення цілей, вміння відбирати необхідні дії й послідовно їх реалізовувати. Молоді люди часто недооцінюють вплив об’єктивних факторів: їхні життєві плани недостатньо реалістичні, відображають високі домагання та максималізм у виборі життєвих цілей. Або, навпаки, вони перебільшують значущість об’єктивних чинників, що може бути джерелом сумнівів і тривоги, відмови від проектування життєвих перспектив [26].

Життєві плани є засобом здійснення життєвих цілей, їх конкретизацією в хронологічному та змістовому аспектах. Життєві плани й життєві стратегії визначають порядок дій, необхідних для реалізації життєвих цілей. Умовою реалізації цілі є її предметна визначеність та узгодженість із терміном виконання плану. Розширеним варіантом життєвого плану є життєва програма особистості, яка охоплює не тільки близькі цілі, а й спрямована на планування всього життя людини. Побудова життєвих планів і програм спирається на життєвий досвід особистості й коректується ним.

Про життєві плани в точному змісті слова можна говорити лише тоді, коли в них включені не тільки цілі, а й способи їх досягнення, коли молода людина прагне оцінити власні суб'єктивні й об'єктивні ресурси. Л.С. Виготський розглядав життєві плани як показник оволодіння особистістю своїм внутрішнім світом і як систему пристосування до дійсності, пов'язуючи з ними цільову регуляцію принципово нового типу [15].

Оптимальною формою здатності до регуляції часу, зазначає в дослідженні часової організації життя К.О. Абульханова-Славська, є організація життя як єдиного цілого, самостійне визначення особистістю життєвих періодів, фаз, занять, їх послідовності та смислової ієрархії. Вищий рівень розвитку цієї здатності означає, що вся динаміка життя починає залежати від її суб'єкта, темпів і характеру його розвитку.

Продуктивне використання часу, орієнтація в ньому, здатність раціонально розподілити час в умовах суворої детермінації часу є особливими особистісними часовими здібностями, які забезпечують своєчасність, продуктивність, раціональність суспільного й особистого життя особистості [1]. Проте особистісний рівень організації часу, стверджує вчений, не може бути виділений тільки із закономірностей та особливостей психологічного часу. Сутність особистісної організації часу може бути розкрита через співвідношення особистості з таким цілісним, специфічним, динамічним процесом, як її життєвий шлях.

Знову ж таки, онтогенетично, саме в юнацькому віці життєвий шлях є важливим етапом формування просторово-часових відносин і вироблення стратегії на майбутнє.Основою для планування суб'єктом власного майбутнього є існуюча в суспільстві модель типового життєвого шляху члена певного суспільства. Ця модель закріплена в культурі, системі цінностей суспільства, у її основу покладено принцип своєчасності – у який час суб'єкт повинен укластися, щоб соціально «встигнути» в потрібний час зробити наступний крок. Ці орієнтири не завжди відомі сучасним старшокласникам, крім того, самі ці орієнтири в останні десятиліття піддалися істотному перегляду [31].

Усвідомлення потреби й необхідності в плануванні життєвого шляху спричинює виникнення особливого утворення – життєвої перспективи, що включає минуле, теперішнє й майбутнє особистості, де події минулого, теперішнього й майбутнього займають певне місце та наділені відповідним статусом (Є.І. Головаха, О.О. Кронік) у визначенні подальших етапів життєвого шляху. Становлення системи глобальних життєвих цілей виникає на основі усвідомлення ціннісно-смислових аспектів власної самореалізації. За М.Р. Гінзбургом, уже в ранньому юнацькому віці ціннісно-смисловий аспект самовизначення домінує над часовим [21].

Встановлено, що виникнення життєвого плану забезпечує новий тип саморегуляції поведінки, регуляції часу життєдіяльності, організації особистісного життя. Більш висока визначеність та оптимістичність життєвих планів пов'язана з особистісною та соціальною зрілістю (Л.І. Божович, Н.М. Толстих).

Відомо, що в юнацькому віці провідною є навчально-професійна діяльність (Д.Б. Ельконін). Вибір професії або її спеціалізації стає важливою складовою особистісного самовизначення, що відбувається внаслідоканалізу майбутньої діяльності під кутом зору її практичного використання, а також оцінки власних особистісних ресурсів (Ш. Бюлер, Л.С. Виготський). Таким чином, усвідомлене проектування життєвих перспектив, пов'язаних із

набуттям майбутньої професії, стає певним «афективним центром життєвої ситуації» юнаків (Л.І. Божович).

Підростаюче покоління найчастіше надане саме собі, змушене самостійно розробляти життєві цілі та знаходити способи їх виконання. У результаті багато аспектів свого майбутнього життя юнаки й дівчата сприймають як проблемні. Формування позитивного світогляду юнаків, гуманістичного ставлення до дійсності, ідеалів, переконань і цінностей, що складають життєву позицію особистості, завжди є одним з основних завдань держави й освітнього процесу.

Життєва позиція – це ідеали, переконання й цінності особистості, які концентрують у собі основоположні принципи її поведінкий діяльності. Це передусім спрямованість інтересів особистості в провідних сферах життєдіяльності – у праці, спілкуванні, пізнанні.

Важливість становлення життєвої позиції особистості зумовлюється насамперед тим, що соціально-психологічна спрямованість є одним із найважливіших компонентів усього комплексу її гармонійного розвитку. Кім того, особливості життєвої позиції визначають мотиви діяльності, поведінки, рівень активності, а найголовніше – спрямованість людини. Вона додає визначений соціальний та особистісний зміст тому, як і з якою ефективністю людина використовує свої здібності, знання й уміння [24].

Е. Еріксон розглядає пошук особистісної ідентичності як ключове завдання періоду дорослішання, хоча перевизначення ідентичності може відбуватися також в інші періоди життя. Ідентичність як усвідомлення тотожності суб’єкта самому собі, безперервності власної особистості в часі вимагає відповіді на такі питання: «Який я? Яким мені хотілося б стати? За кого мене приймають?»

Якщо індивід успішно переборе першу кризу ідентичності, то йому буде легше справитися з подібними переживаннями в майбутньому. На цьому складному шляху можуть бути й невдачі. Дифузія ідентичності (або рольове змішування) характеризується тим, що молода людина протягом

більш-менш тривалого часу здатна завершити психосоціальне самовизначення, що змушує її повернутися на ранній ступінь розвитку.

При цьому можуть виникнути специфічні труднощі:дифузія часу – порушення сприйняття часу, що виявляється двояко: або виникає відчуття найжорстокішого цейтноту, або розтягнутості й порожнечі часу, нудьги і нікчемності;застій у роботі – порушення працездатності, що виражається в захопленні непотрібними для подальшого розвиткуречами на шкоду всім іншим заняттям, поверненні до едіпових ревнощів і заздрості до братів і сестер; нездатність ні продовжити освіту, ні обрати роботу; негативна ідентичність виявляється в запереченні всіх пропонованих ролей і цінностей; орієнтація на «протилежне» – небезпечний, шкідливий, небажаний зразок, від якого наполегливо застерігають (алкоголь, наркотики).

Е. Еріксон вводить поняття «психосоціальний мораторій» для позначення певного інтервалу часу між підлітковим періодом і дорослістю, коли суспільство терпимо ставиться до проб різних соціальних і професійних ролей молодими людьми. Так, системі вищої освіти іноді приписують роль відстрочки остаточного вибору дорослих ролей. Таким чином, вибудовування життєвої перспективи може проходити відносно благополучно за оптимального сполучення минулого, сьогоднішнього й майбутнього Я, а може відбуватися й у кризових формах.

У багатьох особистих щоденниках молодих людей знаходить вираження прагнення до самовиховання, самоорганізації, до роботи над собою. Узагалі юнацькі щоденники виконують безліч важливих функцій: фіксації спогадів, що додають життю наступності й безперервності; емоційного катарсису; заміни партнера по спілкуванню або «ідеального друга»; творчого самовираження тощо.

Особистісні сенси, зазначає О.Е. Дергачова, впливаючи на організацію життєвого шляху, утворюють динамічну смислову систему: особистісні цінності, смислові конструкти та смислові диспозиції (локус контролю). Ціннісно-смислова система, яка виконує функції регуляції й контролю

життєтворчості особистості, має також просторово-часовий вимір свого розгортання. На цій підставі ми вважаємо гармонійну взаємопов'язаність часового та смислового вимірів життєвого світу особистості необхідною умовою становлення узгодженої життєвої перспективи [23].

У юності формуються ціннісні орієнтації (науково-теоретичні, філософські, моральні, естетичні), у яких виявляється сама сутність людини. Складається світогляд як система узагальнених уявлень про світ у цілому, про навколишню дійсність, про інших людей і самого себе, про готовність керуватися цим світоглядом у діяльності.

Система особистісних цінностей є засобом диференціації предметів і явищ довкілля за їхньою значущістю, визначає стійке ставлення суб'єкта до навколишнього світу, яке формується в процесі свідомого вибору життєво важливих для нього об'єктів. Сформованість ієрархічної системи особистісних цінностей забезпечує гармонійну цілісність, моральну усталеність особистості, її здатність до самовизначення в майбутньому. Інтенсивне становлення узгодженої системи особистісних цінностей починається в ранньому юнацькому віці.

Формується усвідомлене, узагальнене, підсумкове ставлення до життя, що дозволяє вийти на проблему змісту людського життя. У юності створюються сприятливі умови для становлення інтегративного психічного утворення, сенсу життя. Наявні життєві сили, нові можливості спрямовують підлітків, особливо юнаків, на пошук перспективи й життєвого змісту. З'являється зацікавлене, схвильоване ставлення до особистого сенсу життя [24].

Усвідомлення й переживання людиною життєвої перспективи починається в ранній юності, впливає на побудову особистістю життєвого шляху, розгортання процесу життєтворення, виступає показником зрілості особистості, тому юнацький вік заслуговує на більш пильну увагу, порівняно з іншими віковими етапами розвитку людини.

Відтак, життєва перспектива – це система уявлень людини про можливе майбутнє, не завжди бажане, проте нерідко очікуване з тривогою й побоюванням. За Є.І. Головахою, поняття «життєва перспектива» ширше за поняття «майбутня часова перспектива» й доцільніше для використання під час характеристики основних часових, структурно-змістових компонентів, пов'язаних з уявленнями людини про власне майбутнє. Життєві цілі та плани, ціннісні орієнтації є ядром життєвої перспективи, її основною функцією – регулятивної, смисловою віссю – метою, «картиною майбутнього», на яку орієнтується індивід під час побудови ієрархії цілей і засобів їх досягнення. Формування життєвої перспективи залежить насамперед від вікових особливостей сприйняття теперішнього, минулого й майбутнього, має динамічний характер і відбувається протягом усього життя людини.

Згідно з результатами сучасних досліджень індивіди у віці 18–23 років мають цілісні уявлення про часову перспективу: виділяється найбільш значуща часова орієнтація, що залежить від психічного складу, часові уявлення будуються на основі індивідуальних переживань і спостережень. Саме в період юнацтва уявлення про час переходять на найбільш високий рівень і наближаються до абстрактного відображення часу, причому особистий досвід, побудований на власному переживанні й безперервності сприймання часу, виступає головним фактором у становленні цих уявлень і понять.

Варто зазначити, що в юнацькому віці ще невідоме відчуття швидкоплинності часу, його реальної обмеженості для здійснення всіх мрій і планів, що створює позитивний емоційний фон. У зв'язку із цим О.В. Посацький висловив припущення, що в ранній юності образ майбутнього є складним інтегративним утворенням, яке охоплює ціннісні орієнтації, перші життєві плани, плановані й очікувані події, елементи рефлексії та самооцінки, засвоєні стереотипи поведінки, настанови й емоційне ставлення до майбутнього.

1.3. Життєва стратегія особистості в структурі життєздіснення особистості

Психологічний аналіз досліджень проблеми формування життєвих стратегій особистості показав, що автори розглядають це питання з різних позицій: як проблемужиттєвого шляху, як вибудовування часової перспективи, як побудову життєвої перспективи, як формування життєвої позиції та стратегії.

Життєва стратегія особистості – це система, що складається з взаємозв'язаних одне з одним елементів. Ці елементи відображають зміст майбутнього життєвого шляху, який визначається вибором життєвої позиції (сукупність життєвих цінностей індивіда, що дозволяють так чи інакше будувати образ ідеального майбутнього) та життєвих цілей особистості (вони характеризують домінуючу сферу життя особистості та визначають ідеальний образ майбутнього життя людини).

К.О. Абульханова-Славська, досліджуючи життєву стратегію особистості, визначає її як здатність будувати життя у відповідності з власною індивідуальністю, типом особистості, і як засіб розв'язання протиріч між зовнішніми та внутрішніми умовами реального життя, у якому зовнішні умови не завжди відповідають і сприяють потребам, здібностям та інтересам людини [1-3].

Вміння приймати рішення у повсякденному житті, якість, перспективність,прийняття рішення відрізняють стратега від тактика [82]. Дослідниця вважала, що тільки тоді, коли людина зуміє усвідомити свої цілі, цілі оточуючих її людей, причини і наслідки своїх дій, вона перестане жити автоматично, зможе виробляти стратегію особистого життя.

Під особистим життям мається на увазі не лише сфера сім'ї, побуту чи відпочинку, а саме життя з точки зору усвідомлення, побудови, організації особистістю свого життєвого шляху [27].

Таким чином, зміст стратегічних життєвих рішень не обмежується тільки декількома напрямами (сім'я, побут і відпочинок), але має свою

специфіку, притаманну кожному життєвому періоду. Так, у юнацькому віці цей зміст буде одним, у зрілому чи похилому – іншим.

У працях К.О. Абульханової-Славської вказується на важливість зв'язку між життєвою стратегією та життєвою позицією особистості, адже потреба у визначенні, формуванні та реалізації своєї життєвої стратегії тісно пов'язана з потребою зробити своє життя більш насиченим внутрішніми подіями, більш інтенсивним духовно, більш усвідомленим. Уникнення проблемності у житті, не бажання «ускладнювати» собі життя чимось, що виходить за межі повсякденного розкладу, рівнозначно відмові від стратегії та організації свого життя.

Якщо життєва позиція слугує своєрідною платформою для життєвої стратегії, з якої вона виникає і формується, то стратегія у свою чергу створює умови для подальшого вдосконалення життєвої позиції, усвідомлення своєї ролі,призначення у житті та їх реалізації. Стратегія допомагає побачити можливості подальшого розширення життєвих перспектив, зберігати і виявляти послідовність у реалізації життєвої лінії. Стратегічний план життя розглядається вченою як своєрідна форма активного пізнання і конструктивної організації майбутнього.

Вибудовуючи послідовність та визначаючи зв'язок сьогоднішніх і автрашніх життєвих задач, людина здатна бачити різні варіанти їх зв'язків, уникнути помилок у прийнятті рішень.

Стратегічні життєві рішення аналізуються вченими у контексті розв'язання окремої категорії життєвих задач. Зокрема, Л.В. Сохань вказувала, що категорія «життєва задача» [71] охоплює далеко не всі ті задачі і дії, кі заповнюють повсякденне життя людини. До цієї категорії правомірно відносити лише задачі, які мають істотне, а іноді визначальне значення у життєвому процесі людини: забезпечують виконання соціальних ролей і просування по соціальним сходинкам, служать підвищенню освітнього статусу людини, пов'язані із раціоналізацією побутового життєустрою тощо. На основі вирішення таких задач прокладається життєва лінія людини,

здійснюються життєві обставини, розгортається реальна картина життя. Причому статус задачі може змінюватися в залежності від того, у який соціальний чи життєвий контекст подій вона включена, а також від того, яке місце вона займає у системі життєвих пріоритетів людини.

Життєві задачі, на думку Л.В. Сохань, можуть бути класифіковані за [71]: сферами життя, з якими вони співвідносяться; цілями життя, які при вирішенні життєвих задач реалізуються; часовою перспективою і черговістю виконання життєвих задач, що передбачає виділення поточних, середньо термінових і перспективних задач; способами вирішення і використаними ресурсами, соціальними і індивідуально-особистісними. Наведений матеріал вказує на те, що не всі життєві рішення можуть мати статус важливих і стратегічних. Психологічний зміст стратегічних життєвих рішень пов'язаний з їх визначальним значенням, зокрема, виконанням соціальних ролей (сімейних, професійних), просуванням по соціальним сходинкам, підвищенням освітнього статусу людини тощо.

Глибокий аналіз проблеми вибору та прийняття стратегічних життєвих рішень здійснений у працях Г.О. Балла, який досліджував феномен вибору в контексті соціальної поведінки особистості. Стратегічні життєві рішення дослідник інтерпретував як ті, що пов'язані з особливою відповідальністю:«Очевидною є необхідність достатньої компетентності й відповідальності особи і у прийнятті та здійсненні стратегічного життєвого рішення (включно з потрібними при цьому актами вибору), і у подальшій діяльності, спрямованій на реалізацію відкритих цим рішенням можливостей. В іншому випадку здійснений вибір (що полягав, наприклад, у вступі до вищого навчального закладу, але не був підкріплений сумлінним учінням) виявиться врешті-решт істотно знеціненим, хоч яким би адекватним він сам по собі виглядав» [6].

Таким чином, життєва стратегія особистості є внутрішнім утворенням людини. Її можна охарактеризувати як сформовану за умови наявності осмислених життєвих цілей систему ціннісних орієнтацій і визначеної

життєвої позиції. Юнацький вік пов’язаний із формуванням активної життєвої позиції, усвідомленням власної значущості. Життєва позиція глибоко пристрасна й вистраждана самим суб’єктом. Вона одночасно є продуктом і причинною стосунків між людьми.

Життєва позиція закріплена в особистісних цінностях усвідомлених і прийнятих людиною загальних сенсах її життя. Зазначені процеси є невід’ємною складовою під час формування світогляду як системи поглядів на світ у цілому, уявлень про загальні принципи й основи буття, як життєвої філософії людини, суми й підсумку її знань. Світогляд є необхідним для життєвої орієнтації особистості, для визначення свого місця й ролі в суспільному розвитку, і тільки тоді він є повноцінним, коли молода особистість спрямовує своє життя за визначеними ідеалами, коли життєві принципи є регуляторами поведінки в суспільстві, родині та праці. Сформований у юності світогляд стає визначальним чинником усього подальшого розвитку особистості й окреслення життєвого шляху.

Особистість зі сформованою стратегією життя планує свою життєдіяльність далеко в майбутнє; життєвий шлях розробляється детально, кожен його етап насичений передбачуваними подіями.

Висновки до розділу 1.

Як показує теоретичний аналіз проблеми, життєвий шлях особистості необхідно визнати загальнонауковою системною категорією, що описує події індивідуального життя людини з точки зору взаємодії суб'єкта активності з його життєвими обставинами, у яких ця активність якраз і здійснюється. Під життєвими обставинами розуміють природні та соціальні чинники, з якими прямо або опосередковано взаємодіє особистість.

У психологічному розумінні життєвий шлях особистості – це складна, системно-понятійна багатомірна категорія, що передбачає розкриття індивідуальної історії людини, сукупність подій та обставин індивідуального розвитку особистості. Категорія життєвого шляху особистості виявляється плідним інтегруючим поняттям, за допомогою якого можна узгодити цілу низку теорій практичної психології, що набувають при цьому свого остаточного значення.

Становлення узгодженої життєвої перспективи особистості є свідченням наявного потенціалу розвитку в майбутньому та виступає основним фактором, від якого залежить подальше життя людини та рівень її соціальної ефективності й успішності.

Життєва позиція закріплена в особистісних цінностях усвідомлених і прийнятих людиною загальних сенсах її життя. Світогляд є необхідним для життєвої орієнтації особистості, для визначення свого місця й ролі в суспільному розвитку, і тільки тоді він є повноцінним, коли молода особистість спрямовує своє життя за визначеними ідеалами, коли життєві принципи є регуляторами поведінки в суспільстві, родині та праці. Сформований у юності світогляд стає визначальним чинником усього подальшого розвитку особистості й окреслення життєвого шляху.

Особистість зі сформованою стратегією життя планує свою життєдіяльність далеко в майбутнє; життєвий шлях розробляється детально, кожен його етап насичений передбачуваними подіями.

РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНА СИТУАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПОБУДОВИ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ

2.1. Науково-психологічне визначення життєвої ситуації

Дослідження феномену ситуації в психології бере початок з праць К. Левіна, який розробив теорію поля в руслі ситуативного підходу. Подальшими розвідками з даного питання займались Г. Харштом та М. Мей, які вивчали залежність чесності дітей від ситуації. А. Тешфел вивчає проблеми змін в соціальному середовищі.

Ситуативний підхід розробляється в руслі соціальної психології із 30-х рр. XX ст., в межах зарубіжної психології, що представлено працями Л. Росса, Р. Нісбетта, Д. Магнуссона, Х. Томе, Г. Оллпорта, С. Квіна, В. Томаса, В. Франкла, які вивчають детермінацію соціальної поведінки і роль особистості та ситуації в ній. В руслі ситуативно-біографічного підходу методологію психологічних досліджень розробляють Б.Г. Ананьєв та С.Л. Рубінштейн [7, 9]. На сучасному етапі дослідження впливу ситуації на життєвий шлях здійснено в напрацюваннях К.А. Абульханової-Славської, Л.Ф. Бурлачука, О.Ю. Коржової, Н.В. Логінової, Н.В. Волкової, Л.І. Анциферової.

В психології до поняття ситуація застосовується низка означень. Ситуація розглядається як сукупність елементів середовища, або ж як фрагмент середовища на певному етапі життєдіяльності індивіда. Згідно з дещо іншою позицією, ситуація розглядається не як сукупність елементів об’єктивної реальності, а в якості результатів активної взаємодії особистості і середовища [10].

Поряд із поняттям ситуація, в психології вживається поняття життєва ситуація та критична ситуація. За визначенням Н.Б. Парфенової, ситуація або комплекс ситуацій завжди є «життєвими», оскільки включені в життєвий шлях людини.

Т.М. Дрідзе розглядає поняття «життєва ситуація» як сукупність значимих подій і обставин, які впливають на світосприйняття і поведінку в певний період життєвого циклу інваліда [9]. Посилаючись на означення ситації Т.М. Дрізде, простежуємо порушення проблематики ситуативного підходу в контексті дослідження життєвого світу осіб з інвалідністю. Проте ґрунтовні напрацювань в напрямку дослідження ситуації в житті осіб з обмеженими фізичними особливостями відсутні.

Кожна значуща ситуація, яка має той чи інший вплив на життєдіяльність, проходить через внутрішній світ людини, та, як зазначає Ф.Е. Василюк, переживається нею [11]. В контексті дослідження життєвої перспективи осіб з вродженою інвалідністю необхідно враховувати, що інвалідність як обмеження у функціонуванні організму є критичною ситуацією, а переживання ситуації травмування часто може займати великий проміжок часового континууму, спричинюючи посттравматичні стресові розлади.

Критична ситуація – це ситуація неможливості, тобто є така ситуація, в якій суб’єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя. В критичній ситуації можливість самореалізації зменшується або ж унеможливлюється. А згідно з теорією самодетермінації, реалізація особистісних задатків можлива лише тоді, коли є свобода вибору та незалежність від ситуації, котра склалась [5, 15]. Життєва ситуаціястає проблемною тільки тоді, коли порушується впорядкованість плину життя, а необхідність вирішувати ту чи іншу проблему потребує від людини підвищеної цілеспрямованої активності, виробленню життєво важливих рішень [81]. Часто обмеження у функціонуванні організму унеможливлюють в житті особи з інвалідністю її соціальної реалізації і це висуває нові вимоги в зміні особистісної архітектоніки, динаміки ціннісної та мотиваційної сфери, високого рівня особистісного потенціалу, що для багатьох осіб з інвалідністю є неможливим через зневіру в себе та проблеми стигми.

В психології існує декілька підходів, котрі надають ситуації різне значення на побудову життєвої перспективи.Перший підхід до дослідження ситуації представлений концепціями, в яких підкреслюється її зовнішній характер по відношенню до суб'єкта. Ситуація розуміється як сукупність обставин.

В межах першого підходу можемо згадати філософську теорію – синергетику, яка бере початок з квантової механіки. Згідно теорії, життєдіяльність будь-яких систем визначається флуктуаційними процесами, які є незалежними від систем і контроль яких унеможливлюється системами.

