

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити
Завідувач кафедри

«__» _____ 20__ р.

**«ОСОБИСТІСНІ ПРАГНЕННЯ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЯК ЧИННИК
КОНСТРУЮВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Діденко Олександр Валентинівни

Науковий керівник:
Стуліка О. Б., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Рецензент:
Грицук О.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Горлівського інституту іноземних мов Державного навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«__» _____ 20__ р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ПОБУДОВА ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОГО МАЙБУТНЬОГО ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Побудова життєвої перспективи як основа успіху особистості.....	8
1.2. Особливості образу ідеального майбутнього у конструюванні життєвого плану.....	14
1.3. Вплив феномену особистісної свободи на успішність побудови життєвої перспективи.....	17
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСНІ ПРАГНЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЯК ЧИННИК ПЛАНУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ.....	25
2.1. Основні аспекти особистості у юнацькому віці.....	25
2.2. Особистісні прагнення у юнацькому віці як впливає на життєве рішення щодо перспективи майбутнього.....	28
2.3. Позиція дорослого як фактор вибору стратегій у побудові власного життя.....	32
Висновки до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПРАГНЕНЬ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ У КОНТЕКСТІ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ.....	38
3.1 Планування та обґрунтування методів дослідження.....	38
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту. .	42
3.3 Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми.....	56
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	69
ЛІТЕРАТУРА.....	72
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні багато питань стосовно майбутньої перспективи становлять важливу складову життя кожної особистості. Найчастіше можна почути як ці питання досліджуються у контексті побудови власного життєвого простору.

Проблема «життєвої перспективи» є предметом вивчення у зв'язку з теоретичною і практичною розробкою, безпосередньо наукової проблематики психологічного готування і життєвого шляху особистості. Дослідження цієї проблеми дає можливість поглянути на те, як окрема людина сприймає і представляє своє майбутнє, як це майбутнє пов'язане з минулим і сьогоденням, яке місце займає майбутнє у суб'єкта в активній картині життєвого шляху особистості, як воно впливає на поведінку особистості. І, тим не менш, говорячи про відсутність якихось критеріїв і норм, за якими можна було б оцінювати життя людини ззовні, вона сама має головний і безпомилковий критерій – власну оцінку вдоволеності життям. Він має безліч відтінків залежно від типів людей. Одна людина незадоволена життям, але звинувачує в цьому оточуючих. Людина каже, що йому не дали відкритися як розумній та доволі перспективній людині. Таким чином людину не можна переконати тим, що поруч з ним така ж інша особистість в тих же умовах живе повною, захоплюючою, цікавим життям. У контексті дослідження планування чи прогнозування життєвої перспективи є предметом вивчення у юнацькому віці. В залежності від пріоритетів, цінностей, мрій та бажань, у самосвідомості юнаків відбувається творчий процес, який зв'язаний з власним образом того, що є бажаним та головним для нього в житті.

Важливо звернути увагу на феномен юнацького максималізму. У житті юнака настає особливий момент, коли власне думки, цінності та світогляд є твердою позицією у постанові життєвого простору. Коли власний світогляд не співпадає з оточуючими, то власні погляди переборюють соціальну думку.

Криза юнацького віку – це юнацький максималізм, який є комплексом проявів надмірної категоричності у світогляді молодої людини.

Кожен юнак бере на себе відповідальність у відтворенні власних ідеалів життєвого благополуччя та прийняття рішення. Тобто психологія вибору включає готовність та відповідальність за побудову життя для себе чи оточуючих людей. Саме у юнацькому віці актуалізується образ ідеального результату. Юнаки вже мають особливий образ того, чого прагнуть отримати у майбутньому. Питанням для юнаків на скільки свобода вибору, спираючись на феномен юнацького «бунтарства», відтворює благополучне, особистісне життя.

Свобода як категорія має дві стратегії які будують перед юнаками можливості реалізації побудови екологічного життєвого простору. Поглиблюючись у семантику поняття дослідники в області психології виділяють свободу, як особливу межу, яка супроводжує особистість на протязі різноманітних виборів побудови власного життя. Оцінка життєвої перспективи на вірно може бути переконанням соціуму, а може бути власна оцінка у розумінні того, чого хочу саме я. Безумовно або свобода для або свобода від висуває стратегію побудови та перспективу життєвих пріоритетів юнаків.

Одним із важливих досягнень особистості у житті - побудова бажаного життєвого простору навколо нас є образ цього майбутнього, який дає безпосередньо те до чого індивід має жагу та прагнення. У кваліфікаційній роботі розглядається взаємозв'язок особистісних прагнень у юнацькому віці та благополучної побудови життєвих перспектив. Кожен день ми міняємо власні вектори майбутнього направлення у життєвому просторі. На протязі життя кожен формує ідеальний образ, у який вкладає бажання, можливості, образи, мрії та власний працю, який реалізує питання вибору стратегії. Тому тема дослідження **«Особистісні прагнення у юнацькому віці як чинник конструювання життєвих перспектив»** є актуальною.

Мета дослідження розробити корекційну програму, спрямовану на формування адекватної самооцінки та самоповаги до себе; корекцію усвідомлення проблемних ситуацій та адекватних способів вирішення їх; розвиток адаптивних способів прийняття рішень в ситуації невизначеності.

Об'єкт дослідження життєва перспектива як форма бажаного результату особистості.

Предметом дослідження є особисті прагнення у юнацькому віці як чинник побудови життєвої перспективи.

Гіпотеза: усвідомлення особистісних прагнень у юнацькому віці за допомогою корекційної програми сприяє побудові успішної життєвої перспективи.