Визначення ситуації в контексті сукупності обставин є механічним, в якому не враховуються особливості людської психіки та вміння гнучко варіювати життєвими обставинами та адаптовуватися до них. Важко заперечувати наявність незалежних факторів, котрі мають вплив на життя особистості, проте завжди потрібно враховувати ставлення особистості до ситуації, систему, в якій особистість перебуває та схильність людини до певної ситуації.

Другий підхід до визначення ситуації бере початок із праць К.А. Абульханової-Славської, Л.Ф. Бурлачка, О.Ю. Коржової, Н.В. Логінової, де поняття ситуація розглядається в контексті життєвого шляху кожної особистості. Цей підхід можемо розглядати як такий, де особистість сама керує своїм життям, а її особистісні якості та соціальні компетенції є предиспозицією до успішної життєтворчості. С.Л. Рубінштейн підкреслює не лише залежність особистості від різноманітних обставин життя, але й залежність життя від самої особистості. Саме в цьому означенні людина розглядається як суб'єкт власного життя [1, 10, 64].

Поведінка людини керується певними намірами, де в основі лежать її потреби, а з іншої сторони, і виникнення та реалізація самих потреб залежить від ситуації [77]. У цьому визначенні простежується не лише пасивність людини перед ситуацією, а й регулювання своєї діяльності відносно ситуації.

Ф.Е. Василюк, Л.І. Анциферова, Х. Томе розглядають життя кожної особистості як унікальне, а ситуація є одиницею життєвого світу, життєвого простору людини. Тому можемо виокремити третій підхід до дослідження ситуації в психології [11, 5]. В межах підходу окреслено, що людина протягом свого життя будує, перебудовує і добудовує унікальну особистісну концепцію світу. Л.І. Анциферова розглядає особистість в якості медіатора подій: психічна переробка життєвих проблем здійснюється з позиції унікальної «теорії світу» конкретної людини [5].

У руслі цього підходу простежуємо динамічність життєвої перспективи. Ситуація розглядається як одиниця індивідуального життєвого простору. В. Франкл наголошує: «немає такого поняття, як універсальний смисл життя, є лише унікальні смисли індивідуальних ситуацій» [23].

До третього підходу в означенні ситуації можемо також віднести теорію Л. Росса та Р. Ніссбета [78]. В цій концепції ситуація визначається як активна взаємодія особистості зі світом. Автори вказують на те, що не всі ситуації мають вплив на людський організм. Вплив та поведінка на основі ситуації часто залежить від виховання, когнітивних стратегій особистості. Три принципи виокремлюють автори в рамках ситуативного підходу: 1) інколи ситуативні впливи мають прихований характер; 2) потрібно враховувати суб'єктивні інтерпретації людиною; 3) при вивченні ситуації необхідно враховувати і індивідуальну психіку, і особливості соціальної групи. Як суб'єктивний фактор інтерпретації ситуації часто є когнітивна оцінка ситуації [18].

Принцип дослідження ситуацій має двополісну сутність. Ситуація, з одного боку, об'єктивно, незалежно визначається світом і чуттєво впливає на його сприймання людиною, а з іншого – є сукупністю суб'єктивних людських ставлень до подій і вливів на життєдіяльність оточення [12]. І суб'єктивні, і об'єктивні ситуації виділяються на основі отриманої із середовища, найближчого оточення чи продукованої самим інформації для життєдіяльності суб'єкта. Для осіб з інвалідністюоб'єктивними

ситуативними змінними є середовище, толерантність соціуму, де постають проблеми стигми та соціальна підтримка. Суб'єтивними ситуативними змінними є самоставлення, оцінка своїх можливостей та ставлення до факту інвалідності, що може зумовлювати проблеми самостигматизації. Суб'єктивні та об'єктивні ситуативні змінні можемо вважати взаємообумовлюючими та такими, між якими немає ієрархічної підпорядкованості.

Сучасні дослідження життєвих ситуацій пропонують комплексний розгляд з точки зору взаємодії як об'єктивних компонентів, так і суб'єктивних. Життєдіяльність є безперервним процесом реалізації активності особистості, а з іншої сторони – це процес, який складається із ситуацій, і ці ситуації в ньому чергуються та переплітаються [18]. Важливим завданням для особистості в плані збереження неперервності життєвої перспективи та часових орієнтацій є поєднання життєвих ситуацій із своїми цілями, прагненнями та мотивацією.

Будь-яка значуща ситуація, що виникла в житті особистості, потребує перебудови життєвого шляху в рамках часово-просторової організації життєвої перспективи та передбачає зміни. Зміни визначають як фундаментальну характеристику соціального середовища, що представляє найбільш складну проблему, яка поставлена цим середовищем перед людським організмом [22]. Розглядаючи ідею синергетичного підходу, можемо окреслити ситуацію як певну дію, яка відбувається в часово-просторовій організації життя людини та задає певне керування в побудові життєвої перспективи. Згідно синергетики, невідомо як буде поводитись система, допоки не відбудеться дія в певному часі і в певному місці. Тому ситуація та суб'єктивні параметри ставлення до ситуації формують життєвий світ, вибудовують життєву перспективу особистості та впливають на орієнтацію на позитивне майбутнє.

2.2. Характеристика феномену життєвих обставин як ситуації невизначеності

Обговорюючи питання життєвих обставин,ми неминуче стикаємося з рядом труднощів, головне з яких – відсутність наукового визначення самого феномену. На сьогодні, дослідження даного феномену зводиться до вивчення невизначенності у різних її проявах.

У Оксфордському тлумачному словнику з психології знаходимо: «невизначеність – це особливий стан, пов'язаний із переконанням індивіда, а саме, той стан, коли людина не цілком переконана або невпевнена». Як бачимо, таке трактування зберігає ключовий акцент значення поняття на характеристиці людинияк недосконалої істоти (людина чогось не знає, людина не упевнена).

Аналіз наукової літератури дозволяє побачити, що проблему невизначеності різною мірою, особливо в контексті толерантності до невизначеності, вивчали як зарубіжні (С. Баднер, Р Бріслін, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунсвік, Р. Халлман), так і російські (В. Зінченко, Т. Корнілова, Д. Леонтьєв [7], О. Луковицька) та українські вчені (Л. Бурлачук, А. Гусєв, С. Максименко, Є. Носенко, П. Лушин, М.Шаповал). Проведений аналіз наукових досліджень із зазначеної проблеми вказує на різноманітність трактовок невизначеності. Так Д. Леонтьєв [7] трактує невизначеність як ситуацію з невідомими змінними, або відносну невідомість того, що відбувається. Є. Крінчік [8] ситуацію невизначеності розглядає як наявність неповної інформації щодо того, що відбувається тут і зараз в умовах необхідності прийняття рішення. Невизначені ситуації передбачають невизначеність стимулу і необхідність його виокремлення з безліч подібних. Є. Лустіна [8] невизначеність розглядає як ситуацію, яка в суб‘єктивному усвідомленні індивіда суворо не детермінована ні в засобах рішення, ні в шуканому результаті. Як ситуацію подвійності, суперечливості і незв‘язності інформації, що надходить, невизначеність трактує Р. Халлман [7].

Інші дослідники невизначеність розглядають як ситуації смислового абсурду, що припускають залучення піддослідних у діяльність, мета якої їм не відома (М. Зоткін), як ситуації принципової невідомості майбутнього (Г. Льдокова) [7]. А.Н. Подд'яков [12, 13] вказує, що невизначеність інформативна, бо розширює багато потенційних можливостей, також вона є джерелом творчості, відкриттів і винаходів нового, невідомого і оригінального, а негативні емоційні стани в умовах невизначеності «відображають принципову неможливість знаходження єдиного обґрунтованого, найбільш правильного зі всіх точок зору вибору: вибору єдиного універсального підходу, єдиної цілі, єдиної гіпотези, єдиного методу, єдиного критерію оцінки результату». Серед українських дослідників вказаної проблеми слід насамперед указати роботи С. Максименка [11], який невизначеність розглядає як стан (процес), що виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох і більше психічних явищ; П. Лушина [10], який ситуації невизначеності розглядає як перехідні стани, що спонукають людину переживати позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що кидають виклик; А. Гусєва [2], який вбачає в ситуаціях невизначеності резерв різноманітних шляхів розвитку особистості та становлення нової ідентичності. Щодо здійснення класифікації ситуацій невизначеності, то слід зазначити, що в психологічній науці є роботи з різних аспектів дослідження, зокрема: визначення типів ситуацій невизначеності в професійній діяльності педагога (Є. Кригер) [5], типи ситуацій невизначеності в психології мислення і ризику (Т. Корнілова [4], С. Максименко [11]).

Слід зазначити, що проблема невизначеності в психологічних дослідженнях висвітлюється достатньо регулярно і в різних контекстах, наділених дещо схожими, але такими, що не збігаються між собою, термінами, які пов'язані з неоднозначністю, складністю, невизначеністю, непередбачуваністю тощо, зокрема «uncertainty» (у перекладі – невизначеність, невпевненість,сумнівність, нерішучість, мінливість,

нетвердість), «ambiguity» (у перекладі –неоднозначність, двозначність, неясність, амбівалентність), «indeterminacy» (невизначеність). Можна зазначити, що ці поняття виражають різні аспекти невизначеності [7].

Поняття«uncertainty» означає невизначеність в строгому сенсі слова. Наступне поняття –«ambiguity» –характеризує амбівалентність, двозначність, порушення стереотипів. За поняттями «intolerancetouncertainty» і«intolerancetoambiguity» стоять багато схожих проявів, однак між ними є і важливі відмінності. Так, у контексті пізнавальної активності особистості перше поняття розглядається як «толерантність до невпевненості при недостатній інформованості», а друге –як «толерантність до неясності, двозначності, багатозначності стимулів, складності їх інтерпретації» [4, 7].

Інші основи для визначення відмінностей при розгляді цих понять,у клінічному аспекті, зазначають канадські психологи S. Grenier, A. Barrette, R. Ladouceur [7, 15], зокрема, вони вказують, що двозначність –це сприйняття того, що існує тепер, а невизначеність характеризує майбутнє.Третє поняття –«indeterminacy» –дослівно означає невизначеність і пов‘язано з дихотомією фактичності і можливості, з проблемою детермінізму. Це означає, що все в світізумовлено, або зумовленість неповна [7].

Поведінка і психічні процеси людини не повністю підкорюються жорстким, причинно-наслідковим закономірностям. Різні можливості виникають при розриві детермінації, а поняття можливості тісно пов‘язані з поняттям невизначеності, що означає наявність альтернативних можливостей. І, навпаки, можливість може з‘явитися тільки там, де існує неповна визначеність. Відмінність можливості і ймовірності полягає в наступному: можливість означає, коли щось в майбутньому реалізується через наші власні дії і іншим способом реалізуватися не може; ймовірність – коли щось трапляється або не трапляється незалежно від наших власних дій [7].

Підбиваючи підсумки, слід зазначити, що невизначеність, окрім неприємних емоцій, містить в собі важливий потенціал для людини, за умови

адекватної позиції у ставленні до невизначеності і можливості відчути притаманні їй позитивні можливості.Натомість більшість людей до невизначеності ставляться негативно.

Так, О.Т. Соколова, здійснивши клінічний аналізпроблеми суб‘єктивної невизначеності, описала п‘ять типів її переживання, серед яких тільки один має позитивний характер [7, 14]:

*Перший тип*переживання суб‘єктивної невизначеності характеризується всепоглинаючим негативним афектом, зміст якого складає нестерпна тривога.

*Другий тип*переживання суб‘єктивної невизначеності так само характеризується негативними емоційними станами, але при цьому домінує легша феноменологія: двозначність, амбівалентність, багатозначність, непередбачуваність, суперечливість, заплутаність, складність.

Третій тип характеризується повною непереносимістю невизначеності як ситуації відсутності доступу до внутрішніх ресурсів «Я», і в результаті особистість виявляє крайню залежність від соціального оточення, конформізм, відмову від власної системи еталонів, підпорядкування авторитету, режиму, влади, нівелювання власного «Я».

*Четвертий тип*характеризується маніакальною проекцією, «сп‘янінням» і хаосом, відсутністю всіляких кордонів, будь-яких стримуючих нормативів і правил за нарцисично-перфекціоністським типом.

П’ятий тип переживання суб‘єктивної невизначеності відзначається позитивним емоційним тоном, цікавістю і пошуковою активністю, грою фантазії, породженням нових смислів, радістю, азартом, що приводить до творчого і осмисленого перетворення ситуації невизначеності.

О.Т. Соколова у своєму дослідженні зазначає, що «відома толерантність до невизначеності і переносимість амбівалентності можуть свідчити про досягнення індивідуальної зрілості, константності і цілісності Я, здатного справлятися з.тривогами» [14].

Також невизначеність і типи ставлення до неї були предметом наукового дослідження українського вченого П.В. Лушина. У своїй статті автор розглядає декілька типів ставлення до невизначеності, серед яких інтолерантне і толерантне. Зокрема, в практиці надання психологічної допомоги клієнти у своєму ставленні до невизначеності і хаосу розподіляються на кілька груп [9]:*інтолерантний і «пасивний» типставлення* –ті, які страждають від невизначеності; *інтолерантний і «активний» або «регламентуючий» типставлення* –ті, хто вступає в боротьбу з нею, привносячи в своє життя максимум визначеності, регламентації в рамках існуючих схем і стандартів;«*утилітарний»тип ставлення*,який у загальнопсихологічних термінах може бути позначений як «толерантний до невизначеності» –ті, хто приймають невизначеність як неминучість, адаптуються, використовують її переваги.

Окрім означених типів ставлення до ситуацій невизначеності, П.В. Лушин [9] виділяє ще одну особливу групу, до якої входять ті, хто не тільки активно впускає невизначеність в своє життя, але й стимулює її появу і прояви. Їх автор називає «хаотиками», які особисто породжують невизначеність і хаос. У представників цієї групи немає необхідності толерувати невизначеність, вони почуваються в ній як «риба у воді», такі люди не можуть жити в світі регламентації, шаблонів і запропонованих інструкцій і розкладів. Відповідне ставлення до хаосу і невизначеності у «хаотика» позначається як «недефіцитарне» або «профіцитарне», тобто таке, при якому суб‘єкт схильний розглядати негативні події або особисті переживання не в термінах дефіциту, а навпаки –багатства можливостей.

У зв‘язку з цим П.В. Лушин стверджує, що невизначеність і хаос можна не тільки долати, толерувати, використовувати, але й стимулювати і навіть створювати умови для її проявлення і появлення [9].Невизначеність як відсутність визначеності, однозначності може бути виявлена в безлічі ситуацій: у повсякденних ситуаціях, у ситуаціях міжособистісної комунікації, при міжособистісній і груповій взаємодії, при вирішенні завдань

професійної та навчальної діяльності, при прийнятті рішень. У міжособистісної комунікації вона пов'язана з полісемантичністю використовуваних понять, невідповідністю інформації, що надходить по вербальному і невербальному каналах. У взаємодії неясність, неоднозначність рольових моделей учасників в силу наявних протиріч є фактором виникнення невизначеності. При вирішенні завдань професійної діяльності, у важких життєвих ситуаціях відсутність необхідної інформації.

Важливе те, що підхід до вивчення невизначеності в психології має подвійний характер. Людина як активний суб'єкт життєдіяльності освоює і структурує не лише світ, що оточує його, але і особливий, свій внутрішній світ, виражаючи його через образ життєвого світу [5; 8]. Обидва аспекти життєдіяльності людини необхідно вивчати.

Б.С. Алишев із цього приводу пише, що: «.людина, що має свідомість, стикається з невизначеністю не лише зовнішнього, так званого об'єктивного світу, але і свого внутрішнього, суб'єктивного, і ця невизначеність теж повинна якимсь чином долатися» [1, с. 4].

Часто завданням психологічної науки і практики є виявлення способів примирення внутрішнього світу людини із зовнішнім. Обидва світи, маючи характеристику невизначеності, при неминучому зіткненні резонують, посилюючи труднощі життєдіяльності людини. Робота з невизначеністю на стику двох світів, об'єктивного і суб'єктивного, зараз особливо актуальна. У світлі глобальних змін, що відбуваються нині, нестабільності в політиці, економіці, екології, категорія невизначеності стає ведучою [15]

Однією з тем, безпосередньо пов'язаних з проблематикою відношення людини до невизначеності, є тема самовизначення. Цей зв'язок очевидний вже тому, що обидва терміни мають один і той же корінь.

Роблячи різні життєві вибори, формулюючи і утілюючи стратегію власного життя, людина самовизначається. Усвідомлений акт вибору зменшує невизначеність майбутнього, оскільки людина, що ефективно

самовизначається, має орієнтири і цілі, спрямована в майбутнє, він - активний діяч і перетворювач буття.

Прагнення людства до визначеності суперечливе. Невизначеність породжує тривогу, страх і актуалізує потребу людини у безпеці, що цілком зрозуміло. Проте, прагнучи до визначеності і вибираючи визначеність (незмінність), людина ризикує потрапити у своєрідний капкан.

Ми можемо уявити собі ситуацію важливого життєвого вибору абстрактно, як деяку кімнату, де є двері і людина, якій необхідно вибрати, чи залишатися йому, або вийти в ці двері. Людина, що стоїть перед вибором, добре знає цю кімнату, вона зрозуміла йому і звична (це визначеність) і зовсім нічого не знає, що його чекає, якщо він вийде за двері (невизначеність). За дверима може бути що завгодно, а в цій кімнаті тільки ця кімната. Людина, тяжіючи до визначеності, залишається в кімнаті.

У якій ситуації він виявляється тепер? Кімната все також зрозуміла і знайома йому. Але та невизначеність, яка існує за дверима, про існування якої людина знає, залишається невизначеністю. В.П. Зинченко дотепно помічає із цього приводу: «.навіть успішне подолання породжує нові форми невизначеності» [4].Ця думка співзвучна відомому вислову Сократа, що говорив : «Я знаю, що я нічого не знаю», іноді спотворено приведеному з використанням порівняльного ступеня – «Чим більше я дізнаюся, тим більше я переконуюся, що нічого не знаю». Розширення знань про світ завжди породжує нові питання. Але, не ставлячи перед собою нові питання (не стикаючись з невизначеністю), людина залишається в невіданні (невизначеності). Ця обставина, судячи з усього, породжує відчуття провини за втрачені можливості, про яке говорив С. Мадді [19].

2.3. Особистість як суб'єкт життєдіяльності

В останні десятиріччя в психологічних дослідженнях проблематика життєдіяльності людини досить часто актуалізується у зв'язку із суспільно-соціальними екологічними проблемами – забруднення і руйнації оточуючого світу на усіх його рівнях, та активної участи самої людини у цих процесах.

Проте, ще й досі в рамках вітчизняних досліджень термін «життєдіяльність» використовується досить широко й, іноді, у суперечних значеннях, а його введення в психологію в контексті теорії життєвого шляху особистості (зокрема, у К. Абульханової) є недостатнім, оча й, безперечно, продуктивним у вказаних рамках. Відзначимо, що К. Карпінський, розвиваючи ідеї К. Абульханової, пропонує розглядати індивідуальну життєдіяльність як «метасистемну категорію», що співорганізує частинні діяльності людини в рамках перетворення життя як матеріалу життєдіяльності у життєвий шлях [26].

Необхідно відмітити два суттєвих, з нашого погляду, моменти.

По-перше, сама категорія життєвого шляху ще й досі є суперечливою в сучасному психологічному дослідженні. У проаналізованих нами підходах вона виступає щонайменше чотирьох різних сенсах, в якості: 1) структурного компоненту особистості (І. Кон); 2) продукту свідомості (З. Фрейд, О. Кронік, Т. Титаренко, В. Панок); 3) результату певної діяльності (Ш. Бюлер, Б. Ананьєв, Н. Логінова, Л. Сохань); 4) самою специфічною формою діяльності / активності (Г. Салліван, С. Рубінштейн, К. Абульханова, В. Панок).

По-друге, важко погодитися в рамках означених вище базових відношень з роллю категорії життя і її опреціоналізацією в якості саме матеріалу. Подібна постановка питання неявно призводить до не зовсім коректного допущення примата людини над світом, а отже порушує принцип екологічності, в якому, зокрема констатується усвідомлення людини елементом світу / життя.

Реальна людина не просто є в світі, й вона не просто живе – людина живе у світі, тобто у відношенні фігурує не дві, а три складові. Тому й базова система має включати в себе не два компоненти, а три «Людину – Світ – Життя». Особистість здійснює активність по відношенню до світу, й тим самим, змінює ситуацію власного життя, розв'язуючи яку, змінюється, розвивається вона сама.

Таким чином, життєдіяльність особистості ми розглядаємо як основну форму активності людини по відношенню до світу в процесі її життя.

Чисельні дослідження дають підстави для трактування розвитку як особливого процесувиникнення (формування) таких психологічних новоутворень, які можна визначити як іяльнісні здатності, що забезпечують становлення й функціонування індивіда як повноцінного суб'єкта різних видів діяльностей у певних сферах соціокультурних практик. Іншими словами діяльнісні здатності дозволяють індивідові не тільки включатися в конкретні види діяльностей, але й самостійно будувати їх як культурну практику.

За визнченням Ю.М. Швалба, таке розуміння здатностей дозволяє уточнити й поняття суб'єкта діяльності. Бути суб'єктом діяльності означає володіння індивідом здатністю організовувати відповідні ситуації, управляти процесами здійснення цільових конструктів і керувати необхідними змінами в системах діяльності.

Діяльнісний підхід дає змогу визначити загальний психологічний механізм розвитку суб'єктних здатностей особистості, але він не може слугувати граничною рамкою при визначенні особистості як суб'єкта життєдіяльності. Це пов'язане з тим, що у просторі життя особистості конкретні види діяльності не вичерпують базові форми її взаємозв'язків з оточуючим світом. Сьогодні стає все більш очевидним, що психологічне розуміння особистості може бути побудованим тільки через її зв'язок із універсамом світу та життя, що вимагає розробки цілої низки відносно нових психологічних категорій, від образу світу до життєдіяльності особистості. В

цьому контексті особистість може бути розглянута як носій життєвих смислів, як суб’єкт власної життєдіяльності і побудови життєвих відносин зі світом людської культури та соціальними системами.

Таким чином, можна стверджувати, що побудова особистісно орієнтованої теорії розвитку можливо на шляху аналізу становлення тих психологічних здатностей індивіда, які роблять його суб'єктом власних життєвих відносин. При цьому, можна виділити, принаймні, три сфери відносин, де розвиток індивіда як суб'єкта діяльності й цих відносин є обов'язковим компонентом становлення особистості в цілому. Це сфера соціальних відносин, сфера культурних цінностей, ідеалів і змістів, та сфера власного буття індивіда.

У психологічних дослідженнях ці три сфери фіксуються як три напрямки розвитку й становлення особистості, а саме: соціалізація, персоналізація та індивідуація. У кожному напрямку розвиток здійснюється за рахунок дії загального механізму – формування спеціальних здатностей у ході розв'язку індивідом особливого класу задач, – а відмінності детерміновані специфікою змісту розв'язуваних задач.Розвиток індивіда по цих лініях не збігається, хоча й зв'язані за часом життя, – вони засновані на різних джерелах розвитку й приводять до становлення різних психологічних структур особистості. У цьому плані вони є гетерогенними, гетерохронними й гетерономними процесами, кожний з яких може розглядатися як цілком самостійний вектор розвитку.

Висновки до розділу 2.

Життєву перспективу можна визначити як динамічне утворення в структурі особистості, де одним із вагомих факторів конструювання є ситуація. Життєва ситуація вимагає постійної добудови та перебудови життєвої перспективи для збереження активності життєдіяльності.

Будь-яка значима для суб'єкта життєва ситуація, яка виникла в його житті, впливає та формує життєвий світ особистості, переживається нею.

Ситуація розглядається в рамках часово-просторового континууму і має двополісний принцип: з однієї сторони слід враховувати об'єктивні умови життєдіяльності середовища, з другої – суб'єктивні параметри когнітивної оцінки особистості.

Досліджуючи ситуацію, потрібно враховувати особистісні чинники схильності до створення ситуації та чинники, які є об'єктивними та незалежними від особистісних рис.