У дослідженні були поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати основні проблеми побудови життєвої перспективи.
2. Визначити підґрунтя та механізми категорії свободи особистості.
3. Дослідити особливості протікання кризи юнацького віку .
4. Охарактеризувати основні варіанти вибору стратегій у юнацькому віці.
5. Експериментально дослідити роль особистісних прагнень у побудові життєвої перспективи

Для вирішення встановлених завдань використовувались наступні теоретичні та емпіричні методи дослідження: аналіз наукових джерел з даної проблематики; метод синтезу та систематизації; порівняння; тестування; анкетування; діагностика та обробка даних.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребової сфері (О.Ф.Потемкиной), діагностика рівня особистісної

готовності до ризику («PSK» Шуберта), діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С.С. Бубнова), опитування «Копінг-механізми» Е. Хейм (психоаналітичний підхід).

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають роботи вітчизняних та зарубіжних вчених з дослідження сутності та характерних рис юнацького віку (Кон В. С., Еріксон Е., Шарое А С., Снегирева Т.В., К. Левін), вибору стратегій (К. А. Абульхановой-Славської, М. А. Белугіна, Е. Н. Корнєвої, Н.А. Логінової, М. В. Осориной, Ю. М. Рєзніка, С. Л. Рубінштейн, А. А. Тюкова та ін), проблема побудови життєвої перспективи (К. А. Абульхановой-Славської, В. Р. Асєєва, Я. В. Васильєва, М. Р. Гінзбурга, Тобто І. Головахи, А. А. Кроніка, К. Ю. Кублицкене, В. Ф. Серенковой, Н. Н. Товстих, Р. Кастенбаума, Т. Коттле, Ж. Нюттена, А. Рабіна та ін), поняття ідеалів та образу бажаного результату (Асмолов А. Р., Данєнова Д. Б., Класів Б. А., Джанєрьян С. Т., Гвоздєва Д. І.), феномену успіху (А. А.Налчаджяна, Р.Хофстеде, Д.Мак-Клелланд).

У кваліфікаційній роботі *визначено* вплив особистісних прагнень юнаків на побудову життєвої перспективи; *виявлено*, що на побудову життєвої перспективи впливають самовідношення та копінг-стратегії; *з'ясовано* взаємозв'язок між особистісними прагненнями, в які входять ціннісні орієнтації, власною позицією та відношенню до свого майбутнього життя; *розроблено* корекційну програму, спрямовану на формування адекватного ставлення до себе та до власних невдач; розуміння власних позитивних та негативних якостей; усвідомлення своїх цілей особистістю; визначити адекватні способи вирішення проблемних ситуацій; корегувати рівень готовності та відповідальності власного рішення у постановці життєвих задач.

Практична значущість: розроблена корекційна програма, яка може бути використана практичними психологами при роботі з юнаками, в яких спостерігається занижений рівень самооцінки; не сформованість адекватного самовідношення; також спостерігається прояв несформованих ціннісних

орієнтацій; добір неадаптивних копінг-стратегії та бар'єрів, що перешкоджають досягненню цілей.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

1. Фількевич О.В. Юнацький вік як період побудови життєвої перспективи// Дебют: збірник тез доповідей студентів факультету філології та масових комунікацій за результатами участі в Декаді студентської науки – 2021. Маріуполь, 2021. с.159-162
2. Діденко О.В. Дослідження проблеми побудови життєвого простору у юнацькому віці// Дебют: збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету за результатами участі в Декаді студентської науки – 2021. Маріуполь, 2021. с. 93-95
3. Діденко О.В. Особистісні прагнення в юнацькому віці як чинник конструювання життєвих перспектив// Електронний журнал «Перспективи та інновації науки». Серія «Психологія» - 2021. Київ -2021. (Подана до друку)

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на сторінках 71. У тексті вміщено 8 таблиця, 11 рисунків. Додатки викладено на 77 сторінці. У списку використаних джерел 79 найменувань, що охоплюють 7 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1 ПОБУДОВА ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОГО МАЙБУТНЬОГО ОСОБИСТОСТІ

1.1. Побудова життєвої перспективи як основа успіху особистості

Життєва перспектива розглядається більшістю авторів як образ майбутнього, що включає в себе планування та очікування подій, що у часовому просторі неоднозначно у взаємозв'язку один з одним. Складання життєвих планів невід'ємна частина побудова життєвої перспективи, вона передбачає розробку етапів до конструювання цілей та задач, розробка шляхів досягнень цих цілей, і останнє - реалізація їх. Особливістю планування особистістю свого майбутнього являється певна структура.

Один з варіантів її запропонований А. Р. Шмельовим, і. А. Дьоміної. У дослідженні авторів в структуру цільового планування життєвої перспективи включає планування ближньої життєвої перспективи, середньої і дальньої. При цьому у планування ближньої життєвої перспективи за авторами включає уявлення шляхів досягнення цілей, середньої - постановку самих життєвих цілей, а дальньої - більш віддалені і глобальні життєві цілі, що виникають на основі усвідомлення ціннісно-сміслових аспектів реалізації вже поставлених життєвих цілей[1].

Структура суб'єкта активної картини життєвого шляху може розглядатися в двох напрямках. Перше відображає ідею вивчення суб'єкта активної картини з точки зору активного сприйняття особистістю власного часового розуміння життя, під яким розуміється система уявлень людини про власне минуле, сьогодення і майбутнє (В. І. Ковальов, К. Ю. Кубліцкене, В. Ф. Серенкова). Дана позиція відображає ціннісний аспект часу життя як окремого явища, дозволяє виявити його індивідуальне якісне своєрідність, визначити роль минулого, сьогодення і майбутнього в житті окремого індивіда, пояснити специфіку планування життєвої перспективи в умовах сучасної соціальної ситуації [32, 53].