Побудова особистісно-орієнтованої теорії розвитку стає можливоюза умов аналізу становлення тих психологічних здатностей індивіда, які роблять його суб'єктом власних життєвих відносин. При цьому, можна виокремити, принаймні, три сфери відносин, де розвиток індивіда як суб'єкта діяльності є обов'язковим компонентом становлення особистості в цілому. Це сфера соціальних відносин, сфера культурних цінностей, ідеалів і змістів, та сфера власного буття індивіда.

На сьогодні стає все більш очевидним, що психологічне розуміння особистості може бути побудованим тільки через її зв'язок із універсамом світу та життя, що вимагає розробки цілої низки відносно нових психологічних категорій, від образу світу до життєдіяльності особистості. В цьому контексті особистість може бути розглянута як носій життєвих смислів, як суб'єкт власної життєдіяльності і побудови життєвих відносин зі світом людської культури та соціальними системами.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАРАМЕТРІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ОБСТАВИН НА ПРОЦЕС ПОБУДОВИ ОСОБИСТІСТЮ ВЛАСНИХ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ

3.1. Підбір та обгрунтування методів емпіричного дослідження

З метою вивчення специфіки впливу життєвих обставин на процес побудови особистістю перспектив власного життя нами здійснено емпіричне дослідження.

Задля визначення певних соціально-психологічних аспектів життєвих обставин як можливих чинників побудови особистістю перспектив власного життя нами виокремлено *дві групи життєвих обставин*: 1) вимушена зміна місця проживання у зв'язку із соціально-політичною ситуацією в країні – як задана із зовні, що ставить особистість в об'єктну позицію; 2) розірвання шлюбних відносин с партнером – як ситуація, особисто ініційована прийнятим рішенням, що, в свою чергу обумовлює суб'єктність позиції індивіда.

Цільову групу респондентів складають 60 осіб, віком від 30 до 45 років. З них, внутрішньо переміщені особи, що тимчасово мешкають в місті Маріуполь та його передмісті – 15 осіб (ЕГ-А1); корінні жителі міста Маріуполь – 15 осіб (ЕГ-А2); особи, що знаходяться у стані правового розірвання шлюбних відносин – 15 осіб (ЕГ-Б1); особи, що перебувають у шлюбних відносинах – 15 осіб (ЕГ-Б2).

Для реалізації встановленої мети та перевірки висунотої гіпотези нами використано наступні методики: 1) «Миттєвий тест на позитивну і негативну афективність»; 2) «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптована версія Д.О. Леонтьєва, О.І. Расказова); 3) Смисложиттєві орієнтації – СЖО (Д.О. Леонтьєв); 4) Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ) (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина); 5) Життєві завдання особистості (Т.М. Титаренко).

З метою визначення модальності притаманного емоційного стану респондентів нами використано *«Миттєвий тест на позитивну і негативну афективність»*. Методика має вигляд тесту, який є шкалою різних станів і емоцій. В тесті присутні 20 визначень які необхідно прочитати і оцінити міру відповідності йому свого стану на даний момент часу за пятибалльной шкалою 1 – злегка або зовсім немає, 2 – трохи, 3 – помірно, 4 – досить, 5 – сильно. Визначенням привласнені индекси НА або ПА. НА – негативні афекти, ПА – позитивні афекти. Для того щоб дізнатися результати потрібно просумувати оцінки десяти ПА та десяти НА.

Для визначення параметрів особистісної життєстійкості нами використано *«Тест життєстійкості»С. Мадді (адаптована версія Д.О. Леонтьєва, О.І. Расказова).* Методика складається з 45 твердженнь згідно до яких потрібно поставити своє ставлення: 1. Ні, 2. Скоріше ні ніж так, 3. Скоріше так ніж ні, 4. Так.

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти привласнюються бали від 0 до 3-х (Ні – 0 балів, Швідше ні, аніж так– 1 бал, Швидше так, ніж ні – 2 бали, Так –3 бали), відповідям на зворотні пункти привласнюються бали від 3 до 0 (Ні – 3 бали, Так – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3-х субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття риску	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Авторами була представлена таблиця в якій на основі досліджень були представленні середні та стандартні відхилення загального показника. Після підрахунку балів, отриманні данні зрівнюємо з нормою та робимо висновок.

Нормы	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття риску
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Для вивчення особливостей співвідношення та ступеня виразності окремих параметрів смисложиттєвих орієнтацій респондентів нами використано методику «*Смисложиттєві орієнтації*» *(СЖО Д.О. Леонтьєва)*. Для підрахунку балів необхідно перевести відзначені випробовуваним позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки по висхідній або низхідній асиметричній шкалі за наступним правилом: у висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти *1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.*В низхідну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти *2, 5, 6, 7, 10, 13,14,15. 18, 19, 20.*

Після цього підсумовуються бали асиметричних шкал, відповідні позиціям, відзначеним випробовуваним.

Загальний показник усвідомленості життя (УЖ) визначається за позниками всіх20 пунктів тесту.

Субшкала 1 *(Мета)*– пп. 3. 4. 10. 16. 17. 18.

Субшкала 2 *(Процес)* –пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9

Субшкала 3 *(Результат)* – пп. 8, 9, 10, 12. 20.

Субшкала 4 *(Локус контролю –Я)* –пп.. 1, 15, 16, 19.

Субшкала *5 (Локус контролю –життя)* – пп. 7. 10, 11. 14, 18,19.

Інтерпретація субшкал тесту СЖО:

1.*Мета в житті*. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті випробовуваного цілей на майбутнє, які надають життю смислу, спрямованості і тимчасової перспективи. Низькі бали за цією

шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть властиві людині, що живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим, високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але й прожектера, плани якого не мають реальної опори ж теперішньому часі і не підкріплюються особистісною відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, зважаючи на показники за іншими шкалами СЖО.

2.*Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя.*Зміст цієї шкали співпадає з відомою теорією про те що єдиний смисл життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і сповнений смислу. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими характеризуватимуть гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою – ознака невдоволеності своїм життям в теперішньому часі; при цьому, проте, їй можуть додавати повноцінного смислу спогади минулого або націленість в майбутнє.

3.Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивно і осмислено його прожито. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими характеризуватимуть людину, яка доживає своє життя, у якої все вже в минулому, але минуле здатне надати смислу залишку життя. Низькі бали - невдоволеність прожитою частиною життя. 13

4. Локус контролю-Я (Я - господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особу, володіючу достатньою свободою вибору, аби побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і розумінням смислу. Низькі бали – свідчать про невіру в свої сили та здатність контролювати події власного життя.

5.*Локус контролю-життя або керованість життям*. При високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм,

переконаність в тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

З метою визначення провідних цінностей респондентів нами використано *Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ) (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина).* МТЖЦ спрямований на вивчення індивідуальної системи цінностей людини з метою кращого розуміння сенсу її дії чи вчинку. Вихідними теоретичними положеннями створення цієї методики стали ідеї залежності сили мотиву й ефективності діяльності людини від усвідомлення нею цілі та смислу діяльності, а також тлумачення цінностей як різновиду смислових утворень, які безпосередньо стосуються осмисленоїмотивації діяльності. Самобутність людини виробляється щодо основних цінностей, визнаних у суспільстві, але особистісні цінності можуть і не відтворювати точну копію цінностей суспільних. Основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності, а саме: розвиток себе; духовне задоволення; креативність; активні соціальні контакти; власний престиж; високе матеріальне становище; досягнення; збереження власної індивідуальності.

Термінальні цінності реалізуються по-різному в залежності від життєвої ситуації та сфери їх прояву: у сфері професійного життя, у сфері освіти, у сфері сімейного життя, сфері громадської активності, сфері захоплень, сфері фізичної активності. Під життєвою сферою розуміється соціальна площина, в якій реалізується діяльність людини. Як зауважують автори методики, значимість тієї чи іншої життєвої сфери для різних людей неоднакова.

Для вивчення готовності респондентів до прийняття стратегічних життєвих рішень та визначення власної життєвої позиції ми використали методику *«Життєві завдання особистості».*Тест розроблений колективом лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко (Додаток А). Методика охоплює 87 суджень, які стосуються різних аспектів

постановки молоддю життєвих завдань, що є доцільним у використаннідля вивчення ціннісно-мотиваційного компоненту готовності.

Для нашого дослідження методика є досить інформативною завдяки наявності декількох шкал та підшкал, які дозволяють вивчити багато аспектів мотивації до постановки життєвих завдань, сформувати цілісне уявлення про життєву стратегію та відповідно про особливості життєвого планування респондентів. Як зазначає Т.М. Титаренко, людина ставить перед собою завдання, намагаючись планувати своє життя, конструювати себе в бажаному майбутньому.

Зрозуміло що їй доводиться вибирати та приймати рішення у процесі розв’язання своїх завдань, які мають різний масштаб, різну значущість для особистої ситіації та охоплюють різні аспекти життя, а саме: навчання, професію, особитсісно-сімейний простір.

За допомогою методики було досліджено наступні показники: мотивацію самоконституювання, яка характеризує потяг оособи до самотворення, покращення себе та визначення свого місця у соціумі; мотивацію життєтворчості, яка характеризує духовно-практичну діяльність людини, спрямовану на творче проектування і здійснення власного життєвого проекту. За рівнем розвитку цих показників можна характеризувати мотивацію респондентів студентів до визначення власної життєвої позиції.

3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження

На першому етапі нашого дослідження ми вивчали модальність притаманного емоційного стану респондентів чотирьох експериментальних груп за допомогою методики *«Миттєвий тест на позитивну і негативну афективність»*.

Аналіз отриманих результатів показав наступне: виразність позитивного та негативного афекту респондентів усіх експериментальних груп представлена приблизно однаково. Це означає, що даний параметр емоційної сфери особистості обумовлений типологічними особливостями та характеристиками, і в мінімальному ступені задежить від зовнішньої ситуації життя та внутрішньосімейних обставин (рис.3.1.).

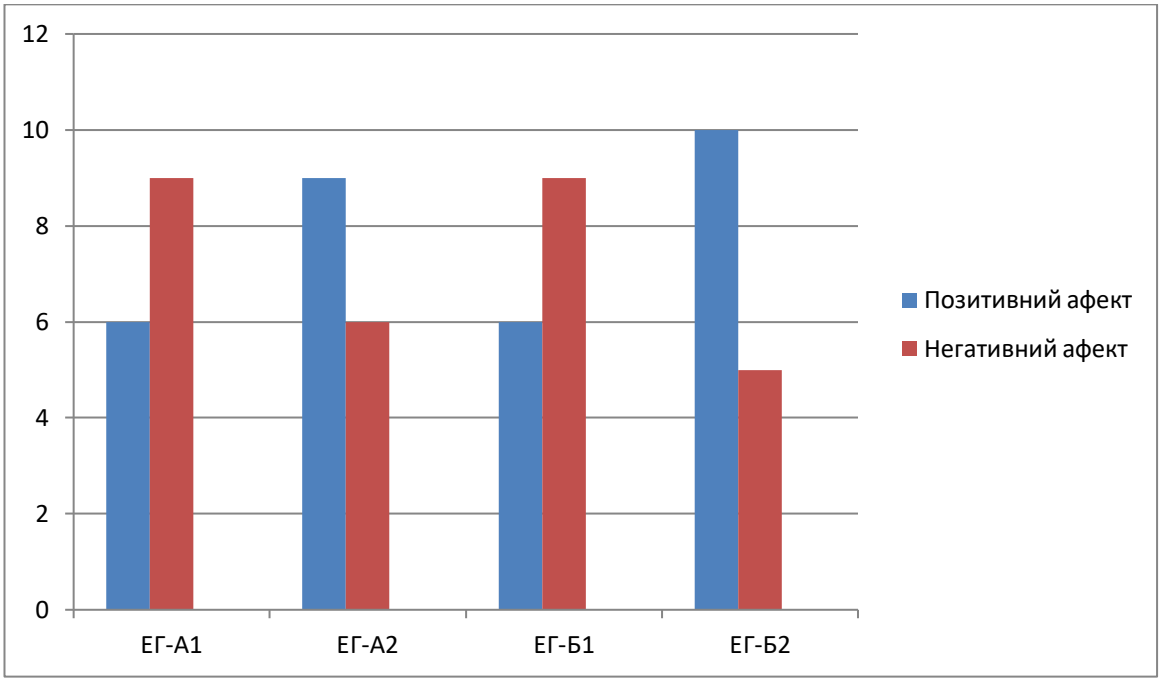

Рисунок 3.1. Особливості представленості позитивного та негативного афекту у респондентів експериментальних груп (за методикою «Миттєвий тест на позитивну і негативну афективність»)

Як видно:в групі внутрішньо переміщених осіб, що тимчасово мешкають в місті Маріуполь та його передмісті (ЕГ-А1) переважаючий позитивний афект характерний для 6 осіб (40 %), а негативний афект – для 9

осіб (60%); в експериментальній групі корінних жителів міста Маріуполь (ЕГ-А2)результати розподілилися на 9 осіб (60%) та 6 осіб (40 %) відповідно; в групі осіб, що знаходяться у стані правового розірвання шлюбних відносин (ЕГ-Б1) прояви позитивного афекту притаманні 6 особам (40%), а ознаки негативного афекту – 9 респондентам (60%); особи, що перебувають у шлюбних відносинах (ЕГ-Б2)характеризуются переважаючим позитивним афектом – 10 осіб (67%) та проявами негативного афекту у 5 осіб (33%).

Отже, очевидно, що зовнішня ситуація невизначеності та ситуація внутрішносімейної нестабільності не виступає ключовим чинником детсабілізації емоціного стану особистості. Можна припустити, що певною мірою це обумовлено достатньо зрілим віком вибірки респондентів нашого дослідження (30-45 років). З достатньою ймовірністю можна припустити, що показники співвідношення позитивного й негативного афекту були б дещо іншими в ситуації зовнішньої соціальної нестабільості та внутрішньосімейної невизначеності в групі більш емоційно незрілих осіб.

На другому етапі нами вивчалися параметри життєстійкості респондентів експериментальних груп за методикою *«Тест життєстійкості»С. Мадді (адаптована версія Д.О. Леонтьєва, О.І. Расказова).*

При аналізі отриманих даних звертає на себе увагу цікавий факт – в кожній з чотирьох експериментальних груп нами діагносовано переважаючі середні та високі показники життєстійкості (рис.3.2.). Очевидно, що рівень життєстійкості особистості, як особисто-характерологічна риса, безпосередньо не залежить від зовнішніх обставин, що обумовлюють вимушені життєві зміни, а також від ситуації внутрішньосімейних змін на фоні особисто прийнято рішення.

Дещо інша ситуація із співвідношенням окремих параметрів життєстійкості особистості, а саме: залученості, контролю та прийняття ризику (рис. 3.3.).

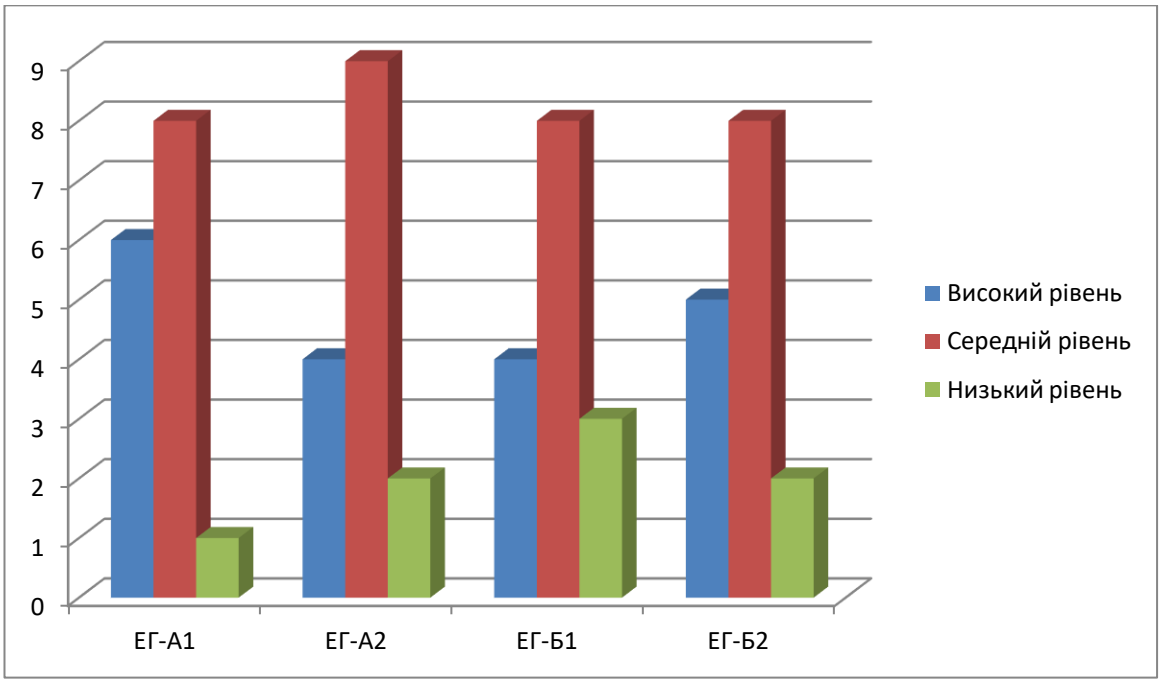

Рисунок 3.2. Особливості прояву рівня життєстійкості в респондентів експериментальних груп (за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптована версія Д.О. Леонтьєва, О.І. Расказова)).

Очевидно, що незначна виразність параметрів залученості, контролю та прийняття ризику в респондентів ЕГ-А2 (корінні жителі міста Маріуполь) та ЕГ-Б2 (особи, що перебувають у шлюбних відносинах) обумовленна «життєво стабільною» ситуацією та відсутністю необхідності актуалізувати особисті параметри власної життєстійкості.

Привертає увагу відмінність показників життєстійкості респондентів «нестабільних» груп. В ЕГ-А1 (внутрішньо переміщені особи, що тимчасово мешкають в місті Маріуполь та його передмісті) та ЕГ-Б1 (особи, що знаходяться у стані правового розірвання шлюбних відносин) максимально актуалізовані показники залученості та контролю. Адже нестабільність та невизначеність життєвої ситуації обумовлює необхідність «тримати руку на пульсі життя».

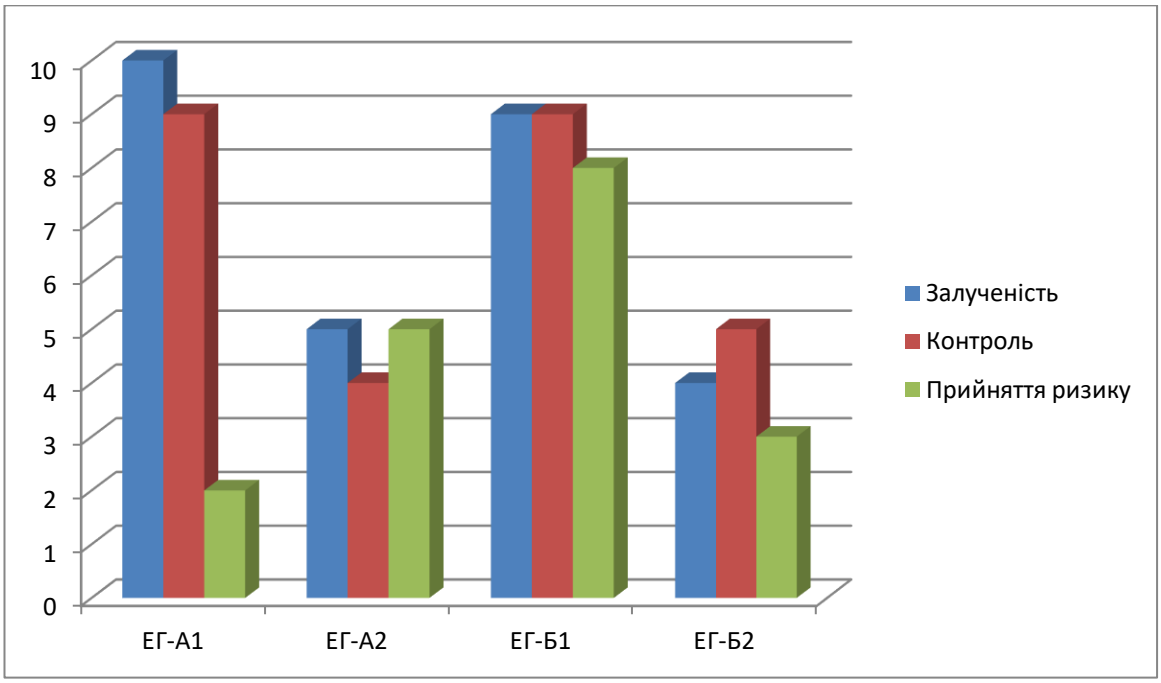

Рисунок 3.3. Співвідношення окремих параметрів життєйтійкості в респондентів експериментальних груп
(за методикою *«Тест життєстійкості»С. Мадді (адаптована версія Д.О. Леонтьєва, О.І. Расказова)).*

А за параметром «прийняття ризику» відмінність результатів респондентів ЕГ-А1 та ЕГ-Б1, на наш погляд, обумовлена наявною суб'єктною позицією осіб, що перебувають у стані розірвання шлюбу за прийнятим особистим рішенням і максимальною готовністю до прийняття ризиків (ЕГ-Б1) та об'єктною позицією в ситуації вимушеності внутрішньо переміщених осіб і несформованою особистою готовністю до прийняття життєвих й ситуаційних ризиків (ЕГ-А1).

На третьому етапі емпіричного дослідження ми вивчали особливості співвідношення та ступінь виразності окремих параметрів смисложиттєвих орієнтацій респондентів за допомогою методики «*Смисложиттєві орієнтації» (СЖО Д.О. Леонтьєва).*

Загальні показники усвідомленості життя та результати окремих п'яти показників смисложиттєвих орієнтацій (мета, процес, результат, локус

контролю–Я, локус контролю–життя) респондентів експериментальних груп представлені на рисунку 3.4.

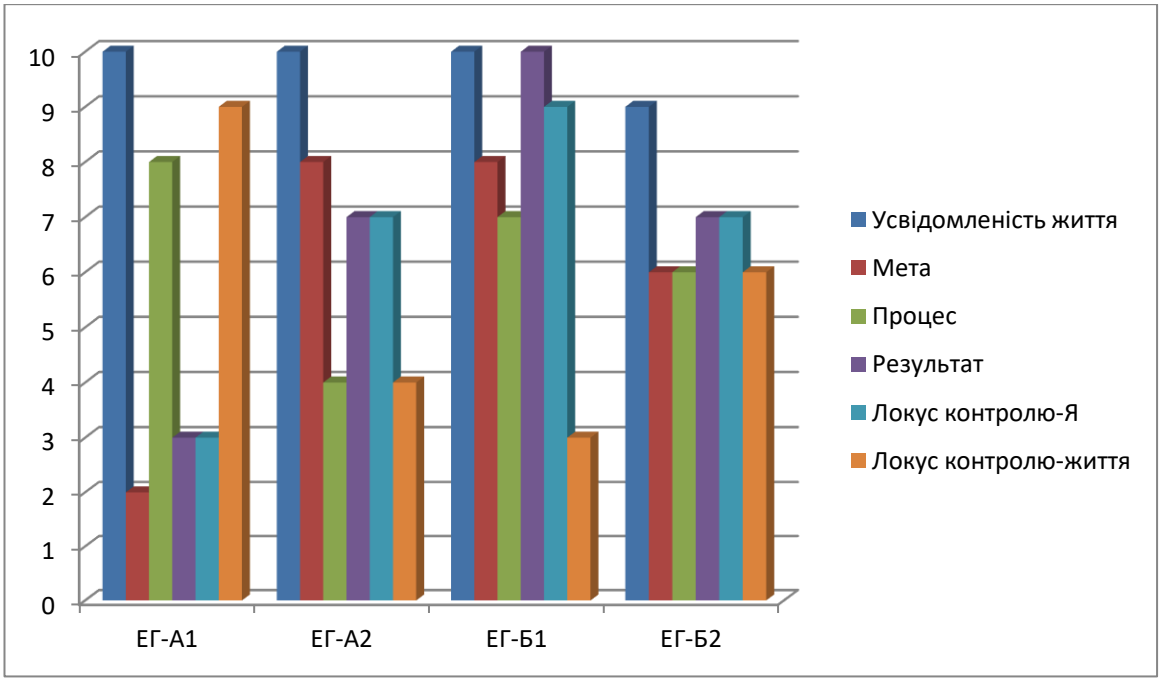

Рисунок 3.4. Особливості представленості параметрів усвідомленості життя та смисложиттєвих орієнтацій респондентів експериментальних груп (за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д.О. Леонтьєва).

Аналіз отриманих результатів показує наявний високий рівень усвідомленості життя в респондентів всіх чотирьох досліджуваних груп, вне залежності від актуальної життєвої ситуації та обставин. Цей факт ще раз підтверджує високий рівень особистої зрілості представників нашої загальної вибірки.

В той же час, звертає на себе увагу той факт, що внутрішньо переміщені особи (ЕГ-А1) переважно орієнтовані на процес життя та мають очевидну тенденцію до «втрати» життєвої мети, що, в свою чергу, обумовлює низьку орієнтацію на результат. Крім того, їх локус контролю віднесено переважно до життя, аніж до власного Я.

Дещо інші результати демонструють особи, що перебувають у стані розірвання шлюбу за прийнятим особистим рішенням (ЕГ-Б1). Їм притаманна

максимальна орієнтація на результат на фоні утримання власної мети. Вони здатні контролювати процес здійснення життєвих ситуацій завдяки локус контролю, віднесеному до власного Я. Це ще раз підтверджує суб'єктність особистої та життєвої позиції даної категорії досліджуваних.

Цікаво, що вибірка респондентів зі стабільною життєвою ситуацією (ЕГ-А2 та ЕГ-Б2) демонструє середньостатистичний розподіл тенденції співвідношення смисложиттєвих орієнтацій на фоні високих показників загальної усвідомленості життя.

На четвертому етапі нашого дослідження ми вивчали індивідуальну систему цінностей респондентів експериментальних груп з метою кращого розуміння сенсу їх дії, вчинків та спрямувань за допомогою *Морфологічного тесту життєвих цінностей (МТЖЦ) (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина).*

Особливості співвідношення термінальних цінностей в них представлений на рисунку 3.5.

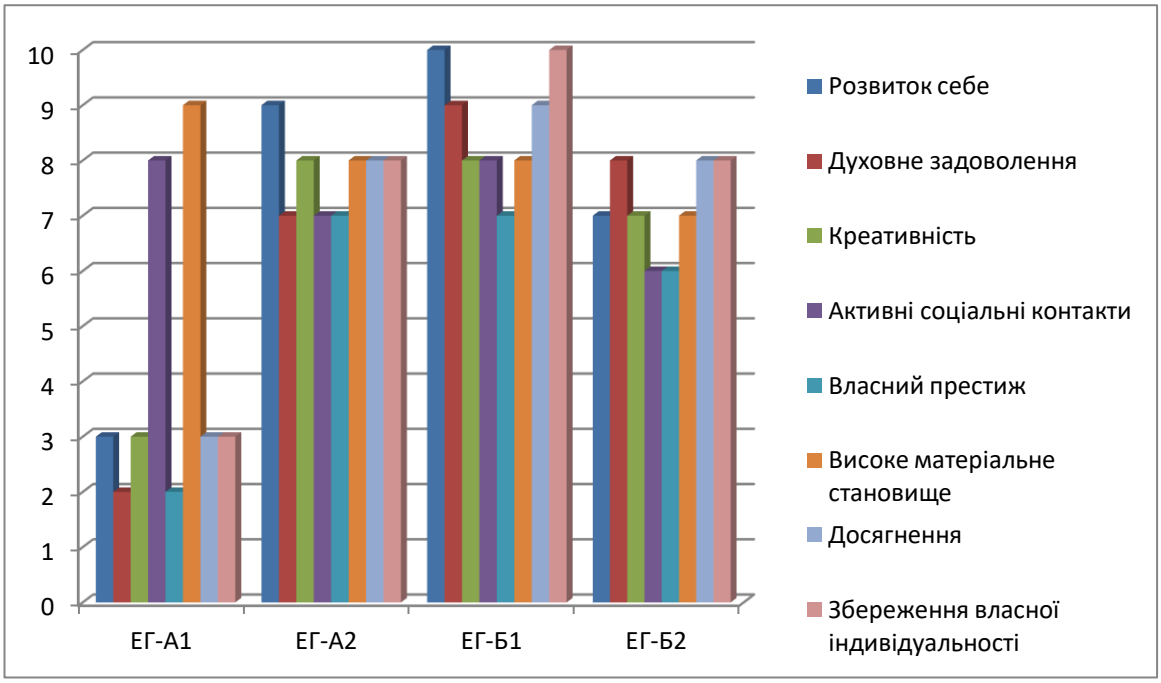

Рисунок 3.5. Співвідношення термінальних цінностей респондентів експериментальних груп (за Морфологічним тестом життєвих цінностей (МТЖЦ) В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиної).

Очевидно, що актуальна реалізація цінності власного Я (розвиток себе, духовне задоволення, креативність, власний престиж, досягнення та збереження власної індивідуалтності) внутрішньо переміщеними особами (ЕГ-А1) значною мірою поступається необхідності ситуаційної реалізації інших термінальних цінностей – встановленню та підтримці активних соціальних контактів, а також забезпеченню високого матеріального становища.

Принципово протилежна картина спостерігається в осіб, що знаходяться в активній життєвий ситуації розірвання шлюбу з партнером за прийнятим особистим рішенням (ЕГ-Б1). Яскраво виразними термінальними цінностями в них виступають розвиток себе, збереження власної індивідуальності, духовне задоволення та досягнення. Можна з великою долею вірогідності припустити, що саме вони й полягають в снову мотивації прийняття рішення щодо змін у життєвій ситуації.

Метою *п'ятого етапу* дослідження стало вивчення готовності респондентів до прийняття стратегічних життєвих рішень та визначення власної життєвої позиції за допомогою методики*«Життєві завдання особистості»(лабораторія соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко).*

Особливості співвідношення параметрів методики представлено на рисунку 3.6. Аналіз отриманих даних яскраво показує наявну тенденцію зниження мотивації самоконституювання та мотивації життєтворчості, а токож зниження мотивації до визначення власної життєвої позиції в респондентів ЕГ-А1 (внутрішньо переміщені особи). Про що свідчать низьки показники за шкалами віддаленості структурування часу, суб'єктної активності, навної стратегії, сприйняття цілісності життя, здатності до прийняття життєвих рішень.

Саме вони, у поєднанні із підвищенням показників за шкалами виснаженості та підвищеною мотивацією вирішення життєвих завдань, на

наш погляд, і визначають спрямованість цільової психологічної допомоги респондентам даної групи.

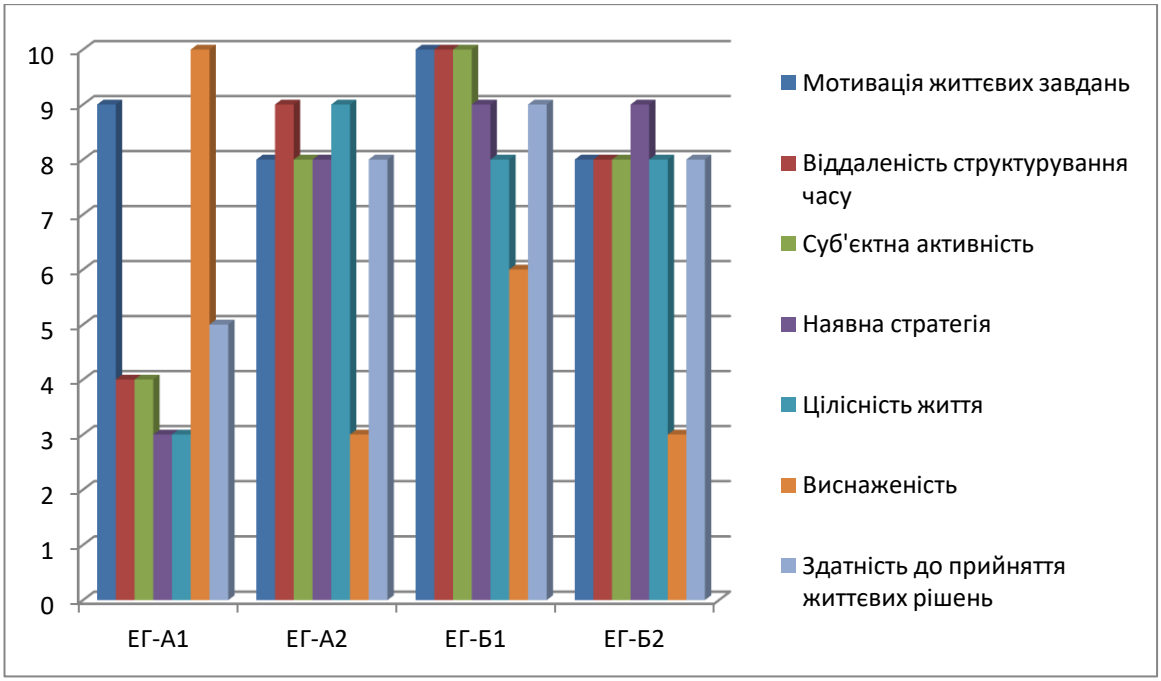

Рисунок 3.6. Особливості співвідношення параметрів мотивації респондентів досліджуваних груп

(за методикою «Життєві завдання особистості»Т.М. Титаренко)

Отже, підсумовуючи загальні результати емпіричного дослідження, можна стверджувати наступне:

1. Для зрілої особистості будь-яка ситуація життєвої невизаченності *не виступає чинником виникнення негативних афективних реакцій*. Це означає, що природньо виникаючі негативні емоційні стани компенсуються та саморегулюються рефлексивним ставленням до ситуації власного життя.
2. Високі та середні *показники життєстійкості особистості*, що знаходиться у стабільній життєвій ситуації та в ситуації невизначеності не означають однорідності окремих показників цього феномену. Так, виникнення ситуації соціальної або життєвої невизначенності автоматично актуалізує параметри *залученості та контролю*, що обумовлено виникненням необхідності «тримати руку на пульсі життя». Але за пареметром *«прийняття ризику»* ситуація дещо інша. А саме:

наявна суб’єктна позиція осіб, що перебувають у стані розірвання шлюбу за прийнятим особистим рішенням(ЕГ-Б1) обумовлює максимальну готовність до прийняття ризиків, в той час як наявна об’єктна позиція в ситуації вимушеності внутрішньо переміщених осіб (ЕГ-А1) визнаає несформованість особистої готовності до прийняття життєвих й ситуаційних ризиків

3. Наявний високий рівень *усвідомленості життя* в респондентів всіх чотирьох досліджуваних груп, вне залежності від актуальної життєвої ситуації та зовнішніх обставин, обумолений достатнім рівенем особистої зрілості представників нашої загальної вибірки.

   Але, в той же час, звертає на себе увагу той факт, що внутрішньо переміщені особи (ЕГ-А1) переважно орієнтовані на процес життя та мають очевидну тенденцію до «втрати» життєвої мети, що, в свою чергу, обумовлює низьку орієнтацію на результат. Крім того, їх локус контролю віднесено переважно до життя, аніж до власного Я.

   Дещо інші результати демонструють особи, що перебувають у стані розірвання шлюбу за прийнятим особистим рішенням (ЕГ-Б1). Їм притаманна максимальна орієнтація на результат на фоні утримання власної мети. Вони здатні контролювати процес здійснення життєвих ситуацій завдяки локус контролю, віднесеному до власного Я. Це ще раз підтверджує суб’єктність особистої та життєвої позиції даної категорії досліджуваних.

4. Респонденти, що перебувають в актуальній ситуації зовнішньої невизначеності (внутрішньо переміщені особи – ЕГ-А1) орієнтовані на реалізацію *термінальних цінностей*, пов’язаних із встановленням та підтримкою активних соціальних контактів, а також забезпеченням високого матеріального становища. А необхідність реалізації цінності власного Я (розвиток себе, духовне задоволення, креативність, власний престиж, досягнення та збереження власної індивідуальності) відхоодить на другий план.

Особи, що знаходяться в активній життєвий ситуації розірвання шлюбу з партнером за прийнятим особистим рішенням (ЕГ-Б1), характиризуються першорядною реаліазацією термінальних цінностей, пов’язаних із розвитком себе, збереженням власної індивідуальності, орієнтацією на духовне задоволення та досягнення.

5. Для осіб, що перебувають в життєвій ситуації зовнішньої невизначеності (ЕГ-А1 – внутрішньо переміщені особи).притаманне *зниження мотивації самоконституювання та мотивації життєтворчості*, а токож *зниження мотивації до визначення власної життєвої позиції*. Це обумовлює недостатню здатність до:віддаленого структурування часу, ствердження власної суб’єктної активності, генерування стратегіївласного життя, сприйняття цілісності життя, прийняття життєвих рішень.

Отже, попередньо вусунуті нами гіпотези про те, що: 1) особисто прийняті рішення щодо життєвих змін виступають позитивним чинником побудови особистістю позитивно спрямованих життєвих перспектив; 2) зовнішні соціальні зміни дестабілізують ситуацію життя окремої особистості та виступають негативним чинником невизначеності життя та ускладненнь побутови життєвих перспектив, нами підтверджено.

3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності Диференційованої психологічної програми

Спираючись на результати емпіричного дослідження, нами розроблено *Диференційованупсихологічну програму*, спрямовану на: 1) розвиток особистої здатності до визначення власної позиції як суб'єкта життя; 2) створення умов для розвитку готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень (Додаток Б).

Структура Диференційованої психологічної програми складаєть з:

- ✓ *психологічного тренінгу*, спрямованого на розвиток особистісної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень в якості субєкта власного життя;
- ✓ *психологічного консультування*, спрямоване на підтримку індивіда у процесі особистісних змін та життєвих трансформацій;
- ✓ *тематичного відеолекторію* до програми якого включено науково-популярні та художні відеофільми відповідної тематики, які збагачують особистість емоційним досвідом та інформаційно-пізнавальним змістом.

При розробці *Диференційованої психологічної програми* та плану психологічного тренінгу ми спиралися на теоретичні положення та практичні напрацювання з проблем організації і проведення групових тренінгових занять у психокорекційній психології (О.І. Донцова, С.Д. Максименка, Л.А. Петровської, К. Фопеля), здійсненн професійної психотерапії та консультуванні (Ю.Є. Альошиної, О.Ф. Бондаренка, Ф.Ю. Василюка, С.В. Васьківської, Р. Кочюнаса, Т.М. Титаренко, З. Фрейда, І.М. Цимбалюка, Т.С. Яценко).

Таблиця 1

План психологічного тренінгу розвитку особистісної готовності особистості до прийняття стратегічних життєвих рішень

Основні тематичні модулі	Тематика занять	Кіл-ть годин
І. Прийняття рішення з визначення власної життєвої позиції	Тема 1. Цінність життя та власної життєвої позиції	2,0
	Тема 2. Життєва позиція у контексті мотивів і потреб особистості, яка прагне до саморозвитку	2,5
	Тема 3. Види життєвих позицій особистості	
	Тема 4. Розвиток власної життєвої позиції як стратегічна мета особистості	2,5
	Тема 5. Шляхи і методи розвитку конструктивної життєвої позиції	2,5
	Тема 6.Розвиток уміння прогнозувати результати прийнятого рішення з визначення власної життєвої позиції особистості	2,5
ІІ. Прийняття рішення з професійного самовиз-начення	Тема 1. Професійне самовизначення як життєва цінність особистості	2,5
	Тема 2. Особистісне ставлення до професії та спеціалізації	2,5
	Тема 3. Розвиток цілеутворення у процесі професійного самовизначення	
	Тема 4. Здатність обґрунтування рішень з професійного самовизначення	2,5
	Тема 5. Розвиток особистісних умінь приймати стратегічні рішення з професійного самовизначення	2,5
		2,0
ІІІ. Прийняття рішення щодо вибору шлюбного партнера	Тема 1. Цінність сім'ї та сімейних стосунків	2,5
	Тема 2. Пошук шлюбного партнера як природна, соціальна та духовна потреба особистості	2,5
	Тема 3. Стратегія і тактика пошуку шлюбного партнера	
	Тема 4. Аргументація вибору потенційного шлюбного партнера	2,5
	Тема 5. Розвиток здатності студента до прогнозування та передбачення наслідків власних дій	
	Тема 6. Розвиток здатності до обґрунтування власних стратегічних життєвих рішень	2,5

	Тема 7.Розвиток особистісних якостей, необхідних для прийняття стратегічних життєвих рішень	2,0 2,0 2,0
Усього		40,0

Перший блок програми тренінгу спрямований на розвиток особистісної готовності щодо визначення життєвої позиції особистості і забезпечується підбором специфічних вправ, спрямованих на розвиток вищевказаних компонентів готовності: вправи на пізнання себе, підвищення рівня свідомості та самосвідомості, уточнення ідеалів, переконань та вправи, спрямовані на активізацію прагнення до побудови конструктивної життєвої позиції. До програми тренінгу «Розвиток особистісної готовності особистості до прийняття стратегічних життєвих рішень» входить 6 тематичних занять.

Другий блок програми тренінгу спрямований на розвиток особистісної готовності до професійного самовизначення. Для розвитку ціннісно-мотиваційного компоненту готовності підбиралися вправи, які мали зацікавити учасників переглянути власні цінності та мотивували до більш активного пізнання професійної спеціалізації як умови самореалізації. Розвиток інформаційно-пізнавального компоненту готовності включав інформацію тренера про особливості обраного професійного напряму, про можливості спеціалізації, альтернативні напрями, про особливості ідентифікації себе з професією.

Розвиток цілеутворювального компоненту готовності передбачає вправи на вміння ставити стратегічні життєві цілі та усвідомлення шляхів їх досягнення. Розвиток операціонального (результативного) компоненту готовності передбачає набір вправ, які навчали учасників обґрунтовувати власні рішення. Програма даного блоку складається з 5 тематичних занять.

Третій блок програми тренінгу спрямований на розвиток особистісної готовності до вибору супутника життя. Цей напрям у процесі тренінгової роботи забезпечується також вправами на розвиток чотирьох компонентів готовності. Оскільки тут більше задіяні емоційно-почуттєві механізми, то велику роль відігравали науково-популярні відеофільми, такі як «Таємниці кохання», «Статева війна», які забезпечували зацікавленість та високу пізнавальну активність студентської молоді. Перегляд відеофільмів завершувався жвавою дискусією.

Програма даного тренінгового блоку складається з 7 тематичних занять.

Відеофільми та їх психологічний зміст за кожним напрямом прийняття стратегічних життєвих рішень подані у табл. 2, 3, 4. При відборі відеоматеріалів бралося до уваги те, щоб відеофільми несуть мотиваційний заряд, формують позитивне емоційне ставлення до визначених нами стратегічних напрямів у побудові власного життя, мають позитивний влив на свідомість та підсвідомість студентів, а також мотивують до перегляду власних світоглядних позицій, цілей, рішень і заохочували до конструктивних дій.

Основними критеріями, за якими відбиралися відеофільми були:

1. Наявність життєвих подій, які за сюжетом стосувалися прийняття героями стратегічних життєвих рішень стосовно вибору життєвої позиції, професійного самовизначення та вибору шлюбного партнера.
2. Наявність позитивних героїв.
3. Глибокий психологічний зміст, що сприяє усвідомленню відповідальності за власні прийняті рішення.
4. Емоційність та привабливість відеоматеріалу для аудиторії.

Таблиця 2

Відеофільми та їх психологічний зміст за напрямом прийняття стратегічного життєвого рішення з вибору життєвої позиції

Назва відеофільму	Психологічний зміст
Плата наперед	Презентація конструктивної життєвої позиції головного героя та її вплив на стосунки і долю оточуючих людей
Мирний воїн	Цінність самопізнання, виборів та прийняття рішень у відповідності з власними принципами
Знайти Форестера	Співвіднесення вчинків сьогодення з перспективами подальшого життя, позитивне оновлення людини після змін у її ціннісній орієнтації
Август Раш	Структурування смислів і цінностей людського життя, пошук власного призначення
Один плюс один	Усвідомлення цінності людського життя, загальнолюдських цінностей та ідеалів, позитивна життєва позиція героя фільму
Товстун на рингу	Становлення конструктивної життєвої позиції людини, вплив власних рішень на найближче оточення та стосунки людей
У дикій природі	Прагнення людини до гармонії з природою, усвідомлення наслідків прийнятих відповідальних рішень
Поліанна	Активна конструктивна життєва позиція героїні, гармонізація колективних стосунків, шляхи удосконалення міжособистісної взаємодії
127 годин	Виняткове прагнення людини до життя, усвідомлення та переоцінка власних життєвих вчинків, відповідальність за наслідки прийнятих рішень
Святоша	Презентація конструктивної життєвої позиції головного героя, цінність духовно-моральних принципів сучасної людини

Таблиця 3

Відеофільми та їх психологічний зміст за напрямом прийняття стратегічного життєвого рішення з професійного самовизначення

Назва відеофільму	Психологічний зміст
Тріумф	Презентація професійної творчої діяльності, самовідданість обраній справі
Статева війна: кар’єра	Психологічний супровід процесу працевлаштування: резюме, співбесіда,

	особливості самопрезентації, зовнішність, поведінка
Троє самовпевнених	Усвідомлення цілей професійного навчання, співвіднесення вчинків сьогодення з перспективами подальшого життя
Статева війна: робота	Структурування смислів і цінностей професійного життя, відданість справі, прийняття професійних рішень
Спілка мертвих поетів	Вплив батьківського бажання на професійний вибір дитини, усвідомлення цінності людського життя та співвіднесення з важливістю професійного самовизначення
Жовтневе небо	Прагнення людини реалізувати власні професійні здібності та нахили в обраній професійній діяльності, усвідомлення наслідків прийнятих відповідальних рішень
Бюро подорожей	Усвідомлення цінності непрестижної професійної діяльності, прагнення якнайкращого виконання своїх професійних обов'язків

Приблизний перелік питань для обговорення:

1. Що найціннішого Ви знайшли для себе в сюжеті фільму?
2. У чому полягала ситуація прийняття рішення?
3. Як би Ви вчинили на місці головних героїв?
4. Чи може подібна ситуація прийняття відповідального рішення виникнути у Вашому житті?
5. Які основні особистісні якості, на Ваш погляд, є найважливішими?
6. Як Ви можете їх розвинути в себе?

Таблиця 4

Відеофільми та їх психологічний зміст за напрямом прийняття стратегічного життєвого рішення щодо вибору шлюбного партнера

Назва відеофільму	Психологічний зміст
Таємниці кохання	Презентація наукових досліджень феномена «любов», стадії та види любові, психологічні закономірності розвитку любовних стосунків, їх вплив на здоров'я та тривалість життя людини
Статева війна: зовнішність	Цінність самопізнання людини, співвіднесення зовнішності з характером партнера, прийняття рішень щодо вибору протилежної статі у відповідності з поведінкою
Статева війна: кохання	Презентація різних видів любові, усвідомлення прийнятих рішень щодо дій та вчинків по відношенню до інших (шлюбного партнера та третіх осіб)
Паралельні світи	Життєвий приклад, як справжнє кохання підносить, допомагає реалізувати нездійсненне, змінює світ
Статева війна: мова тіла	Психологічні особливості міміки і жестів під час вибору шлюбного партнера, візуальна психодіагностика особистості
Три метри над рівнем неба	Випробування кохання, цінність життя після невдалих стосунків
Статева війна: офіційний шлюб	Усвідомлення наслідків прийнятих відповідальних рішень під час вступу до шлюбу, наслідки шлюбних контрактів
Листи до Джульєтти	Прийняття рішення щодо виходу із криз та депресій, пов'язаних із коханням
Статева війна: сім'я	Виняткове прагнення людини до побудови сім'ї, усвідомлення та переоцінка власних життєвих цінностей, відповідальність за життя інших

Індивідуальне психологічне консультування спрямоване на психологічну підтримку процесу прийняття рішень у певному напрямі життєвого самовизначення особистості. Під час консультацій має відбуватися обговорення тих хвилюючих ситуацій у житті учасників, які вони не наважуються оприлюднювати у присутності учасників тренінгу.