Функції психологічного майбутнього, згідно М. Р. Гінзбургу [19], полягають у забезпеченні смислової і тимчасової перспективи особистості. Відповідно в якості структурних компонентів психологічного майбутнього розрізняють смислове майбутнє (особистісне) проектування себе у майбутнє і тимчасове майбутнє (власне планування).

На думку П. І. Яничева [70], психологічне майбутнє:

- по відношенню до психологічного сьогодення - мотивує і надає цінність або не має сенсу і знецінюється. Не тільки сьогодення впливає на майбутнє, але і у свою чергу ті чи інші очікування і уявлення про майбутнє впливають на поведінку людини в сьогоденні і переживаються їм як справжнє; позитивні очікування по відношенню до майбутнього надають справжньому цінність, а негативні в свою чергу знецінюють його;
- по відношенню до психологічного минулого. Минуле зіставляється та приймається як спадкоємність і розвиток, або як уникнення і заперечення. Людина може розглядати своє життя як безперервну лінію розвитку, проектуючи продовження цього розвитку на майбутнє, або може планувати зміну свого способу життя аж до повної його протилежності [70].

З точки зору К. Левіна життєва перспектива є своєрідною самопроекцією людини в майбутнє і відображає всю систему його мотивів і одночасно мов би виходить за межі особистісної мотиваційної ієрархії. Слідуючи сформованій науковій традиції розуміння життєвої перспективи, різні автори пропонують нові аспекти її розгляду [1]. Так, Ж. Нюттен говорить про тимчасову перспективу як «ієрархії цілей особистості». За словами автора, тимчасова перспектива полягає в основному в сприйнятті в деякий даний момент (тимчасове «тут») подій, які об'єктивно презентовані тільки як послідовність з певними інтервалами між ними. При цьому тимчасова перспектива на відміну від просторової не існує в просторі сприйняття, а може бути репрезентована тільки «ментально» у свідомості

людини. «Уявне» присутнє у внутрішньому плані різновіділених в часі об'єктів-цілей (або «мотиваційних об'єктів») що створює тимчасову перспективу. Тимчасова перспектива в розумінні Ж. Нюттена виступає як функція складових її мотиваційних об'єктів, які визначають її глибину, структуру, ступінь реальності, змістовні характеристики. Ще одна точка зору про майбутню часову перспективу належить Т. Коттле. Він розуміє її як здатність особистості діяти в сьогоденні, в світлі передбачення порівняно віддалених майбутніх подій[1].

Психологічна перспектива передбачає свідоме уявне передбачення майбутнього, його прогнозування. Ця здатність залежить від типів особистості. У одних уявлення про майбутнє пов'язано зі професійним вибором, у інших - з особистісними домаганнями і зі своїми майбутніми досягненнями, у третіх – з особистими прагненнями і потребами (дружба, любов, сім'я). Ці відмінності обумовлені ціннісними орієнтаціями, бажаними сферами життя[1].

Особистісна перспектива - це готовність до майбутнього в сьогоденні, установка на труднощі в майбутньому, його невизначеності. Особистісна перспектива є показником зрілості особистості, потенціалу її розвитку, сформувалася здатності до організації часу.

Життєва перспектива - більш ультра мало об'ємне і глибоке поняття, що включає сукупність обставин і умов життя, які за інших рівних умов створюють особистості можливість для оптимального життєвого просування[1].

Т. С. Шляхтін розглядає особистісну перспективу як одну з істотних складових організації діяльності людини в часі, як складні системні утворення, що володіє наступними характеристиками: ієрархічністю, яка включає в собі інтегральні життєві цілі особистості, проміжні цілі-засоби як вузлові моменти в плануванні особистістю своєї діяльності, цілі-завдання як компонент програм реалізації конкретних дій; багатовимірністю – наявністю в цілях емоційних, когнітивних, регулятивних та інших компонентів. Як і

інші особистісні конструкти, життєва перспектива має свою динаміку. Е. І. Головаха визначає тимчасову перспективу як цілісну картину майбутнього у доладному і суперечливому взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, з якими людину пов'язує соціальна цінність і індивідуальний сенс власного життя[1].

Існує підхід Т. Н. Березіної [1] до вивчення життєвих перспектив, який базується, перш за все, на типологічному принципі. У ньому передбачається, що не всі типи особистостей мають розвиненою інтелектуальною здатністю передбачення, прогнозування майбутнього. Нею була виявлена і емпірично доведена гіпотеза про існування трьох типів життєвих перспектив (або трьох типів особистостей з вираженими особливостями їх життєвих перспектив).

1. Когнітивна перспектива, коли особистість здатна свідомо і досить детально будувати життєві плани, структурувати майбутнє, бачити свої перспективи і в собі, і в майбутньому.

2. Особистісно-мотиваційна - коли відсутній когнітивний план або навіть скільки-небудь чіткі уявлення про майбутнє, проте мотивація досягнення створює могутню спрямованість особистості в майбутнє і певну гарантію його реалізації. Вона являє собою цілісну готовність до труднощів, навіть до невизначеності, що розходиться з власне когнітивним планом.

3. Життєва перспектива створюється попереднім життям, коли вже досягнуто особистісна життєва позиція дає особистості потенціал, пріоритети, які гарантують успішне майбутнє. Остання перспектива може бути пояснена в категоріях «рівня», досягнутого до теперішнього моменту, який тим самим забезпечує успішність в майбутньому [1]. Життєва перспектива, мабуть, це реальний життєвий потенціал особистості, закладений її минулим досвідом, рівнем її розвитку, її особистісними здібностями, що і становить реальну рушійну силу, гарантуючи успішність її майбутнього. Життєва позиція може бути тупиковою, закрити особистості можливість її руху у майбутнє (навіть при наявності когнітивної перспективи і мотиваційної готовності). В інших випадках вона відкриває новий рівень

можливостей, які особистості залишається тільки реалізувати, втілити у формах життя [48]. Під життєвою позицією і її рівнем мається на увазі отримане людиною освіту, рівень професіоналізму, соціальний стан і ряд інших пріоритетних соціальних позицій, а також його особистісні досягнення, перш за все особистісну зрілість, багатство освоєних життєвих відносин. Головне у побудові життєвої перспективи факт успішності та успіху, як результат позитивного результату

Поняття успіху та успішності розглядається психологами які різні категорії у життєвої перспективи людини. «Успіх - позитивний результат діяльності суб'єкта по досягненню значущих для неї цілей, що відображають соціальні орієнтири суспільства. Спрямованість на успіх - це усвідомлена і цілеспрямована поведінка, орієнтована на реалізацію суспільних вимог (норм, цінностей, стандартів) і оцінювана виходячи з них» [28]. Таке визначення запропонувала Єфремова О.І. тим самим можна відстежити, що успіх, це категорія досягнення результату в будь-якій діяльності, яку виконує особистість у процесі свого життєвого циклу. Сприйняття успіху і успішності у кожної людини індивідуально. Ці уявлення про успішність багато в чому визначають наше професійне майбутнє, становлення нас як особистості, психологічне, емоційне благополуччя. Для сучасної людини успіх має велике значення протягом усього його життя не залежно від рольового патерну і професійної, міжособистісної сфери [4, 54].

На думку Е. Фромм у прагненні до здійснення успіху визначаються два напрямки розвитку в залежності від кінцевої мети - «мати» або «бути». Один напрямок - це успіх, пов'язаний з вимогами сучасного споживчого суспільства - мати якомога більше. Другий напрямок - бути, як самоздійснення людини, значить віддавати або жертвувати собою. Шлях до успіху в житті у даному підході полягає в прагненні людини знайти самого себе, реалізувати ті потреби, які виникають в результаті розпаду колишніх, спочатку цілісних зв'язків [54, 57].

Розкриття поняття успіху має включення в собі компоненту стосовно результату здійсненої діяльності та поставленої мети. Але важливо зауважити і звернути увагу на поняття успішність. На думку сучасника Ключникова С.Ю.: «Успішний» - означає тієї що встигає, тобто робить щось вчасно, вміє узгоджувати свої плани і устремління з реальними координатами життєвого годині. Успішна людина - це людина, що ставити перед собою перспективні цілі і вміє грамотно їх досягати: своєчасно, з мінімальними витратами енергії, в гармонії з життям і обставинами. Якщо людина домагається своїх цілей з величезними труднощами, його можна назвати успішним, але з певними застереженнями і поправками. Успішна соціальна роль повинна відповідати внутрішньому людському потенціалу, вибору і прагненням конкретної особистості, тільки тоді можливе досягнення гармонії і щастя [31, 32].

Для побудови життєвої перспективи важливий ідеальний образ бажаного майбутнього, що вкладається у свідомості завдяки власним бажанням та прагненнями. Майбутнє – це лише спроба спрогнозувати та уявити ідеальну картину майбутнього теперішнього.

1.2. Особливості образу ідеального майбутнього у конструюванні життєвого плану

Ідеал способу життя особистості трактується як уявлення особистості про найкращий і бажаний для неї образ життя, його емоційних підставах та засоби наближення цих ідеалів. Як складний за будовою ідеал способу життя особистості, характеризується змістовно і структурно, включає в себе когнітивний - мотиви-цінності конкретної діяльності та умови їх реалізації, емоційний - види емоційної спрямованості, світоглядні почуття і операційні компоненти як спроможність наближення ідеалу [37].

Д. О. Леонтьєв розглядав ідею ідеалів як три форми існування цінностей, що переходять одна в іншу:

- 1) суспільні ідеали — вироблених суспільною свідомістю і присутні в ньому. Узагальнені уявлення про досконалість у різних сферах суспільного життя;
- 2) предметне втілення цих ідеалів у діяннях або творах конкретних людей
- 3) мотиваційні структури особистості («моделі належного» або соціальна норма), котрі спонукають її до предметного втілення у своїй діяльності суспільних ціннісних ідеалів [37].

Ці три форми існування переходять одна в іншу. Переходи на його думку можна уявити собі таким чином: суспільні ідеали засвоюються особистістю і в якості норми починають спонукати її до активності, в процесі якої відбувається їх предметне втілення; предметно ж втілені цінності, в свою чергу, стають основою для формулювання суспільних ідеалів [37, 29]. Тобто ідеали та цінності за думкою автора формуються як соціальна програма у циклічному потоці.

Як змістовних характеристик ідеалів способу життя особистості, вчені Джанерьян С. Т., Гвоздева Д. І., розглядають бажаний час його наближення, сценарність (самооцінка обумовленості ідеалів батьківськими сценаріями),

персоніфікованість (наявність персоніфікованого носія); в якості структурних характеристик - зовнішня (наявність взаємної відповідності провідного змісту когнітивного компонента ідеалу (провідні мотиви-цінності, що реалізуються в бажаній діяльності) мотивів, цінностей, реалізуватися в реальній діяльності) і внутрішня (наявність взаємної відповідності між провідними змістами кожного з компонентів ідеалу) узгодженості [18].

У процесі онтогенетичного розвитку людини спостерігається перехід від провідної ролі соціальної детермінації її життя до провідної ролі політичної регуляції, у зв'язку з чим на певному етапі людина має можливість перестати жити «заданим» їй життям і почати реалізовувати бажаний для неї спосіб життя [5]. У літературі зазначається, що питання про свідому зміну способу життя (а, отже, і актуалізація ідеалів способу життя) постає тоді, коли реальний спосіб життя починає обмежувати розвиток особистості [22].