Участь в реалізаії розробленої нами Програми взяли респонденти ЕГ-А1 – внутрішньо переміщені особи, що тимчасово мешкають в місті Маріуполь та його передмісті. Робота тривала протягом полутора місяців.

Діагностика особистісних змін після проведення заходів Диференційованої психологіччної програми здійснена нами за допомогою повторного використання методики Смисложиттєвих орієнтацій (СЖО Д.О. Леонтьєва); Морфологічного тесту життєвих цінностей (МТЖЦ) (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина) та методика життєвих завдань особистості (лабораторія соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко).

Аналіз динаміки змін показує наступне: 1) виникнення в респондентів орієнтації на життєву мету, підвищення орінтації на результат життєвих дій, підвищення результатів за параметром Локус контролю (за даними методики СЖО Д.О. Леонтьєва); 2) зсунення акценту термінальних цінностей у бік розвитку себе, духовного задоволення, креативності, власного престижу, досягнень та збереження власної індивідуальності (за методикою МТЖЦ В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиної); 3) підвищення параметрів мотивації самоконституювання, життєтворчості та мотивації до визначення власної життєвої позиції за рахунок формування особистісної готовності до віддаленого структурування часу, ствердження власної суб’єктної активності, генерування стратегії власного життя, сприйняття цілісності життя, прийняття життєвих рішень (за методикою життєвих завдань особистості Т.М. Титаренко).

Рузультати повторної діаностики підтверджують факт дієвості розробленої нами Диференційованої психологічної програми.

Висновки до розділу 3.

Спираючись на здійснений теоретико-методологічний аналіз проблеми, нами розроблено концепцію емпіричного дослідження з визначенням мети, гіпотези, інструментарію та процедури роботи.

Процедура дослідження складаєть з п’яти послідовних етапів, кожен з яких визначається провідною метою та завершується аналізом отриманих проміжних результатів. Узагальнені результати проілюстровано рисунками-гістограмами.

По результатам всього емпіричного дослідження нами здійснено узагальнюючі висновки, що описують виявлені соіально-психологічні закономірності.Попередньо вусунуті нами гіпотези про те, що: 1) особисто прийняті рішення щодо життєвих змін виступають позитивним чинником побудови особистістю позитивно спрямованих життєвих перспектив; 2) зовнішні соціальні зміни дестабілізують ситуацію життя окремої особистості та виступають негативним чинником невизначеності життя та ускладненнь побутови життєвих перспектив, підтверджено.

Спираючись на результати емпіричного дослідження, нами розроблено *Диференційовану психологічну програму*, спрямовану на: 1) розвиток особистої здатності до визначення власної позиції як суб’єкта життя; 2) створення умов для розвитку готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень.Структура Диференційованої психологічної програми складаєть з:психологічного тренінгу, психологічного консультування,тематичного відеолекторію.

Дієвість розробленої психологічної програми нами перевірена контрольним діагностичним зрізом за основними параметрами попередньої констатувальної діагностики.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз проблеми життєвого шляху особистості показує, що це складна, системно-понятійна багатомірна категорія, що передбачає розкриття індивідуальної історії людини, сукупність подій та обставин її індивідуального розвитку. Становлення узгодженої життєвої перспективи особистості є свідченням наявного потенціалу розвитку в майбутньому та виступає основним фактором, від якого залежить подальше життя людини та рівень її соціальної ефективності й успішності.
2. Життєва позиція особистості закріплена в її цінностях, в усвідомлених і прийнятих сенсах життя. Саме життєва позиція індивіда у поєднанні зі сформованою стратегією життя дозволяє йому планувати власну життєдіяльність далеко в майбутнє, розробляти свій життєвий шлях детально, прогнозуючи можливі події.
3. Побудова особистісно-орієнтованої теорії розвитку стає можливою за умов аналізу становлення тих психологічних здатностей індивіда, які роблять його суб'єктом власних життєвих відносин. При цьому, можна виділити, принаймні, три сфери відносин, де розвиток індивіда як суб'єкта діяльності є обов'язковим компонентом становлення особистості в цілому. Це сфера соціальних відносин, сфера культурних цінностей, ідеалів і змістів, та сфера власного буття індивіда.

4. Аналіз емпіричних даних показує, що для зрілої особистості будь-яка ситуація життєвої невизаченності *не виступає чинником виникнення негативних афективних реакцій*. Це означає, що природньо виникаючі негативні емоційні стани компенсуються та саморегулюються рефлексивним ставленням до ситуації власного життя.
5. Високі та середні *показники життєстійкості особистості*, що знаходиться у стабільній життєвій ситуації та в ситуації невизначеності не означають однорідності окремих показників цього феномену. Так, виникнення ситуації соціальної або життєвої невизначенності автоматично актуалізує параметри *залученості та контролю*, що обумовлено виникненням необхідності «тримати руку на пульсі життя». Але за пареметром *«прийняття ризику»* ситуація дещо інша. А саме: наявна суб'єктна позиція осіб, що перебувають у стані розірвання шлюбу за прийнятим особистим рішенням(ЕГ-Б1) обумовлює максимальну готовність до прийняття ризиків, в той час як наявна об'єктна позиція в ситуації вимушеності внутрішньо переміщених осіб (ЕГ-А1) визнаає несформованість особистої готовності до прийняття життєвих й ситуаційних ризиків
6. Наявний високий рівень *усвідомленості життя* в респондентів всіх чотирьох досліджуваних груп, вне залежності від актуальної життєвої ситуації та зовнішніх обставин, обумолений достатнім рівенем особистої зрілості представників нашої загальної вибірки.

   Але, в той же час, звертає на себе увагу той факт, що внутрішньо переміщені особи (ЕГ-А1) переважно орієнтовані на процес життя та мають очевидну тенденцію до «втрати» життєвої мети, що, в свою чергу, обумовлює низьку орієнтацію на результат. Крім того, їх локус контролю віднесено переважно до життя, аніж до власного Я.

   Дещо інші результати демонструють особи, що перебувають у стані розірвання шлюбу за прийнятим особистим рішенням (ЕГ-Б1). Їм притаманна максимальна орієнтація на результат на фоні утримання

власної мети. Вони здатні контролювати процес здійснення життєвих ситуацій завдяки локус контролю, віднесеному до власного Я. Це ще раз підтверджує суб'єктність особистої та життєвої позиції даної категорії досліджуваних.

7. Респонденти, що перебувають в актуальній ситуації зовнішньої невизначеності (внутрішньо переміщені особи – ЕГ-А1) орієнтовані на реалізацію *термінальних цінностей*, пов'язаних із встановленням та підтримкою активних соціальних контактів, а також забезпеченням високого матеріального становища. А необхідність реалізації цінності власного Я (розвиток себе, духовне задоволення, креативність, власний престиж, досягнення та збереження власної індивідуальності) відходить на другий план.
8. Особи, що знаходяться в активній життєвий ситуації розірвання шлюбу з партнером за прийнятим особистим рішенням (ЕГ-Б1), характиризуються першорядною реаліазацією термінальних цінностей, пов'язаних із розвитком себе, збереженням власної індивідуальності, орієнтацією на духовне задоволення та досягнення.
9. Для осіб, що перебувають в життєвій ситуації зовнішньої невизначеності (ЕГ-А1 – внутрішньо переміщені особи) притаманне *зниження мотивації самоконституювання та мотивації життєтворчості*, а токож *зниження мотивації до визначення власної життєвої позиції*. Це обумовлює недостатню здатність до: віддаленого структурування часу, ствердження власної суб'єктної активності, генерування стратегії власного життя, сприйняття цілісності життя, прийняття життєвих рішень.
10. Спираючись на результати емпіричного дослідження, нами розроблено *Диференційовану психологічну програму*, спрямовану на: 1) розвиток особистої здатності до визначення власної позиції як суб'єкта життя; 2) створення умов для розвитку готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень. Структура Диференційованої психологічної

програми складаєть з: психологічного тренінгу, психологічного консультування, тематичного відеолекторію. Дієвість розробленої психологічної програми нами перевірена контрольним діагностичним зрізом за основними параметрами попередньої констатувальної діагностики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская – М.: Мысль, 1991. – 300 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / К.А. Абульханова // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С.29-45.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. // Избр. психол. труды : в 2-х т. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 1. – С. 16–178.
5. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15, № 1. – С. 126-130.
6. Балл Г.А. Психология в рациогуманистической перспективе : избранные работы / Г.А. Балл. – К. : Основа, 2006. – 408 с.
7. Белан Е.А. Жизненная ситуация как необходимое условие реализации активности личности / Е.А Белан // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 2, Т.2. – С. 227-231.
8. Бестужев-Лада И.В. Опыт типологии социальных показателей образа жизни / И.В. Бестужев-Лада // Социол. исслед. 1980. – 330 с.

9. Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания / Е.В. Битюцкая // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 4. – С. 87-93.
10. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
11. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М. : Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
12. Верник А.Л., Вовчик-Блакытна Е.А. Проблема ресурсов жизнедеятельности личности / А.Л. Верник, Е.А. Вовчик-Блакытна. // 13 International scientific-practical conference «Forming of Modern Educational Environment: Benefits, Risks, Implementation mechanisms», September 29th, 2017, Tbilisi, Georgia. – С. 22-26.
13. Вернік О.Л. Життєдіяльність як проблема екологічної психології // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 36. – С. 93-102.
14. Волкова Н.В. Ситуационный подход в психологии: теория и практика изучения смысложизненных ориентации педагогов. [Цит. 2013, 10 вересня]. – Электр. ресурс. – Режим доступа: http://hpsy.ru.
15. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса // Л.С. Выготский. Собр. соч. В 6 т. Т. 1. М.: Педагогика, 1982. С. 386-389.
16. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – М. : Смысл, 2008. – 267 с.
17. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будуще. Часть 1: Проблемы развития теории [Цит. 2013, 20 жовтня]. – Электр. ресурс. – Режим доступа: http://psystudy.ru.

18. Гришина Н.В. Изменения жизненной ситуации: ситуационный подход. [Цит. 2013, 23 вересня] – Электр. ресурс. – Режим доступа: http://psystudy.ru.
19. Гусєв А.И.Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості:дис. ... канд. психол. Наук: 19.00.07 / Гусєв Андрій Ігоревич. –К., 2009. –233с.
20. Дридзе Т.М. К технологии изучения социальных процессов с позиции проблемно-ситуационного подхода / Т.М. Дридзе, М.С. Косолапов, А.А. Кроник // Прогнозное проектирование и социальная диагностика. – М., 1991. – С. 36-56.
21. Дружинин В.Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии / В.Н. Дружинин. – М. : ПЕР СЄ – СПб. : Иматон-М, 2000. – 220 с.
22. Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства : Колективна монографія / за наук. ред. Ю.М. Швалба. – Кіровоград : «Імекс-ЛТД», 2013. – 208 с.
23. Єрмаков І.Г. Життєвий проект особистості : від теорії до практики : практико зорієнтований посібник. / І.Г. Єрмаков, Д.О. Пузіков. – К. : Освіта України, 2007. – 212 с.
24. Жизненный путь личности (вопросы теории и методологии социально-психологического исследования) // Л.В. Сохань, Е.Г. Злобина, В.А. Тихонович / под ред. Л.В. Сохань. – К. : Наукова думка, 1987. – 281 с.
25. Казарова Т.В. Структура человеческой жизнедеятельности и исторический тип культуры // Татьяна Викторовна Казарова / дис…доктор философских наук, – М., 1999. – 345 с.
26. Карпинский К.В. Жизнедеятельность как форма активности субъекта жизни // Методология и история психологии. – Том 5. Выпуск 1. – 2010. – С. 184-202.

27. Карпинская Р.С. Человек и его жизнедеятельность: философско-публицистический очерк / Р.С. Карпинская. – М. : Знание, 1988. – 63 с.
28. Климчук В.О. Життєвий шлях особистості. Математичне моделювання за допомогою багатомірного шкалювання / В.О. Климчук // Соціальна психологія – 2006. – №4 (18). – С. 182-191.
29. Ковалев В.И. Психологические особенности личностной организации времени жизни / В.И. Ковалев. – Автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 1979. – 26 с.
30. Кокун О.М. Зміст та структур психологічно готовності фахівця до екстремальних видів діяльності / О.М. Кокун. // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Вип. 7, 2010. – С. 182-190.
31. Кон И.С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования / И.С. Кон // Человек в системе наук. – М., 1989. – 310 с.
32. Лєпіхова Л.А. Вплив соціальної ситуації на перспективи планування майбутнього / Л.А. Лєпіхова. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / Т.М Титаренко. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – С. 159-165.
33. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии, 2011. – № 1. – С. 16-21.
34. Леонтьев Д.А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия / Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. – № 4. – С. 36–58.
35. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56-65.
36. Леонтьев Д.А. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера /

Д.А. Леонтьев Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. – С. 76–91.

37. Лепский В.Е. Информационно-психологическая безопасность: экопсихология информационной среды общества // 2-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. – М. : Экопсицентр РОСС. – 2000. – С. 272-276.
38. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь // Принцип развития в психологии / Отв. ред. Л.И. Анцыферова. М.: Наука, 1978. С. 156—172.
39. Логинова Н.А. Биографический метод в свете идей Б.Г. Ананьева / Н.А. Логинова // Вопросы психологии. – № 5. – 1986. – С. 104-112.
40. Логинова Н.А. Жизненный путь человека как проблема психологии / Н.А. Логинова // Вопросы психологии. – № 1. – 1985. – С. 103-109.
41. Логинова Н.А. События, обстоятельства жизненного пути и развитие личности // Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы. Сборник научных статей. / Учреждение образования «Гродненский гос. ун-т им. Я.Купалы»; науч. ред.: Н.А. Логинова, К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ. – 2012. – 433 с. – Ел. ресурс: http://psihologia.biz/razvitiya-akmeologiya-psihologiya/udk-159n-loginova-sobyitiya-obstoyatelstva-36809.html.
42. Лубовский Д.В. Понятие «внутренняя позиция личности» в работах Л.И. Божович: теоретические аспекты и современные исследования [Текст] / Д.В. Лубовский // Журнал практического психолога. – 2008. – № 5. – С. 157–171.
43. Ломов Б.Ф. Методологічні та теоретичні проблеми психології / Б.Ф. Ломов – М.: Наука, 1984. – 444 с.
44. Ломов Б.Ф., Сурков Е.Н. Антиципація в структурі діяльності / Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков – М., 1980. – 123 с.

45. Маляров Н.А. Жизненный путь человека: определение и содержание понятия // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». – № 2. – 2013. – С. 8-21. Ел. ресурс: https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennyy-put-cheloveka-opredelenie-i-oderzhanie-ponyatiya.
46. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С.Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №6. – С. 87–101.
47. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко: Навчальний посібник. – Видання друге, перероблене та доповнене. – Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. – 272 с.
48. Мальтус Т.Р. Опыт о законе народонаселения / Т.Р. Мальтус. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2008. – 462 с.
49. Муздыбаев К.К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) / К.К. Муздыбаев // Социологические исследования, 2003. – № 12. – С. 87-96. ttp : // www. isras. ru/files / File/Socis / 2003-12/mudzybaev.pdf
50. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности / А.А. Налчаджян. – Ереван, Издательство АН Армянской ССР, 1988. – 78 с.
51. Непомнящая Н.И. Ценностность как личностное основание. Типы. Диагностика. Формирование. // Н.И. Непомнящая. – НПО «МОДЭК», 2000. – 176 с.
52. Образ жизни : Теоретические и методологические проблемы.— Киев, 1980. – 299 с.
53. Стиль жизни личности; Теоретические и методологические проблемы. – Киев, 1982, – 372 с.
54. Павленко В.И. Представления о соотношении социальной и личностной идентичности в современной западной психологии / В.И. Павленко // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 135 - 142.

55. Падун М.А., Котельникова А.В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности / Р. Янов-Бульман, М.А. Падун, А.В. Котельникова // Психологический журнал, – 2008. – Том 29. – № 4 июль-август 2008. – С. 98-107.
56. Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології / В.Г. Панок // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2.12. – С. 146-151.
57. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості / В.Г. Панок, Рудь Г.В.: Монографія. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
58. Панок В.Г., Привалов Ю.А. Социальная активность личности старшеклассника / В.Г. Панок, І.А. Привалов. – К.: ЦСЕП, 1999. – 129 с.
59. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / В.Г. Панок, Г.В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
60. Панок В.Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку: Монографія / В.Г. Панок. – Чернівці: Технодрук, 2010. – 486 с.
61. Парфенова Н.Б. О подходах к классификации и диагностики жизненных ситуаций. [Цит. 2013, 30 вересня] – Электр. ресурс. – Режим доступа: http://pskgu.ru.Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск – 223 с.
62. Росс Л. Человек и ситуация: перспективы социальной психологии / Л. Росс, Р. Нисбетт. – М. : Аспект Пресс, 2000. –429 с.
63. Рягузова Е.В. Ситуация: горизонты психологической интерпретации / Е.В. Рягузова // Известия Саратовского университета. – 2006. – Т.6, Вип. 1/2. – С. 81-86.
64. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. – М. : Педагогика, 1993. – С. 255–385.

65. Рудоміно-Дусятська О.В. Екологічно-орієнтований спосіб життя як предмет психологічного дослідження / О.В. Рудоміно-Дусятська // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С.Д. – К., 2012. – Т.7, вип. 28 – С. 192 – 199.
66. Селиванов В.И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности / В.И. Селиванов // Экспериментальные исследования волевой активности. – Рязань. – 1986. – 138 с.
67. Селигман М. Новая позитивная психология: [Монография] / М. Селигман –М.: София. – 2006. – 330 с.
68. Сериков Г.Н. Личный энергоресурс как основа жизнедеятельности человека // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – № 1. – Том 6. – 2014. – С. 7-19.
69. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості [Монографія] За редакцією Ю.М. Швалба – Київ: Педагогічна думка., 2015. – 250 с.
70. Титаренко Т.М. Життєвий шлях особистості в постмодерністському дискурсі / Т. Титаренко // Психологія особистості. – 2010. – № 1. – С. 11-18. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2010_1_4
71. Титаренко Т.М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с. ISBN 978-966-189-457-9.
72. Тхостов А.Ш. Топология субъекта (опыт феноменологического исследования) / А.Ш. Тхостов // Вестник Московского Университета. Сер. 14, Психология. – 1994. – № 3. – С. 3-13.
73. Тугаринов В.П. Природа, цивилизация, человек / В.П. Тугаринов. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1978. – 128 с.

74. Хащенко Н.Н. Социально-психологические факторы жизнедеятельности личности на экологически неблагоприятных территориях: Чернобыльский след // дис. … канд. психол. наук. – М., 2002. – 190 с.
75. Чепелєва Н.В. Особистий досвід суб'єкта у контексті психологічної герменевтики / Н.В. Чепелєва // Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії. – К. : Либідь, 2006. – С. 280-302.
76. Чепелєва Н.В. Особистий досвід суб'єкта у контексті психологічної герменевтики / Н.В. Чепелєва // Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії. – К. : Либідь, 2006. – С. 280-302.
77. Черноушек М. Психология жизненной среды. / Пер. с чеш. / М.Черноушек – М.: Мысль 1989. – 174 с.
78. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи –М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011. – 190 с.
79. Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба / В.Э. Чудновский. – М. : Akademia, 1997. – 214 с.
80. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2004. 180 с.
81. Швалб Ю.М. Возвращение к забытой теме: проблема воли в психологии / Ю.М. Швалб // зб. наук. пр. Актуальні проблеми психології. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – Том VII. Екологічна психологія. – Вип. 37. – С. 186–199.
82. Швалб Ю.М. Еколого-психологічні виміри способу життя / Ю.М. Швалб //Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України – К., – Т.7. – Вип.5.– Ч.2. – С.294-301.
83. Шептенко О.Б. Системная детерминация профессиональных установок в реальной жизнедеятельности (На материале педагогического труда) / Олеся Борисовна Шептенко : дис. … канд. психол. наук. – Барнаул, 1998 – 150 с.

84. Ядов В.А. Взаимосвязь социологического и социально-психологического подходов к исследованию образа жизни // Психология личности и образ жизни / Ядов В.А. – М.: Наука, 1987. – С. 89 – 92.
85. Яценко Т.С. Глубинная психология. Тенденция к психологической смерти: диагностика и коррекция : монография / Т.С. Яценко, А.В. Глузман; под ред. Т.С. Яценко. – К.: Вища школа – XXI, 2010. – 231 с.
86. Яковенко С.І. Психологічна допомога особам, що постраждали внаслідок екстремальних ситуацій та радіоекологічного лиха: Навчальний посібник / С.І. Яковенко – К., 1998. – 330 с.
87. Balick A. (2013). The Psychodynamics of Social Networking: Connectedup Instantaneous Culture and the Self (The Psychoanalysis and Popular Culture Series). Karnac Books, 224 p.
88. Ballick A. (2013). The Real Motivation Behind Social Networking, Tilt Magazine Therapeutic Innovation in Light of Technology, Vol. 3, 24-34
89. Beitrage zur speziellen Psychologie auf Grund einer Messenuntersuchung, ‖Z. Psychol.—, 42, 43, 45, 46, 49, 51, 1906–1909 (сумісноз Wiersma E.).
90. Berry B.J.L. (1976) The Counterurbanization Process: Urban America since 1970 // Urban Affairs Annual Reviews, no 11, pp. 17.
91. Boekaerts M. & Corno L. Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. Appplied Psychology: An International Review, 54(2), 199-231, 2005.
92. Burke M., Marlow C., Lento T. (2010). Social network activity and social well-being // Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 1909-1912, NY, USA. – Ел. ресурс: http://dl.acm.org/citation.cfm?id=1753613.
93. Chetveryk-Burchak A. On assessing emotional intelligence as a precursor of positive personality functioning and mental health / A. Chetveryk-Burchak,

E. Nosenko // Advances in Social Sciences Research Journal. – 2014. – Vol.1, No 4. –P. 33–42.

94. Elton L. Timeandman / Elton L., Messel H. –Oxfordetc. : Pergamon, 1978. – 114 p.

95. Cottle T.J. Perceiving time. A Psychological Investigation with Men and Women – N.Y., – 1974. – 220 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під керівництвом Т.М. Титаренко)

Інструкція. Зазначте, будь ласка, навпроти кожного із запропонованих висловлювань свою згоду чи незгоду з ним, відмітивши один з варіантів: «згоден/згодна» або «не згоден/не згодна». Навіть якщо Ви не можете погодитися із жодною відповіддю, все ж оберіть варіант, який більше для Вас прийнятний.Тут немає «правильних» і «неправильних» відповідей.

Ваша думка цінна для нас саме такою, якою вона є. Ваші відповіді конфіденційні і будуть використані тільки у вигляді статистичних даних.

Бланк для відповідей.