Аксіологічною підставою побудови найбільш бажаної для людини життя є ідеал способу життя особистості, який ми трактуємо як уявлення особистості про найкраще і бажане для неї майбутнє, її емоційні основи і засоби наближення [17]. Оскільки цей ідеал виконує не тільки функцію планування і регуляції життєдіяльності, але, також, забезпечує збереження цілісності «Я», ідентичність, утримання внутрішнього порядку і стилю власного життя, забезпечує реалізацію сенсу життя, і стимулює розвиток особистості [29,30], то його усвідомлення є необхідною умовою не тільки для побудови бажаного майбутнього, але і для забезпечення психологічного комфорту особистості. Тобто, усвідомлення власного ідеалу способу життя є початком переходу від відтворення і реалізації заданих варіантів життя до реалізації найбільш підходящого і бажаного для самої людини індивідуального способу життя, при якому виникнення психологічного дискомфорту, що приводить до адикцій, зведено до мінімуму; дозволяє людині знайти і побачити життєві орієнтири, що позбавляє від відходу до виникнення адикцій «почуття порожнечі» [29]; дозволяє ставити такі цілі,

досягнення яких бажано для людини, що також знижує ймовірність виникнення психологічного дискомфорту.

У структурному відношенні ідеал розглядається як складне перетворення, що включає когнітивний (цілі і результати прагнень), емоційний (пов'язані з метою переживання) і поведінковий (поведінка для досягнення бажаної мети) компоненти. [23,24,25].

Образ майбутнього життя особистість обирає для себе з умов своїх власних можливостей. Тому доцільно виявити для себе поняття ідеального образу. У основі життєвих планів а особливо майбутнього людина вбачає образ бажаного або ідеального образу. Але благополуччя та успішність залежить від відношення до категорії особистісної свободи. Свобода пов'язана з правом власних виборів та прагнень у побудові життєвої перспективи. Підбиваючи загальний підсумок можна констатувати, що особливості життєвої перспективи, а саме її спрямованість та цілісність залежить від способу мислення особистості. Людина проживаюча життя виконує ряд дій до побудови ідеального майбутнього. Своєрідним механізмом актуалізації власних життєвих потреб: «хочу-можу-буду-роблю».

1.3. Вплив феномену особистісної свободи на успішність побудови життєвої перспективи

Перспективи особистого життя людини пов'язані з перспективами в житті суспільства, що привело до подання вторинного характеру власного життя. Сьогодні складно знайти людину або соціальність, в якому віра в суспільний ідеал закрила реальні життєві проблеми, труднощі і недоліки життя [2]. Категорію свободи розглядали багато дослідників. Свобода – це не риса або певна позиція, а акт самостійного вивільнення в процесі прийняття рішення. У теоретичних підходах розглянемо основні підходи дослідників у області психологічних наук.

Е. Фромм вважає позитивну свободу, «свободу для», головною умовою зростання і розвитку людини. У своїй роботі Е. Фромм в свою чергу пов'язує її зі спонтанністю, цілісністю, креативністю та прагненням до цінності життя на протиположності смерті [62]. Разом з тим свобода є протиріччя. У своїй дихотомійності свобода є «даром» та водночас «тягарем» в залежності від цього людина може прийняти її або відмовитися від неї. Людина сама приймає рішення про ступінь своєї свободи, роблячи власний вибір: або діяти вільно, тобто на основі раціональних міркувань, або відмовитися від свободи. Особистість воліє все ж відхід від свободи, вибравши той шлях який має найменші проблеми для досягнень. Отже рішення приймається не якимось одним актом вибору, а є поступовою формою та складається цілісною структурою характеру, в яку окремі вибори вносять свій внесок. В результаті одні люди виростають вільними, а інші – ні.

В цих ідеях Е. Фромма заклав дихотомійне трактування поняття свободи. Свобода – акт вольового компоненту. Розглянемо два значення вольового акту: перше значення волі – це початкова свобода вибору, свобода вирішувати, прийняти свободу; свобода у другому значенні – це структура характеру, що виражається в здатності діяти на основі розуму. Е. Фромм

виділяє істину що обсяг доступної людині свободи має постійну тенденцію до змін [62, 61, 63].

Результат вибору найбільше залежить, звичайно, від сили конфлікуючих тенденцій. Але вони розрізняються не тільки по силі, але і за ступенем усвідомленості. Як правило, позитивні тенденції - добре усвідомлені, в свою чергу деструктивні – погано. На думку Е. Фромма, добре усвідомлення всіх аспектів ситуації вибору допомагає зробити вибір оптимальним для самого себе. Він виділяє шість головних та основних аспектів, що потребують усвідомлення: 1) що добре, а що погано; 2) спосіб дії в даній ситуації, що веде до поставленої мети; 3) власні неусвідомлені бажання; 4) реальні можливості, укладені в ситуації; 5) наслідки кожного з можливих рішень; 6) недостатність усвідомлення, необхідно також бажання діяти всупереч очікуваним негативних наслідків [63]. Свобода являє собою дію, що впливає з усвідомлення варіативності виборів та їх наслідків, різність реальності і ілюзорності цих виборів.

Один із поглядів на феномен свободи, сприйняття її як позиційної категорії. Основна думка про свободу волі С. Франкла [60] говорить: людина вільна знайти й реалізувати зміст життя, навіть якщо його свобода помітно обмежена об'єктивними причинами. Франкл визнає очевидну детермінованість людської поведінки, заперечуючи його детермінованість. Людина не вільна від зовнішніх і внутрішніх обставин, однак вони не зумовлюють його повністю. Згідно з думкою Франкла, свобода співіснує з необхідністю, причому вони знаходяться в різних вимірах людського існування.

Франкл визначає свободу людини по відношенню до потягів, спадковості і зовнішнього середовища. Спадковість, потяги і зовнішні умови впливають на поведінку людини, однак в той самий час людина вільна зайняти певну позицію по відношенню до них. Свобода до потягів вивільняється у можливості відмови від них. Навіть коли людина діє під впливом власної потреби, у той самий час вона може визначати свою

поведінку, прийняти її чи відкинути. Свобода у контексті спадковості проявляється у ставленні до неї як до матеріалу – тому, що закладено на генетичному рівні нам в нас самих. Свобода у формі зовнішніх обставин теж існує, хоч вона має завершення, але вона виражається у можливість зайняти щодо них ту чи іншу позицію. Тим самим вплив на особистість зовнішніх обставин визначається позицією людини стосовно них [60].

Всі ці критерії локалізовані у біологічному та психологічному сутностях людини, а свобода – у вищому, поетичному або духовному вимірі. Людина вільна завдяки тому, що його поведінка визначається насамперед цінностями і смислами, локалізованими в цьому вимірі. Свобода впливає з фундаментальних антропологічних здібностей людини до прийняття позиції по відношенню до самого себе і виходу за межі себе як даності, подолання себе. Тому людина вільна навіть по відношенню до самого себе, вільний піднятися над собою, вийти за свої межі. «Особистість – це те, що я є, на відміну від типу чи характеру, яким я володію. Моє особистісне буття являє собою свободу – свободу стати особистістю. Це свобода від того, щоб бути саме таким, свобода ставати іншим» [11].

У свою чергу В.П. Пугачов веде до думки, що наукове розуміння свободи включає в себе дві її складові: негативну і позитивну свободу. Негативна свобода - дозволяє жити людині на власний розсуд, проявляти себе в тій мірі, в якій це дозволяють бажання, здібності та ресурси. Позитивна свобода включає в себе можливість вибору, а також здатність до досягнення поставлених цілей, задоволення потреб і бажань, прояву здібностей і індивідуального розвитку в цілому. Серед різних проявів свободи особистості окремо можна виділити свободу дій і свободу волі. Свобода дій включає в себе наявність необхідних суспільних умов для реалізації цілей і бажань людини. Свобода волі передбачає відсутність однозначної прогнозованості поведінки індивіда і характеризує його здатність зробити самостійний внутрішній вибір. Прояв цього типу свободи

виявляється впливом за допомогою сформованого типу особистості, а також за допомогою психологічних технологій і маніпуляційного впливу [55].

Основна проблема теорії Харре полягає у визначенні цих «критеріальних систем вищих рівнів». Він говорить про «таємницю», яку намагається викрити посиланням на «моральний порядок», що характеризує відношення людини до самого себе, що проявляються у виразах «Ти у відповіді за це перед самим собою», «Не дозволяй собі опускатися» [37].

Філософія Ніцше пов'язана з проблемою свободи, визначаючи її як проблему самої людини - подолання себе як фактичної даності, вихід в сферу власних можливостей. За словами автора ступінь, в якій стала панувати наука, вказує, наскільки звільнилося дев'ятнадцяте століття від влади ідеалів. Як відомо «відсутність потреб», що характеризує нашу волю, вперше дало можливість завдяки науковій допитливості і строгості переважати як виду чесноти [69]. Ф. Ніцше також першим протиставив негативній характеристиці «свободи від» позитивну характеристику «свободи для» [69]. Він вважав себе учнем А. Шопенгауера і поділяв його іраціоналістичні погляди на світ, які він розумів, як вічне становлення де все повертається на потрібні точки. А. Шопенгауер повертається до поглядів вченого Спінози і його тлумачення свободи волі як ілюзії людського розуму: атрибут свободи входить не до феноменальної дії, а до ноуменального існування (волі як речі в собі) і практично зводиться до вірності своєму доступному розумовому характеру. А. Шопенгауер також оцінював волю до влади. Воля - це «абсолютно вільне бажання» [69]. Свобода людини, яка закладена в потенції до волі, полягає в його здатності визначати спрямованість своєї свідомості. Людина часто не прагне жертвувати своєю вільною волею, а навпаки, відмовляється від усього, що привноситься до свідомості, методом сумніву, направляючи волю на пізнання. Духовне в цьому сенсі полягає в здійсненні потенцій вільної волі.

Механізм усвідомлення є основою свободи особистості. Поглиблюючись у підходи автори в тій чи іншій формі виявляли роль

свідомості. Тобто через усвідомлення чинників, що впливають на поведінку індивіда, вирішальним є у звільненні від їх впливу. Найголовніше механізм усвідомлення сприймає не тільки наявність того що маємо, але й усвідомленні наявних можливостей, а також передбачення варіантів майбутнього. Звертаючи увагу на категорію можливості, він має не досить розвинену тему серед психологічної науки [69]. Потенціальна розробка цього питання дасть наснагу для кращого розуміння просторового контексту свободи вибору у перспективі побудови життєвого простору.

Особистість не має можливості бути вільним, якщо не усвідомлює власні прояви, що впливають на її дії; не може бути вільною, якщо не усвідомлює наявні форми наявності теперішнього часу і власне можливості для її дій у ньому; не може бути вільним, якщо не усвідомлює наслідки, які спричиняють ті чи інші дії; не може бути вільним, якщо не усвідомлює, що є її істинним прагненням, не усвідомлює власних цілей та бажань. Якщо звернутися до філософської науки чіткі визначення свободи, що спираються на центральну ідею усвідомлення, – це визначення її як здатності приймати рішення зі знанням справи [71]. Одне з прогресивних психологічних втілень ідеї усвідомлення – теорія потреб С. Мадді [37]. За його поглядом з біологічними і соціальними потребами виділяється група так званих психологічних потреб – в уяві, судженні і символізації. Тобто домінування психологічних потреб визначає шлях розвитку особистості, який автор називає індивідуалістським, який визначається домінуванням біологічних і соціальних потреб.