N Твердження Згоден / Згодна Не згоден / Не згодна

1.У наш час роботу треба обирати радше за зарплатнею, ніж за уподобаннями

2.Мені дуже б хотілося стати відомою людиною в цьому житті

3. Я хочу багато чого змінити в собі

4. Я б хотів(-ла) у майбутньому займатися улюбленою справою, але важливіше заробляти гроші

5. Найактуальніше для мене сьогодні – створення сім'ї

6. Я завжди чітко планую майбутнє

7. Я більше живу сьогоднішнім днем, ніж майбутнім

8. Я завжди дивлюся у майбутнє з оптимізмом, і тому мені не складно ставити нові життєві завдання

9. Частіше я керую життєвими обставинами, а не вони мною

10. Коли я ставлю перед собою завдання, мені ще невідомі шляхи його розв'язання

11. Коли виникають перешкоди, я впевнений(-а), що впораюся з проблемою

12. Завдання, які я ставлю, зазвичай виключають одне одне, я змушений(-а) вибирати

13. Обставини мого життя суттєво вплинули на те, які життєві завдання я ставлю перед собою

14. У разі зміни зовнішньої ситуації я не змінюю своїх завдань

15. При постановці завдань я відчуваю, що можу гори звернути

16. Буває, що я порушую встановлені правила
17. Комфорт і безтурботність – у майбутньому мені більше нічого не треба
18. Усі, урешті-решт, прагнуть влади
19. Найголовніше життєве завдання людини – стати професіоналом у своїй справі
20. Оскільки я не можу всіх зробити щасливими, я повинен(-на) подбати про себе
21. Думаю, що головне моє завдання – учитися
22. Я більше довіряю плину подій, щасливому збігу обставин, ніж своїм намірам
23. Можна не планувати життя далі ніж на рік уперед
24. Думаючи про майбутнє, я часто уявляю всілякі неприємності
25. Того, що я бачу як своє життєве завдання, я досягну власними силами
26. Я завжди уявляю в подробицях, як буду рухатися до бажаного результату
27. Переді мною постає стільки життєвих труднощів, що подолати їх усі просто неможливо
28. Іноді мої життєві завдання суперечать одне одному, і я не можу здійснити все
29. Не думаю, що життєві завдання визначаються обставинами мого життя
30. Я легко переключаюся з одного життєвого завдання на інше
31. Нові завдання мене більше бентежать, аніж мобілізують
32. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок
33. Головне для мене в майбутньому – це матеріальна забезпеченість
34. Досягненням є те, що визнають інші
35. Єдине справжнє життєве завдання – це пошук себе, самовдосконалення
36. Мені подобається допомагати іншим, коли це не заважає кар'єрі
37. Життєвий успіх неможливий без доброго здоров'я
38. Час життя обмежений, але мені вдається використовувати його оптимально
39. Найголовніше у моєму житті відбуватиметься протягом найближчих п'яти років
40. Мене лякають усілякі несподіванки, що чекають у майбутньому
41. Приймаючи життєве рішення, я більше орієнтуюся на «так треба», «так прийнято», аніж на я хочу цього», «це мені потрібно»
42. Я часто не можу вирішувати свої життєві завдання – не маю часу, грошей, інформації, допомоги
43. Якщо в моєму житті не вистачає складностей, я їх шукаю
44. Усі мої життєві завдання я легко можу розташувати за важливістю
45.Мені неважко проаналізувати причини та наслідкисвоїх життєвих завдань
46.Я намагаюся досягти того, що запланував(-ла), навіть усупереч обставинам
47.Мені неважко тривалий час бути включеним(-ою)в активну діяльність
48.Я ніколи не відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні
49.Усі хочуть мати престижні речі
50.У житті мало речей, важливіших за успіх
51.Я думаю, що впливати на власний розвиток дуже важко
52.Покращити світ навіть учомусь незначному –моє життєве завдання
53.Молода людина може поки що не замислюватися серйознопро своє здоров'я
54.Життя таке непередбачуване, що не варто його планувати
55.У віці моїх батьків я досягну справжнього успіху
56.Не варто очікувати від майбутнього чогось особливо хорошого
57.У своєму житті я дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку

58.Ставлячи перед собою важливе життєве завдання, я знаю, чого хочу досягти в кінцевому підсумку
59.У мене не такий сильний характер, щоб проявляти стійкістьу складних обставинах
60.Я завжди чітко знаю, що для мене головне в житті
61.Часто я не враховую далекі наслідки тих життєвих завдань,які ставлю перед собою тепер
62. Якщо не буде виходити так, як задумано спочатку, я робитиму це іншим чином
63. Я більше люблю спокійний відпочинок, ніж бурхливі розваги
64. Непристойні жарти викликають у мене сміх
65. Для щастя необхідні гроші
66. Між престижною і цікавою роботою я радше оберу престижну
67. Життєві труднощі радше перешкоджають моєму розвитку, ніж допомагають
68. Більшість завдань у житті вимагають насамперед сумлінної праці, а не творчості
69.Спочатку треба стати на ноги, а вже потім думати про все інше
70.Я нерідко сам(-а) не знаю, чого хочу і яким чином слід діятив різних життєвих обставинах
71.У мене є завдання, розраховані на все життя
72.Я вірю в себе, і тому майбутнє мене не страшить
73. Мої життєві успіхи більше залежать від вдалого збігу обставин, ніж від моїх здібностей і зусиль
74. Без усебічного аналізу обставин я, як правило, не ставлю важливі для мого майбутнього завдання
75. Несподівані зміни на тривалий час вибивають мене з колії
76. Мені важко зрозуміти, які життєві завдання для мене важливіші: чи навчання, чи робота, чи дружба, чи сім'я
77. Для вирішення життєвого завдання не обов'язково враховувати попередній досвід
78. Мені подобається, коли, крім завдання, я отримую план його розв'язання
79. На жаль, у мене недостатньо сил та енергії для втілення в життя намічених завдань
80. Якщо я не правий, то ніколи не серджуся
81. Без друзів я не досягну успіху в житті
82. Я планую своє майбутнє до дрібниць, крок за кроком
83. У грі я люблю бути переможцем
84. Сім'я і діти –це поки що не для мене
85. Я зазвичай ставлю перед собою конкретні завдання та намічаю реальні строки їх виконання
86. Буває, чиясь необачність викликає у мене сміх
87. На першому місці завжди мають бути друзі

Ключі до опитувальника:

Для кожної шкали сумується кількість балів.

Шкала1. Мотивація життєвих завдань

Підшкала 1.1. Мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт

У разі відповіді «так» на питання 1, 17, 33, 49, 65 зараховується 2 бали.

Підшкала1.2. Мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання

У разі відповіді «так» на питання 18, 34, 50, 66 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «так» на питання 2 зараховується 3 бали.
Підшкала1.3. Мотивація самоконституювання
У разі відповіді «так» на питання 3, 19, 35, 51 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 67 зараховується 2 бали.
Підшкала1.4. Мотивація творчості
У разі відповіді «так» на питання 52 зараховується 3 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 4, 20, 36, 68 зараховується 2 бали.
Підшкала1.5. Локалізація життєвих завдань за сферами
Сфера «сім'я»
У разі відповіді «так» на питання 5 зараховується 3 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 84 зараховується 2 бали.
Сфера «навчання та робота»
У разі відповіді «так» на питання 21 зараховується 3 бали;
у разі відповіді «так» на питання 69 зараховується 2 бали;
Сфера «здоров'я»
У разі відповіді «так» на питання 37 зараховується 3 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 53 зараховується 2 бали.
Сфера «друзі»
У разі відповіді «так» на питання 81 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «так» на питання 87 зараховується 3 бали.
Шкала2. Структурованість часу життя
Підшкала 2.1. Наявність структурування часу
У разі відповіді «так» на питання 6, 38 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 22, 54, 70 зараховується 2 бали.
Підшкала 2.2. Віддаленість структурування
Обирається максимально віддалений часовий контур:
1-й часовий контур – «сьогодні»: у разі відповіді «так» на питання 7 зараховується 1 бал;
2-й часовий контур – «1 рік»: уразі відповіді «так» на питання 23 зараховується 2 бали;
3-й часовий контур –«5 років» у разі відповіді «так» на питання 39 зараховується 3 бали;
4-й часовий контур –«40–50 років»: у разі відповіді «так» на питання 55 зараховується 4 бали;
5-й часовий контур – «усе життя»: у разі відповіді «так» на питання 71 зараховується 5 балів.
Шкала3. Ставлення до майбутнього
У разі відповіді «так» на питання 8, 72 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 24, 40, 56 зараховується 2 бали.
Шкала4. Суб'єктна активність
У разі відповіді «так» на питання 9, 25 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 41, 57, 73 зараховується 2 бали.
Шкала5. Операціональні характеристики життєвих завдань
Підшкала 5.1. Стратегія
У разі відповіді «так» на питання 26, 58, 74, 82, 85 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 10, 42, зараховується 2 бали.
Підшкала 5.2. Стійкість

У разі відповіді «так» на питання 11, 43 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 27, 59, 75 зараховується 2 бали.
Підшкала 5.3. Цілісність життя
У разі відповіді «так» на питання 13, 45 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 29, 61, 77 зараховується 2 бали.
Підшкала 5.4. Гнучкість
У разі відповіді «так» на питання 30, 62 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 14, 46, 78 зараховується 2 бали.
Підшкала 5.5. Активність – виснажливість
У разі відповіді «так» на питання 15, 47 зараховується 2 бали;
у разі відповіді «ні» на питання 31, 63, 79 зараховується 2 бали.
Шкала6. Брехня
У разі відповіді «так» на питання 32, 48, 80 зараховується 2 бали;
У разі відповіді «ні» на питання 16, 64, 83, 86 зараховується 2 бали.

ДОДАТОК Б

Диференційована психологічна програма

Програма ***спрямована*** на: 1) розвиток готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо професійного самовизначення; 2) розвиток готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо вибору супутника життя; 3) розвиток готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо визначення життєвої позиції особистості.

У структурному плані розроблена психолого-педагогічна програма містить:

- психологічний тренінг (див. табл. 1), спрямований на розвиток особистісної готовності особистості до прийняття стратегічних життєвих рішень;
- психологічне консультування, спрямоване на підтримку індивіда у процесі прийняття означених рішень;
- тематичний відеолекторій. До програми відеолекторію включено науково-популярні та художні відеофільми відповідної тематики, які збагачують особистість емоційним досвідом та інформаційно-пізнавальним змістом (див. табл. 2, 3, 4).

При розробці плану та програми психологічного тренінгу ми використовували теоретичні положення та практичні напрацювання з проблем організації і проведення групових тренінгових занять у психокорекційній психології (О.І. Донцова, С.Д. Максименка, Л.А. Петровської, К. Фопеля), психотерапії та консультуванні (Ю.Є. Альошиної, О.Ф. Бондаренка, Ф.Ю. Василюка, С.В. Васьківської, Р. Кочюнаса, Т.М. Титаренко, З. Фрейда, І.М. Цимбалюка, Т.С. Яценко).

Таблиця 1

План психологічного тренінгу розвитку особистісної готовності особистості до прийняття стратегічних життєвих рішень

Основні тематичні модулі	Тематика занять	Кіл-ть год
І. Прийняття	Тема 1. Цінність життя та власної життєвої позиції	2,0

рішення з визначення власної життєвої позиції	Тема 2. Життєва позиція у контексті мотивів і потреб особистості, яка прагне до саморозвитку Тема 3. Види життєвих позицій особистості Тема 4. Розвиток власної життєвої позиції як стратегічна мета особистості студента Тема 5. Шляхи і методи розвитку конструктивної життєвої позиції студента Тема 6.Розвиток уміння прогнозувати результати прийнятого рішення з визначення власної життєвої позиції особистості	2,5 2,5 2,5 2,5
ІІ. Прийняття рішення з професійного самовиз-начення	Тема 1. Професійне самовизначення як життєва цінність особистості Тема 2. Особистісне ставлення до професії та спеціалізації Тема 3. Розвиток цілеутворення у процесі професійного самовизначення Тема 4. Здатність обґрунтування рішень з професійного самовизначення Тема 5. Розвиток особистісних умінь студентів приймати стратегічні рішення з професійного самовизначення	2,5 2,5 2,5 2,5 2,0
ІІІ. Прийняття рішення щодо вибору шлюбного партнера	Тема 1. Цінність сім'ї та сімейних стосунків Тема 2. Пошук шлюбного партнера як природна, соціальна та духовна потреба особистості Тема 3. Стратегія і тактика пошуку шлюбного партнера в студентські роки Тема 4. Аргументація вибору потенційного шлюбного партнера Тема 5. Розвиток здатності студента до прогнозування та передбачення наслідків власних дій Тема 6. Розвиток здатності до обґрунтування власних стратегічних життєвих рішень Тема 7.Розвиток особистісних якостей, необхідних студенту для прийняття стратегічних життєвих рішень	2,5 2,5 2,5 2,5 2,0 2,0

		2,0
Усього		40,0

Перший блок програми тренінгу був спрямований на розвиток особистісної готовності щодо визначення життєвої позиції особистості і забезпечувався також підбором специфічних вправ, спрямованих на розвиток вищевказаних компонентів готовності. Це були, переважно, вправи на пізнання себе, підвищення рівня свідомості та самосвідомості, уточнення ідеалів, переконань та вправи, спрямовані на активізацію прагнення до побудови конструктивної життєвої позиції. Нижче подані приклади вправ і завдань, що входять до програми тренінгу «Розвиток особистісної готовності особистості до прийняття стратегічних життєвих рішень».

Вправи, спрямовані на розвиток особистісної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень з визначення власної життєвої позиції

Заняття 1

Мета:

1. Знайомство з учасниками групи.
2. Зняття емоційної напруги учасників.
3. Встановлення позитивного психологічного клімату.
4. Створення позитивної мотивації та зацікавленості в роботі тренінгу.

Вправа 1.Знайомство. Гра «Снігова куля». Перший учасник називає своє ім'я і повідомляє про себе, чим він любить займатися найбільше, або це може бути «хобі».

Гра знайомить учасників, з їх прагненнями, знімає напругу, надає зацікавленості до ходу занять, учасники, які начебто знайомі давно, вражені тим, що дізнаються про нові вподобання своїх друзів. Тренер відмічає для себе, у якому руслі спрямовувати наступні заняття, тобто вправи можуть бути з використанням музики, складання віршів, живопису тощо.

Вправа 2.«Наповненість життя». Тренер надає інформацію, розповідаючи притчу, яка активізує мотивацію та мобілізує особистість до перегляду власних цінностей.

Професор філософії, виступаючи перед аудиторією, узяв скляну банку та наповнив її камінням, кожний з яких був за три сантиметри в діаметрі. Далі спитав студентів: «Чи заповнена банка?». Студенти відповіли: «Так, вона повна». Потім професор дістав горіх, засипав його в банку, девін зайняв вільний простір. На запитання, студенти знову відповіли, що банка повна. Тоді професор узяв коробку з піском, засипав і його в банку. Звісно, пісок зайняв все вільнемісце у банці. Ще раз запитав професор студентів: «Чи повністю заповнена банка?». Вони відповіли: «Так, на цей раз остаточно». Але професор дістав склянку води та вилив її в банку до останньої краплини, розмочуючи пісок. Студенти сміялися, апрофесор продовжував: «Я хочу, щоб ви зрозуміли, що банка – це ваше життя. Камені – це найважливіші речі у ньому: сім'я, здоров'я, друзі, діти – усе необхідне, щоб ваше життя було повним, навіть у тому випадку, коли все інше втрачено. Горіх – це речі, які особисто для вас стали важливими: робота, будинок, машина тощо … Пісок –символізує дрібниці в нашому житті. Якщо спочатку наповнити банку піском, то не залишиться місця для найважливіших речей. Займайтесь тим, що приносить вам щастя.

Займайтесь, насамперед, каменями, тобто найціннішими справами у вашому житті, визначте ваші пріоритети, інше – це тільки пісок».

Тоді студентка підняла руку та спитала професора: «А яке значення має вода?» Професор посміхнувся: «Я радий, що ви спитали мене. Я це зробив, щоб показати вам, що як би не було заповненим ваше життя, завжди залишається місце для свята та дозвілля».*Обговорення.*

Вправа 3. **«*Активізація уяви та мотивації*».** Учасникам пропонується на аркушах паперу перелічити усі найпотаємніші бажання (5-10), чого б вони хотіли досягти за найближчих 20 років, навіть самих неймовірних, можна фантазувати. Наприклад: я хочу полетіти в Космос, хочу стати президентом України, стати мільйонером, стати доктором психологічних наук і т. і. Після написання, студентам пропонується зачитати вголос свої мрії, але в теперішньому часі: я злітав у Космос, я став президентом, я став мільйонером, я став доктором психологічних наук тощо. Тренер і всі учасники стежать за тим, що відбувається зі студентом, який зачитує свої мрії. Обговорення, учасники діляться своїми почуттями: досягати – це дуже приємно і тому це добре!

Вправа 4. «Стратегічні життєві цілі». Тренер пропонує учасникам розділитися на групи і подумати та записати, які із усіх можливих бажаних цілей є найвизначальними, доленосними для них, яких вони хотіли б досягти, які є важливими для подальшого життя кожного. Через деякий час кожна група презентує свої стратегічні життєві цілі. Обговорення та підсумки: які цілі вважати стратегічними життєвими цілями, а які супутними (наприклад, хобі), які емоційно прикрашують життя людини.

Перегляд відеофільму «Плата наперед».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Заняття 2

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток бажання активної життєдіяльності.
4. Активізація мотивації до визначення власної життєвої позиції.

Вправа 1. «Бути собою». Тренер розповідає притчу.

Якось король прогулювався по саду і побачив, що всі рослини у ньому почали в’янути. Він запитав у рослин, що з ними сталося, та почув у відповідь, що дуб гине, тому що не такий високий, як смерека. Смерека сказала, що гине від того, що не може давати виноград, виноградна лоза гинула тому, що не могла так прекрасно зацвісти, як троянда.

Король знайшов лише одну квітку, маргаритку, яка було свіжою як завжди. Йому стало цікаво, чому так вийшло. Квітка відповіла: «Коли ти мене садив, я прийняла те, що, ти хотів саме маргаритку. Якби ти хотів у саду бачити дуба, смереку або троянду, ти б посадив їх. Я не можу бути ніким іншим, окрім того, чим я є, тому намагаюся якнайкраще бути собою».

Вправа 2. «Ставлення до життя».Тренер розповідає про різні розуміння людиною сенсу життя, наводить приклади із життя відомих постатей в історії людства. Сенс життя – це той шлях і та діяльність, від якої людина отримує найбільше задоволення, це те, що вона просто не може не робити. На жаль життя може виявитися не тільки неповним, однобічним, а й зовсім не здійснитися. Прояви життєвої нереалізованості можуть бути наступні:

- втрата смислу життєвих цілей, розчарування, втрата працездатності;

- безпорадність при зіткненні з життєвими труднощами;
- сурогатне життя, як заповнене псевдодіяльністю, псевдоцінностями, життя як рослинне існування.

В. Франкл з цього приводу пише: «… людина, стикаючись зі своєю долею і змушена її приймати, все ж таки має можливість реалізувати цінності стосунків. Те, як вона сприймає тяготи життя, як несе свій хрест, та мужність, яку вона виявляє у стражданнях, гідність, яку вона демонструє… все це є мірою того, наскільки вона відбулася як людина».

Життя не має апріорного смислу, - висловлювався Ж.П. Сартр, – доки ви не живете власним життям, воно нічого із себе не уявляє, ви самі повинні надати йому смисл, а цінністю є не що інше, як обраний вами смисл.

Існує думка, за якою людина, як духовна істота, за своєю сутністю повністю невиразна. Людина, на думку О. Вишневського, – істота, котра перебуває вічно в стані внутрішньої боротьби, але водночас, істота самодостатня. Вона досвідчена і обмежена, сильна і слабка, добра і зла, правдива і брехлива тощо. Вона завжди в дорозі. Пріоритетний смисл людського життя визначається вибором однієї із життєвих позицій:

- гуманістична – служіння людям;
- перфекціонізм – особистісна самовдосконаленість;
- корпоратизм – належність до референтних груп;
- прагматизм – орієнтація на успіх;
- гедонізм – отримання задоволення тощо.

Древньокитайський філософ Конфуцій зазначав: «У країні, якою добре керують, соромляться бідності. У країні, якою керують погано, соромляться багатства».

Вкінці тренер зачитує філософський заповіт матері Терези (Агнеса Гонжа Бояджу 1910-1997 р.р.) про ставлення до життя:

ЖИТТЯ – це можливість. Скористайся ним.
ЖИТТЯ – це краса. Захоплюйся нею.
ЖИТТЯ – це мрія. Здійсни її.
ЖИТТЯ – це виклик. Прийми його.
ЖИТТЯ – це обов’язок твій насущний. Виконай його.
ЖИТТЯ – це гра. Стань гравцем.
ЖИТТЯ – це багатство. Не розбазарюй його.
ЖИТТЯ – це придбання. Бережи його.
ЖИТТЯ – це любов. Насолодися нею сповна.
ЖИТТЯ – це таємниця. Пізнай її.
ЖИТТЯ – це долина сліз. Перебори усе.
ЖИТТЯ – це пісня. Доспівай її до кінця.
ЖИТТЯ – це боротьба. Стань борцем.
ЖИТТЯ – це безодня невідомого. Ввійди у неї без страху.
ЖИТТЯ – це удача. Знайди цю мить.
ЖИТТЯ таке цікаве – не розчаруй його. Це твоє життя. Користуйся ним!

Завдання: визначте, будь-ласка, від 1 до 10, наскільки на сьогоднішній день ви вважаєте наповненим своє життя. Запам’ятайте цю цифру і сьогоднішню дату.

Обговорення.

Вправа 3. «Час обирати». Учасники об’єднуються в підгрупи по 5-6 осіб. Їм пропонується за допомогою казки розкрити основні дихотомії морального вибору

людини: вірності та зради, любові й ненависті, добра й зла, жорстокості й милосердя. Після репетиції обраного сценарію казка демонструється всій групі. На завершення відбувається рефлексивний аналіз змістового наповнення представлених композицій.

Вправа 4. «Лист до себе». Наприкінці заняття керівник просить учасників тренінгу подумати і написати лист до себе, яким би кожен себе хотів побачити після завершення психокорекційних занять, які зміни він очікує у власній особистості, що він може досягти, які шляхи і засоби він використає для цього. Потім цей лист потрібно заклеїти і зберегти до кінця занять. На останньому занятті слід відкрити його і проаналізувати.

Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.

Заняття 3

Мета:

1. Знайомство учасників тренінгу.
2. Зняття емоційної напруги учасників.
3. Знайомство з базовими поняттями життєвої позиції.

Вправа 1. Релаксація: вирівнювання дихання. Вступне слово тренера. Життєва позиція розглядається як внутрішнє настановлення, орієнтацію на певну лінію поведінки, що базується на світоглядних, моральних і психологічних якостях особистості та відображає її суб'єктивне ставлення до суспільства.

Вправа 2. Істина у кожного своя (позиція). Якось п'ять сліпців вирішили дізнатися, що таке слон. Вони багато разів чули про цю тварину, але ніколи її не бачили. Ось підійшли сліпці до слона. Перший з них торкнувся хобота тварини, другий – хвоста. Третій тримав слона за вухо. Четвертий притулився до нього. П'ятий обхопив ногу.

І ось сліпці почали обмінюватися враженнями про слона. Перший сказав, що він дуже схожий на змію. Другий категорично не погодився і сказав, що слон – це довгий шнур. Третій говорив, що слон схожий на великий лист паперу, четвертий – що він як стовбур могутнього дерева, а п'ятий стверджував, що слон – це велика стіна. Сліпці посварилися. Кожний із них став "спеціалістом" тієї або іншої частини тіла слона, тому не міг припустити, що існує щось таке, чого він не знає. Позиція кожного була визначена лише його особистісним досвідом.

Вправа 3. Епітафія. Десь на Кавказі є старий цвинтар. На могильних плитах можна побачити приблизно такі написи: «Сулейман Бабашидзе. Народився в 1820 році, померу 1858 році. Прожив 3 роки». Або «Нугзар Гапріндашвілі. Народився в 1840 році, помер в 1865 році. Прожив 120 років» На Кавказі не вміли рахувати? Який зміст було закладено в ці приписки?

Вправа 4. "Вічні теми". Учасники діляться на 3-4 підгрупи. Кожній групі пропонується тема, яку після обговорення вони мають представити невербально, після чого інші учасники повідомляють, що вони бачили та яка була тема. Можливі теми: народження, натхнення, любов, розлука тощо.

Перегляд відеофільму «Мирний воїн».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Заняття 4

Мета:

1. Знайомство учасників тренінгу.
2. Зняття емоційної напруги учасників.
3. Активізація спрямованості інтересів особистості у провідних сферах життєдіяльності – у праці, спілкуванні, пізнанні.

Вправа 1. Релаксаційний комплекс «Контраст».Вступне слово тренера: впевнена у собі людина вміє володіти собою, ефективно працювати і відпочивати. Зняти почуття тривоги, хвилювання, емоційну напругу допоможе спеціальне тренування. Самий простий спосіб відпочити в тому, що спочатку треба напружувати м'язи усіх частин нашого тіла, а потім різко скидати напругу і відпочивати. Важливо усвідомити цей приємний стан релаксу.

Вправа 2. «Я великий майстер». Учасники сідають у коло. Кожен з них говорить: «Я великий майстер … (приготування кави, малювання, піших прогулянок, витівок тощо). Вимовляється речення так, щоб інших в цьому переконати. Керівник ставить запитання: «А чи є хто-небудь у групі, хто робить це краще?» Усі мають погодитись, що людина дійсно великий майстер у цій справі.

Вправа 3. «Досягти успіху в житті».Вступне слово тренера*:* оточуючий нас світ складний і мінливий. Усі покоління людей визначали ці зміни як спосіб життя, суспільної і професійної діяльності, віри, спрямованості тощо. А. Швейцер писав: «Багато людей повинні задуматися над своїм життям, над тим, чого вони домагаються для себе у боротьбі за існування, над тим, які труднощі виникають перед ними в тих чи інших обставинах, і над тим. У чому вони самі собі відмовляють». Усі ми бажаємо щасливого життя, прагнемо досягти успіху в житті та конкретних справах. Поняття людського щастя різнопланове, у кожного своє. Д.Ф. Кеннеді казав, що щастя – це повноцінне використання використання своїх можливостей у рамках, відпущених життям. Тренер підводить підсумок: до щастя в основному ведуть два мотиви людської діяльності: бажання досягти успіху, бажання уникнути невдач у житті.

Завдання: напишіть, будь-ласка, які кроки ведуть до успіху в житті?Обговорення та узагальнення пропозицій студентів.

Перегляд відеофільму «Знайти Форестера».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.

Заняття 5

Мета:

1. Знайомство учасників тренінгу.
2. Зняття емоційної напруги учасників.
3. Активізація спрямованості інтересів особистості.
4. Розвиток уміння до обґрунтованості рішення.

Вправа 1. «Мої враження».Керівник: «Спочатку проаналізуємо історію розвитку нашої групи. На аркуші паперу зобразіть малюнок, який буде відображати Ваші почуття від початку роботи групи дотепер. За бажанням відмітьте ключовими словами найбільш значущі моменти. Обов'язково відмітьте на малюнку такі пункти: коли Ви були найбільш щасливими у групі; коли Ви почувалися дискомфортно; коли Вам було приємно та спокійно».

Вправа 2. Специфіка прийняття стратегічних життєвих рішень.Тренер повідомляє особливості прийняття стратегічного життєвого рішення з вибору життєвої позиції: відповідальність (тому що рішення впливає на подальше життя), пролонгованість у часі (не можливість одразу перевірити правильність / неправильність), прийняття попереднього рішення, а не остаточного (тому що з появою нових альтернатив відбувається перегляд та уточнення рішення) тощо. Однак людина прийме більш точне рішення, якщо буде знати як найбільше інформації про можливі шляхи дій, виборів та взаємодії у різних життєвих ситуаціх, правила взаємодії та поведінки у різних складних ситуаціях тощо.

Вправа 3. Обгрунтуйте рішення.Учасники тренінгу діляться на групи 3-4 особи. Кожна група отримує картки із описом коротенької ситуації і готовим прийняти рішенням. Учасникам необхідно підібрати обґрунтування для цього рішення. Приклади карток: № 1 – ми знову посварилися із моєю найкращою подругою: я прийняла рішення: припинити дружбу з нею; № 2 – мій друг знову потрапив у неприємну ситуацію. Моє рішення: припинити стосунки з ним і не вступатися за нього; № 3 – сьогодні знову мої одногрупники попросили мій зошит із виконаним домашнім завданням: я прийняла рішення: більше ніколи нікому не дам списати тощо. Кожна група готує та презентує своє обґрунтування запропонованого рішення, а вкінці може повідомити свій варіант вирішення ситуації. Керівник звертає увагу студентів на ті аргументи, які призводять до прийняття рішень.

Вправа 4. «Відповідальність».Кожний учасник обирає собі партнера. В кожній парі є Молодший – той, хто відповідає на запитання Старшого: «За що ти несеш відповідальність у своєму житті?». Старший не може ставити інших запитань, не може коментувати відповіді, він уважно слухає відповіді, звертає увагу на почуття й думки Молодшого, говорить «дякую» після кожної відповіді. Потім вони міняються місцями. У кінці вправи учасники діляться власними враженнями, думками, почуттями, обговорюють труднощі, що виникали під час виконання вправи, з'ясовують, що їх спричинило.

Перегляд відеофільму «Август Раш».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Заняття 6

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Активізація спрямованості на життєвих цілях.
3. Розвиток навичок відповідальності.
4. Розвиток уміння до прогнозування прийнятого рішення.

Вправа 1. «Розсміши іншого». Для зняття емоційної напруги та втоми після пар тренер пропонує кожному розсмішити того, хто зліва від нього. Вправа допомагає скинути втому та підняти позитивний настрій.

Вправа 2.«Річка життя». Керівник звертається до учасників: «Сядьте зручніше, зосередьтеся на Вашому диханні. Уявіть, що Ви стоїте на високій горі і перед Вами тече річка, по якій Вам потрібно спуститися до моря. Попереду – подорож довжиною в життя. Ваша задача – підготуватися до неї так, щоб припливти до моря з повними трюмами багатства, які Ви зможете знайти на берегах річки життя. Ці скарби можуть бути як матеріальні, так і духовні. Ви не знаєте, легкою чи важкою буде Ваша подорож, але її можна покращити, якщо ретельно спланувати. У Ваших руках усе: карта, човен з веслами, прогнози метеорологів. Подумайте, що потрібно взяти з собою в дорогу, щоб успішно пройти маршрут. Кого з собою візьмете? Чим будете харчуватися? Скільки часу витратите на привали і зупинки? Які подарунки з собою привезете? Поміркувавши про вище зазначене, спускайтеся з гори вниз і вирушайте у дорогу!»

Вправа 3. «Власні рішення».Ведучий пропонує учасникам визначити поняття «рішення», потім навести приклади ситуацій (пригадати), де потрібно було приймати рішення в житті учасників. Під час зворотного зв'язку визначається значення прийнятого рішення в житті людини.

Вправа 4. «Прогнозування наслідків рішення».Матеріали: картки, ручки, ватман, маркер. Кожен учасник отримує картку, на якій накреслено схему «Прогнозування наслідків

рішення». На прикладі ситуації життєвого вибору учасникам пропонується визначити її проблему та спрогнозувати ймовірні наслідки її альтернативних рішень за схемою:
Визначення проблеми ситуації вибору, яку необхідно розв'язати:

_____

Вибір: 1) _____ 2) _____ 3)_____ 4)_____

Наслідки вибору:

Позитивні	Негативні
_____	_____

Ви прийняли рішення: _____

Цей вибір обумовлений тим, що _____

За бажанням учасники наводять альтернативи рішення ситуації, відбувається обговорення позитивних та негативних наслідків до кожної з них. Під час обговорення звертається увага на те, що впливає на якість визначення варіантів рішення; чи часто замислюються учасники про наслідки власних рішень для інших людей.

Вправа 5. «Подяка за приємну співпрацю».Керівник пропонує: «Станьте, будь ласка, у коло. Проведемо процедуру прощання у вигляді церемонії, яка допоможе нам виявити повагу та щирі почуття один до одного. Перший бажаючий учасник стає у центр кола, до нього підходить інший, потискує йому руку і дякує: «Мої щирі вітання за приємну співпрацю у групі». Обидва залишаються у центрі кола. До них підходить третій учасник, говорить ті самі слова привітання, бере за руку товариша. Коли виходить останній учасник, замкніть коло і завершіть церемонію вигуком слова: «Дякуємо!».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Другий блок програми тренінгу спрямований на розвиток особистісної готовності студентів до професійного самовизначення. Для розвитку ціннісно-мотиваційного компоненту готовності підбиралися вправи, які мали зацікавити студентів у перегляді власних цінностей та мотивували до більш активного пізнання обраної спеціальності, її спеціалізації. Розвиток інформаційно-пізнавального компоненту готовності включав інформацію тренера про особливості обраного професійного напряму, про можливості спеціалізації, альтернативні напрями, про особливості ідентифікації себе із майбутньою професією.

Розвиток цілеутворювального компоненту готовності передбачає вправи на вміння ставити стратегічні життєві цілі та усвідомлення шляхів їх досягнення. Розвиток операціонального (результативного) компоненту готовності передбачав набір вправ, які навчали обґрунтовувати власні рішення. Нижче подані ***вправи, спрямовані на розвиток особистісної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень з професійного самовизначення.***

Заняття 1

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток ціннісно-мотиваційного ставлення щодо професійного самовизначення.

Вправа 1. Вправа «Компліменти». Усі учасники групи утворюють два кола (внутрішнє і зовнішнє), стаючи обличчям один до одного утворюючи пару. Перший член пари говорить щось приємне іншому. Той відповідає: «*Так, дякую, звичайно, але крім цього я*

ще і ...» (називає те, що в собі цінує і вважає, що заслуговує за це знаків уваги). Знаками уваги можуть бути вчинки, риси зовнішності та ін. Потім партнери міняються ролями, роблячи крок вліво і таким чином утворюючи нові пари. Це продовжується, поки не буде зроблений повний круг.Обговорення проходить за схемою:

- Які відчуття були у вас, коли ви робили один одному знаки уваги?
- Що ви відчували, коли знаки уваги надавали вам?
- Чи легко було вам реагувати на них? Чому?

Вправа 2. «Таланти». Тренер розповідає притчу. Один заможний чоловік вирішив подорожувати. Свій будинок він залишив наглядати трьом синам, дав їм на це гроші: старшому – п'ять, середньому – два, а молодшому – один талант (у давнину талантом називалася велика міра срібла).

Коли батько повернувся з мандрівки, він покликав своїх синів, щоб дізнатися, як вони розпорядилися талантами. Виявилося, що старший вдало використав гроші та виручив на них ще п'ять талантів. Середній син також подвоїв те, що було йому залишено. Батько був дуже задоволений і пообіцяв нагородити працелюбних дітей. Тільки молодший син не потішив старого, він сховав срібло від людей, закопавши його в землю. Розсердився батько на цього сина, назвав його ледащим та лукавим. За те, що він не захотів подбати про збільшення отриманих грошей, батько більше не став виказувати йому довіри у веденні сімейних справ.

З тих пір здібності людини стали називатися талантами. Кожна людина отримує від Бога: умілі руки або ясний розум, дар щось створювати або просто добре серце. І це не може бути не задіяним, закопаним у землю. Треба використовувати протягом життя кожний свій талант так, щоб він став у нагоді як самому господареві, так і служив іншим людям. Обговорення.

Вправа 3. «Професія чи хобі?».Тренер пропонує записати студентам свої таланти, а потім спробувати визначити, що, на сьогоднішній день, можна взяти за основу до професійного навчання, а що залишити як хобі. Колективне обговорення.

*Перегляд відеофільму «*Троє самовпевнених».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Заняття 2

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток інформаційно-пізнавальної активності щодо професійного самовизначення.

Вправа 1. «Піднятися разом». Інструкція: Під час групової роботи важливо вміти погоджувати свої дії з діями інших людей, для цього необхідне розуміння, що в кожного учасника свій темп роботи.

Учасники об'єднуються в пари й сідають на підлогу один до одного спинами, з'єднуються руками й без допомоги рук намагаються піднятися. Потім вони виконують теж саме, об'єднуючись по три особи, поступово доходячи до числа всієї групи. Під час обговорення увага звертається на такі моменти: що гальмувало підйом, а що йому допомагало; за якої кількості учасників було найважче піднятися; яка поведінка учасників ускладнювала ситуацію; наскільки добре учасники могли враховувати темп підйому інших; які почуття домінували під час виконання вправи, що зрозуміли для себе.

Вправа 2. «Древо знань». Матеріали: папір для малювання формату А 4, кольоровий папір, ножиці, олівці.

Учасники діляться на групи, кожній групі пропонується визначити, що необхідно знати про професію, яку обирає людина. Ці дані записуються на папері різного кольору. Після обговорення розглядаються основні положення, які пропонує кожна група, та прикрашається намальоване на дошці дерево знань про професію: мета праці, знаряддя праці, основні професійні якості…тощо.

Вправа 3. «Складові професіоналізму».

Учасникам пропонується працюючи у групах визначити, які основні якості необхідно розвивати, щоб досягти професіоналізму в певній обраній галузі: професійні знання, свобода вибору, відповідальність, активність, креативність, основні цінності, прагнення до самовизначення, особистісні орієнтири…тощо, за матеріалами книги В. Франкла «Людина в пошуку сенсу». Потім учасники спільно малюють дерево, що символізує сенс життя людини, й наносять на нього листочки та плоди, що символізують головні цінності в тих сферах життя, пріоритетність яких вони визначили для себе. У кінці вправи відбувається обговорення її результатів.

Вправа 4. «Наскільки ми знаємо професію, яку обрали».

Тренер пропонує оцінити від 0 до 10 балів свою поінформованість (ступінь пізнання) в обраній професії по кожному з наведених нижче питань, орієнтуючись на шкалу: 0 – «не знаю», від 1 до 10 – «знаю, можу розповісти іншим».

1. Чи знаєте Ви, чи відомі Вам?
2. Мета праці
3. Характеристика праці
4. Предмет праці
5. Знаряддя праці
6. Професійно важливі якості
7. Відповідність Ваших індивідуально-психологічних особливостей вимогам професії
8. Різноманітні варіанти спеціалізації своєї професії
9. Перспективи росту у своїй професії
10. Сучасні умови наймання
11. Споріднені (близькі) професії.

Тренер повідомляє критерії обробки результатів: 76 - 100 балів – високий рівень готовності до професійного самовизначення; 51 - 75 балів – середній рівень; 50 балів і менше – низький рівень. Колективне обговорення.

Перегляд відеофільму«Спілка мертвих поетів».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.

Заняття 3

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток вміння до цілепокладання та прогнозування.
4. Розвиток вміння ставити життєво значущі цілі.

Вправа 1. «Скринька добрих справ». Ведучий пропонує записати учасникам добрі справи, які вони зробили у своєму житті і якими можуть пишатися. За бажанням студенти зачитують те, що написали, група підтримує їх оплесками. У кінці вправи ведучий

пригадує слова царя Соломона: «Якщо ти не зробив жодної доброї справи, ти марно прожив день» і пропонує учасникам завести власну «скриньку добрих справ».

Вправа 2. «Три найважливіші речі». Кожному учасникові пропонується подумати про три найважливіші речі, що наповнюють його життя смислом та записати їх. Перша частина завдання виконується самостійно. Друга складається з презентації робіт та їх обговорення в групі.

Вправа 3. «Прогнозування наслідків рішення». Матеріали: картки, ручки, ватман, маркер. Кожен учасник отримує картку, на якій накреслено схему "Прогнозування наслідків рішення". На прикладі ситуації життєвого вибору учасникам пропонується визначити її проблему та спрогнозувати ймовірні наслідки її альтернативних рішень за схемою:

Визначення проблеми ситуації вибору, яку необхідно розв'язати: _____

Вибір: 1) _____ 2) _____ 3)_____ 4)_____

Наслідки вибору:

Позитивні Негативні

_____ _____

Ви прийняли рішення: _____

Цей вибір обумовлений тим, що _____

За бажанням учасники наводять альтернативи рішення ситуації, відбувається обговорення позитивних та негативних наслідків до кожної з них. Під час обговорення звертається увага на те, що впливає на якість визначення варіантів рішення; чи часто замислюються учасники про наслідки власних рішень для інших людей.

*Перегляд відеофільму: «*Статева війна: кар'єра».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Заняття 4

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток якостей, необхідних для прийняття рішень.

Вправа 1. «Порахуємо до...». Учасникам пропонується відчути себе єдиним цілим, порахувати всім разом, але не домовляючись про правила. Ведучий починає рахувати: «Один». Інший учасник називає цифру «2», хтось – цифру «3». Так продовжується до тих пір, поки два учасника разом не назвуть одну й ту ж цифру. Ведучий у цьому разі зупиняє рахування. Потім все починається спочатку і так робиться 5–7 разів. Після цього обговорюють враження та почуття, які були викликані виконанням вправи, коментуються труднощі, що виникали під час колективного рахування.

Вправа 2. «Власні рішення». Ведучий пропонує учасникам визначити поняття «рішення», потім навести приклади ситуацій (пригадати), де потрібно було приймати рішення в житті учасників. Під час зворотного зв'язку визначається значення прийнятого рішення в житті людини.

Вправа 3. «Відповідальність». Кожний учасник обирає собі партнера. В кожній парі є Молодший – той, хто відповідає на запитання Старшого: «За що ти несеш відповідальність у своєму житті?». Старший не може ставити інших запитань, не може коментувати відповіді, він уважно слухає відповіді, звертає увагу на почуття й думки Молодшого, говорить «дякую» після кожної відповіді. Потім вони міняються місцями. У

кінці вправи учасники діляться власними враженнями, думками, почуттями, обговорюють труднощі, що виникали під час виконання вправи, з'ясовують, що їх спричинило.

Вправа 4. «Права та обов'язки». Ведучий пропонує учасникам подумати й визначитися з власними правами та обов'язками, які вони мають під час «значущої зустрічі», а також у разі ситуації прийняття рішення.

Вправа 5. «Декларація прав людинищодо прийняття рішень».

Матеріали: картки з текстом Декларації прав людини щодо прийняття рішення, ручки. Учасникам пропонується прочитати текст отриманої «Декларації природних прав людини щодо прийняття рішень» та в ході дискусії обговорити її ключові позиції: «У мене як у вільної людини є право вибору»; «Я маю право знати варіанти вибору, що є»; «Я можу зробити правильний вибір, спираючись на детальне знання кожного варіанта»; «Я самостійно роблю свій вибір»; «Я несу особисту відповідальність за своє прийняте рішення щодо свого вибору».

Під час обговорення результатів вправи акцентується, що такі права є і в інших людей, тому необхідно поважати їх як свої.

Вправа 6. Вправа доброзичливого та шанобливого ставлення до інших людей *«Дякую тобі».* Учасники тримаються за руки й по колу продовжують фразу: «Дякую тобі...». Подякувати можна за будь-які позитивні моменти, що відбувалися поміж учасниками, головне, щоб це було щиро. У зворотному зв'язку звертається увага на почуття, які переживали старшокласники, отримуючи подяку.

Перегляд відеофільму «Жовтневе небо».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Заняття 5

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Ознайомлення зі структурою процесу прийняття рішень.
4. Розвиток умінь приймати рішення.
5. Розвиток якостей, необхідних для прийняття рішень.

Вправа 1. «Подарунок жестом». По колу учасники групи один одному роблять подарунки на невербальному рівні – в жестами показують, що саме хочуть подарувати. Після закінчення вправи проводиться обговорення – уточнення, що саме подаровано.

Вправа 2. «Структура прийняття рішення». Тренер, малюючи на дошці, роз'яснює структуру процесу прийняття рішення, пояснює алгоритм, за яким зазвичай людина здійснює певні розумові операції, щоб прийняти те чи інше рішення.

Вправа 3. «Розуміння умов ситуації, що потребує рішення».

Матеріали: картки, ручки, папір для малювання, маркер. Учасникам пропонується написати приклади власних ситуацій вибору та прийняття рішення або інших людей. За бажанням учасники наводять приклади ситуацій, а група визначає, чи є ситуація такою, що містить прийняття стратегічного життєвого рішення. Відбувається аналіз ознак, за якими ситуації прийняття стратегічних життєвих рішень можна відрізнити від інших життєвих ситуацій та рішень. Потім учасники об'єднуються в групи по 4-5 осіб і на прикладах двох ситуацій, зміст яких записано на ватмані, визначають важливість та доленосність кожної з них. У зворотному зв'язку акцентується на тому, від чого залежить якість усвідомлення змісту та визначення ціннісного протиріччя ситуацій.

Вправа 4. «Обґрунтованість рішення». Учасники діляться на пари. Тренер пропонує кожному учаснику визначити будь-яку ситуацію із власного життя, або життя близьких, коли необхідно було приймати відповідальне рішення. Це рішення один учасник повідомляє другому, а другий пробує обґрунтувати його за схемою, яку повідомляє тренер. Після спроб другого учасника перший розповідає свою версію обґрунтування. Вправа розвиває мислення та відповідальність за прийняті рішення.

Вправа продовжується новим завданням: перший учасник повідомляє другому будь-яку професію, яку він начебто обрав, наприклад: «Уяви, що ти обрав професію художника, обґрунтуй своє рішення». Потім пари обмінюються завданням. Тренер повідомляє або прописує на дошці чи на ватмані приблизну схему відповідей:

1. Для мене важливим є здобуття обраної професії, тому що…
2. Основними аргументами під час вибору професії були…
3. З усіх споріднених (схожих) професій я обрав саме цю, тому що…
4. На мій погляд для досягнення професійної успішності потрібно…

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Третій блок програми тренінгу спрямований на розвиток особистісної готовності студентів до вибору супутника життя. Цей напрям у процесі тренінгової роботи забезпечується також вправами на розвиток чотирьох компонентів готовності. Оскільки тут більше задіяні емоційно-почуттєві механізми, то велику роль відігравали науково-популярні відеофільми, такі як «Таємниці кохання», «Статева війна» та ін., які забезпечували зацікавленість та високу пізнавальну активність студентської молоді. Перегляд відеофільмів завершувався жвавою дискусією.

Вправи, спрямовані на розвиток особистісної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень щодо вибору шлюбного партнера

Заняття 1

Мета:

1. Знайомство учасників.
2. Зняття емоційної напруги учасників.
3. Встановлення позитивного психологічного клімату.
4. Активізація мотивації до набуття знань оптимальних шляхів вибору значущих людей: друзів, шлюбного партнера тощо.

Вступне слово тренера. Він висвітлює мету роботи тренінгової групи, пропонує обговорити правила роботи під час тренінгу, а саме:

- приходити вчасно й бути присутніми на всіх заняттях;
- дотримуватись позитивних ідей та стосунків;
- не критикувати себе та інших;
- слухати інших, не перебиваючи;
- коли потрібні добровольці, пропонувати лише свою кандидатуру;
- все, про що йде мова під час тренінгу, є конфіденційним.

Момент прийняття правил – це народження групи.

Вправа 1. «Знайомство». Учасники по колу називають своє ім’я та повідомляють, чого вони прийшли на тренінг, що вони хочуть дізнатися, чого набути, опанувати, розвинути у собі, а можливо чогось позбутися.

Вправа 2. Релаксаційний комплекс «Значимий інший».Сядьте зручно. Заплющіть очі. Виберіть Значимого іншого. Це може бути хтось з ваших батьків, кохана людина, колега, брат, дитина, подруга... Це може бути будь-яка значима для вас в цю хвилину людина.

Кого ви зараз згадали першим? Якщо ж ви вирішили не обирати його для виконання цієї вправи, то спробуйте пояснити чому. Подумки посадіть обраного вами Значимого іншого перед собою. Уявіть його позу, одяг, вираз обличчя. Поговоріть з цією людиною, розкажіть їй, як високо ви її цінуєте. Не обмежуючись одним-двома реченнями, намагайтеся більш повно виразити свої думки, пояснюючи їй, чому вона відіграє суттєву роль у вашому житті. Потім розкажіть їй, за що ви на неї ображаєтесь. І тут не обмежуйтеся кількома фразами, викладіть всі свої образи, особливо приховані. Скажіть їй, чого ви чекаєте, чого хочете від неї. Тепер уявіть, що пройшло 5 років. Розкажіть їй, якими ви уявляєте свої стосунки з нею...; як ставитесь один до одного; яка в цілому ситуація склалась у ваших стосунках.

Вправа 2.«Погано-добре». Тренер повідомляє мету вправи: опанувати стан ідентифікації в емпатії, навчити учасників групи вмінню бачити в поганому гарне, не зациклюватись на сумних думках та тяжких переживаннях.

Кожен учасник групи отримує чистий аркуш паперу та ручку. Психолог пропонує кожному подумати про особисту проблемну ситуацію, яка є актуальною на цей момент. Аркуш необхідно розділити на дві частини. Зліва необхідно написати приблизно 10 позицій аспектів життєвої проблеми, що має негативні наслідки для учасника, справа – 10 позицій з позитивного боку існуючої проблеми. Наприклад: одна з учасників першу позицію зліва формулює так: *«Ми розійшлися з моїм хлопцем»*. Перша позиція справа: «*Тепер я зовсім вільна*».

Ведучому треба запевнити групу, що в кожній, навіть самій складній життєвій ситуації необхідно зуміти знаходити позитивні сторони, і за рахунок цього зберігати самовладання і душевне здоров'я.

Перегляд відеофільму «Таємниці кохання».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Заняття 2

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Активізація пізнання себе та інших, протилежної статі.
4. Розвиток пізнання ціннісно-смислового світу свого та інших, протилежної статі.

Вправа 1. «Історія імені».Усім присутнім по черзі пропонується розповісти історію отримання ними свого імені. Якщо учасник бажає, може змінити своє ім’я на час роботи тренінгу. Також це може бути скорочене ім’я учасника, абревіатура його чи лагідна форма.

Вправа 2.«Презентація». Група розбивається на пари. Кожен протягом 3-5 хвилин приглядається та задає питання іншому, щоб з’ясувати, як його представити. Після цього йде презентація один одного.

Після завершення презентації її необхідно обговорити. Психолог задає такі питання: «*Чия презентація вам здалась найбільш яскравою та більш сподобалась?»,* «*Презентація якого члена групи була для вас такою, що ви зразу відчули близьку вам людину (по настрою та*

характеру)?», «Яка презентація була для вас незрозумілою? Можливо ви хотіли б про щось спитати у цієї людини?»

Вправа 3. Релаксаційний комплекс «Контраст».Вступне слово тренера: впевнена у собі людина вміє володіти собою, ефективно працювати і відпочивати. Зняти почуття тривоги, хвилювання, емоційну напругу допоможе спеціальне тренування. Самий простий спосіб відпочити в тому, що спочатку треба напружувати м'язи усіх частин нашого тіла, а потім різко скидати напругу і відпочивати. Важливо усвідомити цей приємний стан релаксу.

Перегляд відеофільму «Статева війна: кохання».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Заняття 3

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Усвідомлення особистості себе та інших: відмінні риси.
4. Активізація пізнавальних можливостей про особливості протилежної статі.

Вправа 1. «Вміння слухати».Ведучий розповідає будь-яку коротеньку ситуацію (про погоду, політику, самопочуття та ін.) і кожному учаснику пропонує сказати, що він почув. В результаті обговорення стають очевидними деякі розходження в розумінні цієї ситуації. Кілька осіб виходять із кімнати. Заходить перший учасник, ведучий говорить йому коротку фразу. Заходить другий учасник, перший промовляє йому почуту фразу. І так кожний, зайшовши, вислуховує фразу, яку йому повідомляє попередній учасник, і передає наступному. Останній промовляє всім почуту фразу. Ті, хто знаходяться в кімнаті, не повинні допомагати чи виражати емоції з приводу почутого. У ході вправи усі присутні приходять до висновку, що у кожного свої особливості слухання та сприймання.

Вправа 2. «Найважливіші риси».Студенти розподіляються на пари, спілкуються один з одним та пробують скласти списки у два стовпчики: «*Що мені подобається в іншому? Що, на мій погляд, необхідно іншому вдосконалити?*» Спілкуючись один з одним, студенти навчаються відстежувати найважливіші риси іншої людини, а також обдумують думку іншого щодо власного самовдосконалення. Тренер звертає увагу на те, що відчувають студенти у ході цієї вправи.

Вправа 3. «Подобається – не подобається». Студентам пропонують скласти список власних вподобань стосовно протилежної статі. Один аркуш паперу розподіляють на два стовпчики: дівчата пишуть *«Що мені подобається у хлопцях, що мені не подобається»;* хлопці пишуть *«Що мені подобається у дівчатах, що мені не подобається».* Після 5-7 хвилин триває колективне обговорення.

Вправа 4. «Наскільки я можу».Керівник пропонує учасникам групи продовжити фрази: «Коли я щось планую ….», «Якщо не вдається досягти запланованого, я ...», «Якщо зявляються перешкоди моїм планам, я …». Відповіді, які найчастіше повторюються, записуються на дошці. Робиться висновок про особливості планування та коригування діяльності учасників, а також їх наполегливості у досягненні цілей.

Вправа 5. «Подарунок – жестом». По колу учасники групи один одному роблять подарунки на невербальному рівні – жестами показують, що саме хочуть подарувати. Після закінчення вправи проводиться обговорення – уточнення, що саме подаровано.

*Відеофільм: «*Статева війна: офіційний шлюб».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Заняття 4

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Знайомство з специфікою «вибору» та «прийняття рішень».
4. Зацікавлення у набутті та розширенні інформації щодо проблеми вибору.
5. Активізація пізнавальних можливостей про особливості протилежної статі.

Вправа 1. «Компліменти». Мета вправи: надати учасникам групи можливість пережити новий спосіб прийняття знаків уваги від інших.

Усі учасники групи утворюють два кола (внутрішнє і зовнішнє), стаючи обличчям один до одного утворюючи пару. Перший член пари говорить щось приємне іншому. Той відповідає: «*Так, дякую, звичайно, але крім цього я ще і ... «(називає те, що в собі цінує і вважає, що заслуговує за це знаків уваги)»*. Знаками уваги можуть бути вчинки, риси зовнішності та ін. Потім партнери міняються ролями, роблячи крок вліво і таким чином утворюючи нові пари. Це продовжується, поки не буде зроблений повний круг.Обговорення проходить за схемою:

- Які відчуття були у вас, коли ви робили один одному знаки уваги?
- Що ви відчували, коли знаки уваги надавали вам?
- Чи легко було вам реагувати на них? Чому?

Вправа 2. «Вибір чи рішення?».Інформаційне повідомлення тренера про особливості процесу вибору та процесу прийняття рішення. Процес вибору може бути коротким чи продовженим у часі: можна обирати миттєво, прислуховуючись до власної інтуїції, а можна день за днем перебирати, порівнювати різну інформацію, розглядати та обдумувати різні альтернативні варіанти. Прийняте рішення – це момент у житті людини. У якому разі рішення буде більш правильним, оптимальним – вирішувати самій людині. Як вказують вчені: людина завжди має свободу вибору. Зазвичай прийняте рішення є попереднім, тому що після появи нової інформації, відбувається знову уточнення і нове прийняття рішення. А як обрати супутника життя? Цей вибір повинен бути найоптимальнішим?

Вправа 3. «Як ми обираємо?» Учасникам необхідно розділитися на групи. У кожній групі учасники повідомляють про ті особливості, на які вони звертають увагу, обираючи супутника життя. Це можливо ще не той (та) з ким ви хочете одружитися у майбутньому, але це обов'язково та людина, з якою хочеться весь час бути разом, спробувати жити дорослим життям. Після обдумування у групах учасники презентують шляхи вибору, обговорюють співпадіння думок, виводять найважливіші та складають список найнеобхідніших особливостей вибору протилежної статі. Це можуть бути: зовнішність, риси характеру, манери одягу чи поведінки, певні звички тощо.

Вправа 4.«Оплески по колу».Керівник відмічає, що група продуктивно попрацювала та пропонує гру, в якій аплодисменти спочатку тихі, потім стають все гучніше і гучніше. Ведучий плескає у долоні, дивлячись на одного з учасників групи, показуючи, що саме йому належать аплодисменти. Потім той учасник обирає іншого, якому вони вже аплодують вдвох. І так до тих пір, поки не обирають останнього, якому вже плескає у долоні уся група.

*Відеофільм: «*Статева війна: сім'я».

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Заняття 5

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.

2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток здатності до цілепокладання.
4. Розвиток здатності до прогнозування та передбачення наслідків власних дій.

Вправа 1.«Я – господар».Керівник: «Яким Ви уявляєте собі господаря?» Одна з головних рис господаря – це впевненість у собі. Хто з Вас впевнений у собі, встаньте! Привітайте того, хто встав першим, а інші хай сядуть. Я вірю, що ти – господар, але доведи це іншим. Зроби чи скажи щось, організуй так, щоб усі зрозуміли, що господар тут ти. Тепер, як господар, передай свої повноваження і признач іншого хазяїна (“Господарем будеш ти!”). Претендент повинен сказати якусь фразу, наприклад, просто назватися так, щоб усі зрозуміли, що це сказала людина впевнена в собі, яка почувається господарем у цій ситуації, у цьому приміщенні”.

Вправа 2. «Чарівність».

А. Обговорення в групі впливу особистої чарівності, шарму на тривалість та ефективність спілкування.

Б. Учасникам пропонується написати таємну записку кожному члену групи, в якій виділяються його «ознаки чарівності». Обов’язково слід написати ім'я адресата. Записки спочатку складають усі разом, а потім кожний шукає «послання» для себе.

Вправа 3. «Як досягнути бажаного». Учасники діляться на групи 3-4 особи. Кожній групі пропонується готовий результат: «Мій супутник життя – найкраща людина у світі». Особам необхідно розписати, які цілі вони ставлять для себе та як їх будуть досягати (засоби), щоб розпочати свою розповідь цим реченням.

Вправа 4. «Найважливіші риси». Тренер повідомляє, що для того щоб досягати поставлених цілей та приймати рішення людині необхідно мати певні особистісні якості на досить високому рівні. Студентам необхідно назвати та записати на дошці набір необхідних якостей, потім пронумерувати за значимістю. Необхідні якості: наполегливість, само актуалізація. сила волі, відповідальність, вміння передбачувати (прогностичність, антиципація) тощо.

Вправа 5. «Намалюй своє майбутнє». Студентам пропонують пофантазувати про своє майбутнє сімейне життя: описати свою дружину (чоловіка), будинок (квартиру, машину, дачу тощо), кількість дітей, їх таланти, успіхи. Коли описи готові, студентам пропонують поділитися з усіма своїми фантазіями, але зачитати так, що все уже відбулося: у мене чарівна дружина, вона космонавт, ми живемо у …, у нас троє дітей…. Тренер звертає увагу на емоції, з яким студенти розповідають про своє майбутнє.

Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.

Заняття 6

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Ознайомлення з тактичним та стратегічним мисленням.
4. Розвиток здатності до обґрунтування власних рішень.

Вправа 1. «Подарунок».Учасники тренінгу встають у коло. «Зараз ми будемо робити подарунки один одному». Починаючи із тренера, кожний за допомогою пантоміми зображує будь-який предмет і передає його сусіду , який сидить від нього праворуч”.

Вправа 2. «Розкриття квітки».Керівник: «Сядьте зручно, розслабтесь. Уявіть себе чудовою квіткою, яка росте поряд з іншими квітами. Вона іще не розквітла, тому її бутон не такий яскравий, прикритий зеленою чашечкою. Придивіться – серед розмаїття квітів

Ви – єдина і неповторна, немає жодної, точнісінько такої, як Ви. Відчуйте свою неповторність. Уявіть свою квітку і зафіксуйте цей образ у центрі Вашої свідомості… Зверніть увагу – Ваша квітка починає повільно розкриватися. Ось з'являються чудові свіжі пелюстки, аж поки Ваша квітка не перетвориться на ніжну й неперевершену красу. Відчуйте властивий лише їй аромат, свіжий і неповторний… А тепер уявіть ту життєву силу, яка від коріння стала джерелом її розквіту… Ця квітка – це Ви… Та ж сила, що вдихнула життя в неї, творить чудо і з Вами – вона пробуджує Ваші найкращі риси, найприємніші спогади та переживання, дозволяє Вам «розквітнути». Після виконання психогімнастичної вправи студенти говорять про власні переживання за допомогою прийому висловлювання по колу «Я відчув…».

Вправа 3. «Особливості мислення». Тренер повідомляє студентам особливості мислення чоловіка і жінки (або підводить до того, щоб дружно згадати), запитує думку студентів про визначення тактичного та стратегічного мислення. Студенти наводять приклади із свого життя та інших (приклади із життя видатних особистостей) стратегічного мислення та прийняття рішень.

Вправа 4. «Обґрунтуйте рішення». Учасники тренінгу діляться на групи 3-4 особи. Кожна група отримує картки із описом коротенької ситуації і готовим прийняти рішенням. Учасникам необхідно підібрати обґрунтування для цього рішення. Приклади карток: № 1 – ми знову посварилися із моєю найкращою подругою: я прийняла рішення: припинити дружбу з нею; № 2 – мій друг знову запізнився на побачення: моє рішення: припинити стосунки з ним; № 3 – сьогодні знову мої одногрупники попросили мій зошит із виконаним домашнім завданням: я прийняла рішення: більше ніколи нікому не дам списати; № 4 – мені подобається одногрупниця, але вона така недосяжна: рішення: змушу себе забути про неї; я побачив мою дівчину з іншим хлопцем: моє рішення: відлупцювати його. Кожна група готує та презентує своє обґрунтування запропонованого рішення, а вкінці може повідомити свій варіант вирішення ситуації. Керівник звертає увагу студентів на ті аргументи, які призводять до прийняття рішень.

Обговорення та побажання в роботі тренінгу.Ритуал прощання.

Заняття 7

Мета:

1. Зняття емоційної напруги учасників.
2. Встановлення позитивного психологічного клімату.
3. Розвиток особливостей прийняття стратегічного життєвого рішення.

Вправа 1. «Оплески». Тренер називає певне уміння, і учасники, які ним володіють, мають встати, а решта плескають їм у долоні. Наприклад, нехай встануть ті, хто вміє співати, малювати, плавати, смішно розповідати анекдоти, заразливо сміятися, тактовно мовчати, любить смачно готувати, смачно їсти, з шиком носити одяг, бути другом, мріяти тощо. Далі кожен з учасників називає 1-2 свої „номінації", і процедура повторюється. У групах обговорюються наступні запитання: Чи було приємно почути оплески на свою адресу? Були названі уміння, за які Вам було особливо приємно отримати визнання? Чи були якісь уміння, які є для Вас настільки природними, що було дивно отримувати за них схвалення? Ви помітили у собі бажання винятковості, коли заявляли про певне своє уміння?

Вправа 2. «Річка життя». Керівник звертається до учасників: «Сядьте зручніше, зосередьтеся на Вашому диханні. Уявіть, що Ви стоїте на високій горі і перед Вами тече річка, по якій Вам потрібно спуститися до моря. Попереду – подорож довжиною в життя.

Ваша задача – підготуватися до неї так, щоб припливти до моря з повними трюмами багатства, які Ви зможете знайти на берегах річки життя. Ці скарби можуть бути як матеріальні, так і духовні. Ви не знаєте, легкою чи важкою буде Ваша подорож, але її можна покращити, якщо ретельно спланувати. У Ваших руках усе: карта, човен з веслами, прогнози метеорологів. Подумайте, що потрібно взяти з собою в дорогу, щоб успішно пройти маршрут. Кого з собою візьмете? Чим будете харчуватися? Скільки часу витратите на привали і зупинки? Які подарунки з собою привезете? Поміркувавши про вище зазначене, спускайтеся з гори вниз і вирушайте у дорогу!»

Вправа 3. «Особливості прийняття рішень». Тренер повідомляє особливості прийняття стратегічного життєвого рішення щодо супутника життя: відповідальність (тому що рішення впливає на подальше життя), пролонгованість у часі (не можливість одразу перевірити правильність/неправильність), прийняття попереднього рішення, а не остаточного (тому що з появою нових альтернатив відбувається перегляд та уточнення рішення) тощо. Однак людина прийме більш точне рішення, якщо буде знати найбільше інформації про партнера, засоби та шляхи побудови стосунків, особливості розвитку та становлення стосунків (кризові періоди), правила взаємодії та поведінки у різних складних ситуаціях тощо, тобто може детально обґрунтувати своє рішення.

Вправа 4. «Обґрунтованість рішення». Тренер пояснює інструкцію написання та створення текстового повідомлення щодо вибору супутника життя за спеціально підготовленими опорними питаннями.

Інструкція: уважно прочитайте незакінчені речення та подайте розгорнуту ґрунтовну відповідь.

1). Правильний вибір супутника життя є для мене цінним, тому що…

2). Основними критеріями вибору супутника життя для мене є…

3). Успішність мого вибору буде зумовлена…

4). Я буду впевнений у правильності мого вибору завдяки…

Після виконання вправи бажаючі студенти зачитують свої тексти, які обговорюються, визначається рівень обґрунтованості.

Вправа 5. «Побажання друга». Керівник: «Пригадайте усі наші тренінгові заняття – свої враження, емоції, думки; перегляньте записи, які Ви зробили, проаналізуйте інформацію, яку Ви отримали протягом теоретичної частини. Тепер зосередьте увагу на змісті та цілі Вашої участі у групі. Закрийте очі. Уявіть собі людину, яка, на Вашу думку, зацікавлена в тому, щоб Ви брали участь у роботі психологічного гуртка та очікує від Вас певних змін. Це може бути просто знайомий, або близька Вам людина. Тепер уявіть, що ця людина говорить Вам, чому Ви маєте тут навчитися. Відкрийте очі. Запишіть ці побажання». Після виконання вправи учасники обговорюють власні досягнення участі у тренінговій групі.

Обговорення та побажання в роботі тренінгу. Ритуал прощання.

В усіх компонентах готовності включені спеціально розроблені вправи на розвиток особистісних якостей, необхідних для прийняття рішень (відповідальність, сила волі, рішучість, цілепокладання та прогнозування тощо), засвоєння спеціальних навичок прийняття рішень, на вміння приймати стратегічні життєві рішення.

Відеофільми та їх психологічний зміст за кожним напрямом прийняття стратегічних життєвих рішень подані у табл. 2, 3, 4. При відборі відеоматеріалів бралося до уваги те, щоб відеофільми несуть мотиваційний заряд, формують позитивне емоційне ставлення до визначених нами стратегічних напрямів у побудові власного життя, мають позитивний влив на свідомість та підсвідомість студентів, а також мотивують до перегляду власних світоглядних позицій, цілей, рішень і заохочували до конструктивних дій.

Основними критеріями, за якими відбиралися відеофільми були:

1. Наявність життєвих подій, які за сюжетом стосувалися прийняття героями стратегічних життєвих рішень стосовно вибору життєвої позиції, професійного самовизначення та вибору шлюбного партнера.
2. Наявність позитивних героїв.
3. Глибокий психологічний зміст, що сприяє усвідомленню відповідальності за власні прийняті рішення.
4. Емоційність та привабливість відеоматеріалу для аудиторії.

Таблиця 2

Відеофільми та їх психологічний зміст за напрямом прийняття стратегічного життєвого рішення з вибору життєвої позиції

Назва відеофільму	Психологічний зміст
Плата наперед	Презентація конструктивної життєвої позиції головного героя та її вплив на стосунки і долю оточуючих людей
Мирний воїн	Цінність самопізнання, виборів та прийняття рішень у відповідності з власними принципами
Знайти Форестера	Співвіднесення вчинків сьогодення з перспективами подальшого життя, позитивне оновлення людини після змін у її ціннісній орієнтації
Август Раш	Структурування смислів і цінностей людського життя, пошук власного призначення
Один плюс один	Усвідомлення цінності людського життя, загальнолюдських цінностей та ідеалів, позитивна життєва позиція героя фільму
Товстун на рингу	Становлення конструктивної життєвої позиції людини, вплив власних рішень на найближче оточення та стосунки людей
У дикій природі	Прагнення людини до гармонії з природою, усвідомлення наслідків прийнятих відповідальних рішень
Поліанна	Активна конструктивна життєва позиція героїні, гармонізація колективних стосунків, шляхи удосконалення міжособистісної взаємодії
127 годин	Виняткове прагнення людини до життя, усвідомлення та переоцінка власних життєвих вчинків, відповідальність за наслідки прийнятих рішень
Святоша	Презентація конструктивної життєвої позиції головного героя, цінність духовно-моральних принципів сучасної людини

Після перегляду кожного відеофільму необхідно здійснювати активне обговорення за приблизним алгоритмом:

Таблиця 3

Відеофільми та їх психологічний зміст за напрямом прийняття стратегічного життєвого рішення з професійного самовизначення

Назва відеофільму	Психологічний зміст
Тріумф	Презентація професійної творчої діяльності, самовідданість обраній справі
Статева війна: кар'єра	Психологічний супровід процесу працевлаштування: резюме, співбесіда, особливості самопрезентації, зовнішність, поведінка
Троє самовпевнених	Усвідомлення цілей професійного навчання, співвіднесення вчинків сьогодення з перспективами подальшого життя
Статева війна: робота	Структурування смислів і цінностей професійного життя, відданість справі, прийняття професійних рішень
Спілка мертвих поетів	Вплив батьківського бажання на професійний вибір дитини, усвідомлення цінності людського життя та співвіднесення з важливістю професійного самовизначення
Жовтневе небо	Прагнення людини реалізувати власні професійні здібності та нахили в обраній професійній діяльності, усвідомлення наслідків прийнятих відповідальних рішень
Бюро подорожей	Усвідомлення цінності непрестижної професійної діяльності, прагнення якнайкращого виконання своїх професійних обов'язків

1. Що найціннішого Ви знайшли для себе в сюжеті фільму?
2. У чому полягала ситуація прийняття рішення?
3. Як би Ви вчинили на місці головних героїв?
4. Чи може подібна ситуація прийняття відповідального рішення виникнути у Вашому житті?
5. Які основні особистісні якості, на Ваш погляд, є найважливішими?
6. Як Ви можете їх розвинути в себе?

Таблиця 4

Відеофільми та їх психологічний зміст за напрямом прийняття стратегічного життєвого рішення щодо вибору шлюбного партнера

Назва відеофільму	Психологічний зміст
Таємниці кохання	Презентація наукових досліджень феномена «любов», стадії та види любові, психологічні закономірності розвитку любовних стосунків, їх вплив на здоров'я та тривалість життя людини
Статева війна: зовнішність	Цінність самопізнання людини, співвіднесення зовнішності з характером партнера, прийняття рішень щодо вибору протилежної статі у відповідності з поведінкою

Статева війна: кохання	Презентація різних видів любові, усвідомлення прийнятих рішень щодо дій та вчинків по відношенню до інших (шлюбного партнера та третіх осіб)
Паралельні світи	Життєвий приклад, як справжнє кохання підносить, допомагає реалізувати нездійсненне, змінює світ
Статева війна: мова тіла	Психологічні особливості міміки і жестів під час вибору шлюбного партнера, візуальна психодіагностика особистості
Три метри над рівнем неба	Випробування кохання, цінність життя після невдалих стосунків
Статева війна: офіційний шлюб	Усвідомлення наслідків прийнятих відповідальних рішень під час вступу до шлюбу, наслідки шлюбних контрактів
Листи до Джульєтти	Прийняття рішення щодо виходу із криз та депресій, пов'язаних із коханням
Статева війна: сім'я	Виняткове прагнення людини до побудови сім'ї, усвідомлення та переоцінка власних життєвих цінностей, відповідальність за життя інших

Іноді перегляд відеоматеріалів може завершуватися жвавими дискусіями, що допомагає висловити та усвідомити власні погляди, власну життєву позицію. Перегляд науково-популярних та художніх фільмів, присвячених особливостям визначення власної життєвої позиції особистості, сприяє розширенню світогляду, рефлексії власної життєвої позиції та її порівнянню з конструктивними та деструктивними позиціями героїв відеофільмів. Як показує практика, найбільше враження на учасників справляє фільм «Плата наперед», де доля головного героя завершується трагічно. У дискусії одні відстоюють думку про те, що за власні принципи, погляди та переконання варто ризикувати життям, а інші стверджують, що життя є найбільшою цінністю, а власною життєвою позицією у критичних випадках можна поступитися.

У цьому випадку завдання тренера полягає не в тому, щоб визначати правильність одних поглядів і хибність інших, а в тому, щоб допомогти краще зрозуміти себе та почути протилежні думки, ставлячись до них толерантно.

У процесі перегляду відеоматеріалів, присвячених прийняттю стратегічного життєвого рішення з вибору шлюбного партнера, значну роль зіграють науково-популярні відеофільми «Таємниці кохання», «Статева війна» серії «Зовнішність», «Мова тіла», «Кохання», «Офіційний шлюб», «Сім'я», які забезпечують емоційно-пізнавальну активність аудиторії та знайомлять з різними шляхами побудови взаємостосунків з близькою людиною.

Можна запропонувати написати власне «ессе» за переглянутим фільмом, який їх найбільше вразив.

Індивідуальне психологічне консультування спрямоване на психологічну підтримку процесу прийняття рішень у певному напрямі життєвого самовизначення особистості. Під час консультацій має відбуватися обговорення тих хвилюючих ситуацій у житті, які вони не наважуються оприлюднювати у присутності учасників тренінгу.