Включенням у категорію свободи є інструментальні ресурси. Людина воліє говорити про ресурси свободи, розрізняючи зовнішні ресурси, що задаються об'єктивною ситуацією і внутрішні ресурси, що задаються інструментальною осначеністю суб'єкта[53]. Перші задають абстрактне поле доступних можливостей у ситуації, а другі визначають, які з цих можливостей конкретний суб'єкт, що володіє певними фізичними і розумовими здібностями та вміннями, у змозі використовувати. Сукупність

внутрішніх і зовнішніх ресурсів визначає ступінь свободи цього суб'єкта в даній ситуації. Франкл у своїй роботі аналізував співвідношення долі і волі. Він зазначав, що саме доля дає сенс життя, як і смерть. Доля відноситься до людини є невід'ємною частиною феномену сенсу життя. На його думку людина повинна прийняти свою долю, як істину — яка служить «трампліном» для прояву свободи. Свобода неможлива без долі; свобода може означати лише свободу по відношенню до власної долі[36].

Якщо людині потрібно вирішити ситуативну проблему, то існують різні можливості: по-перше, пошукати прості способи рішення, по-друге, за наявності ресурсів спробувати вирішити проблему. Отже від варіативності ситуації людина вільніше, ніж людина, позбавлена цього вміння побачити багато варіантів та розробки способів дій для вирішення власних проблем. Вміння водити машину, працювати з комп'ютером, говорити на іноземних мовах, добре стріляти у відповідних ситуаціях буде давати їх власникові додаткові ступені свободи. Звичайно, різні здібності та вміння розрізняються по широті спектру ситуацій, в яких вони можуть принести користь своєму власникові. Але це відмінність носить чисто імовірнісний характер. [36].

Крім зовнішніх (ситуаційних) та внутрішніх (особистісних) інструментальних ресурсів свободи є ще дві їх групи, які займають проміжне положення між ними. По-перше, це соціальні ресурси: соціальна позиція, статус, привілеї та особисті стосунки, які дозволяють людині у соціальній ситуації діяти так, як інші діяти не можуть. Ці ресурси варіативні, оскільки, збільшуючи ступінь свободи, з одного боку, з іншого - збільшують і ступінь несвободи, накладаючи додаткові зобов'язання і вводячи додаткові «правила гри». По-друге, це матеріальні ресурси (гроші та інші матеріальні блага). Вони, безумовно, розширюють простір можливостей, однак «спрацьовують» лише остільки, оскільки безпосередньо знаходяться в даній ситуації у розпорядженні суб'єкта (але можуть бути і відокремлені від нього), у той час як особистісні ресурси мають невідчужуваний характер [36].

Розглянути свободу можна через призму ціннісного аспекту. Тобто що надає свободі сенс, відрізняючи позитивну «свободу для» від негативної «свободи від». Звільнення від обмежень недостатньо щоб свобода не виродилася в свавілля, необхідно її ціннісно-сміслове наповнення. Таким чином можна розглянути дві близькі за своєю суттю ідеї. Перша – це ідея «ціледелегування» Дж. Ричлака [36], передбачає, що людські дії завжди мають у своїй основі систему передумов, які роблять дії суб'єкта послідовними, передбачуваними. Така система передумов не є установкою, а вибирається самим суб'єктом і може бути змінена. Цей акт зміни детермінант своєї поведінки, що представляє собою унікальну властивість людської свідомості, Ричлак і називає «ціледелегуванням». Інша ідея розглядається як необхідність певних соціокультурних структур для здійснення людської свободи [36]. Згідно Лі, ці структури виступають як обмежування для свободи лише для стороннього спостерігача; з точки ж зору представника самої розглянутої культури, свобода без них неможлива. Ціннісну основу свободи ми пов'язуємо з буттєвими цінностями за А. Маслоу (A. Maslow) [42], їх особливою роллю і механізмами функціонування.

Висновки до розділу 1

Життєва перспектива – спосіб структурування особистістю свого близького та віддаленого майбутнього за допомогою ціннісних орієнтацій, життєвих цілей, програм, які є її структурними одиницями. Плануючи своє майбутнє, конкретні події – наміри і цілі, людина виходить перш за все з визначеної ієрархії цінностей, яка представлена в її свідомості. Ціннісні орієнтації особистості є тими чинниками, що детермінують її рух життєвим шляхом від події до події. Особистість, насамперед, для відбудови власної життєвої перспективи повинна мати образ бажаного результату та уявлення про ідеальний життєвий шлях.

Розуміючи ідеал як уявлення про найкращому зразку або найкращі цілі і способи її досягнення, прийняте і позитивно оцінюване особистістю, що виходить за межі готівкової ситуації та бажане для здійснення, ми вважаємо його відносність до будь якого проявлення у життєдіяльності суб'єктів, включаючи професійну кар'єру і спосіб життя в цілому. Ідеал породжує образ того що дійсно є бажаним. Тобто ми власне маємо бажання, дедалі бажання розкриваємо у прагнення та переводимо у ціль, як результат відбудовуємо чіткий план дій та образ бажаного результату. У нашому випадку це бажаний результат власного життя і своєї перспективи.

У соціальному плані кожен має власний життєвий простір у якому будує власні уявлення, принципи та норми які в свою чергу є або для соціуму або для себе. Аналізуючи можна зробити висновок, що ми детермінуємо власні та соціальні механізми відбудови. Кожен індивід, а як соціальна істота – особистість, має свободу як особистісну категорію. Розкриваючи цей феномен доцільно виявити два вектори направленості особистості у контексті прояву цього механізму. Я обираю «свободу для» чи обираю «свободу від». Все це наштовхує на думку, що перспектива діяльності людини та способу мислення веде до життя у можливостях чи життя у обмеженнях власних дій.

РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСНІ ПРАГНЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЯК ЧИННИК ПЛАНУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

2.1. Основні аспекти особистості у юнацькому віці

У наукових дослідженнях вік починається з зміни соціальної ситуації розвитку. Важливий внесок у розуміння юнацької психології вніс представник гештальтпсихології Курт Левін [16]. Він виходив з того, що людська поведінка є функція, з одного боку, особистості, з іншого боку — навколишньої її середовища. Властивості особистості і властивості середовища взаємозв'язані. Як дитина не існує поза сім'єю, школи і т. д., так і ці суспільні інститути не існують окремо від взаємодіючих з ними та завдяки їм індивідів. Єдність та взаємодія всіх особистісних і компонентів середовища Левін називає життєвим або психологічним простором. Найважливішими процесами перехідного віку Левін вважає розширення життєвого світу особистості, кола її спілкування, групової приналежності і типу людей, на яких вона орієнтується. Поведінка юнака визначається насамперед маргінальністю (перетворення) його положення [16].

П'ята фаза — юність — характеризується появою почуття своєї неповторності, індивідуальності, несхожості на інших, в негативному ж варіанті виникає дифузне, розпливчате «Я», рольова та особистісна невизначеність. Типова риса цієї фази розвитку — рольової мораторій» (від лат. *moratorium* — відстрочення): діапазон виконуваних ролей розширюється, але юнак не засвоює ці ролі всерйоз і остаточно, а як би пробує, приміряє їх до себе. Еріксон докладно аналізує механізми формування самосвідомості, нове почуття часу, психосексуальні інтереси, а також патогенні процеси і варіанти розвитку юності [72].

А. Адлер одним із перших розглядав життєвий стиль, як визначаючи і систематизуючи досвід людини. Так, формуючи свій власний стиль життя, юнак стає творцем своєї особиста дорослості, проявляє своє Творче «Я», визначає мету життя та засоби її досягнення, що в свою чергу

надістановить особистість унікальністю, свідомістю і можливістю керувати своєю долею[16].

Центральне психічне – самовизначення. С. Ю. Головін у своєму словнику визначав самоорозподіли як свідомий акт виявлення та утвердження власної позиції в проблемних ситуаціях, особливі форми якого – колективне самовизначення і професійне самопереподіл. Професійне самовизначення є ще і центр соціальної значущий для даного вікового етапу [21].

Особистісне утворення для цього вікового етапу – ідентичність, розвивається на протязі всього життя у відповідності з індивідуальними і соціальними змінами, індивідуальним досвідом, кризами особистості. Ідентичність є компонент самосвідомості, згідно з Е. Еріксоном відповідні потребує почуття повноцінності, причетності міру і іншим людям, почуттю отримання і управління власним «Я». Елементи ідентичності: особистісна та соціальна ідентичність [21].

Адаптація включає в себе психофізіологічну, соціально-психологічну та професійну адаптації, які проявляються в: навчання життя в нових умовах; освоєння професійної культури; освоєння соціальних ролей, норм і цінностей; ідентифікація себе з професією; включення в систему міжособистісних відносин; включення в професійну співпрацю. Таким чином, ми бачимо, що в юнацькому віці купується професійна компетентність і майстерність [56]. Ще одна сторона соціальної ситуації розвитку в молодості – вибір супутника життя і створення сім'ї. В. І. Зацепин зазначає, що сьогодні в юнацькому віку) частіше йдуть в шлюб з споживчий уявленнями про шлюбно-сімейних відносинах, які основи ґрунтуються на бажанні задовольнити фізіологічні, соціальні і психологічні плани. На фізіологічному плані відбувається освоєння свого тіла, властивостей тіла іншої людини. На соціальному плані часто відбувається відтворення творчості [28].

Юність в життєвому циклі - завершальний перехід до дорослості, на якому людина приймає ряд важливих рішень. Вони стосуються вибору професії і створення сім'ї, загального стилю життя і конкретних завдань на майбутнє, корекції ціннісних орієнтацій у співвідношенні з новим дорослим статусом і новими життєвими планами. У порівнянні з підлітковим періодом в юності менше значення мають зовнішні параметри: одяг, взуття, фігура. Вразливим і важливим стають домагання на професійний успіх, власна здатність до створення чогось значущого. При оцінюванні інших людей на перший план частіше виступають не зовнішні дані, а людські якості. Крім того, для молодих людей залишається важливим визнання у сфері міжособистісних відносин, особливо визнання іншими своєї індивідуальності [34].

Найбільш важлива особливість сприйняття годині в юності - це зміна ставлення до сьогодення і майбутнього. Якщо підлітки прагнуть швидше подорослішати, намагаються виглядати старше, то велика частина молодих людей хотіли б довше побути в сьогоденні або вже з деякою ностальгією думали про минуле. Перехід до сприйняття взаємозв'язку між сьогоденням і майбутнім у багатьох супроводжується внутрішнім конфліктом, який виражається в необхідності вибору між бажанням жити сьогоденням, отриманням задоволення від багатих можливостей юності і думками про побудову кар'єр кур'єри, професійному зростанні, створенні сім'ї. Якщо молода людина не в змозі здійснити вибір між життям в сьогоденні і спрямованістю у майбутнє, можливо або повне нехтування інтересами майбутнього (аж до відходу в наркотики), або абсолютне позбавлення радощів в сьогоденні (повний догляд у навчання і побудова кар'єр кур'єри). Важливим для юності є також усвідомлення і прийняття обов'язків перед самим собою, тобто прийняття відповідальності за власне життя [38].

2.2. Особистісні прагнення у юнацькому віці як впливає на життєве рішення щодо перспективи майбутнього

Координата «криза» - «стабільність» проявляється в аналізі причин та рушійних сил індивідуального розвитку, а також виборі його напрямку (криза - з грецької - це зміна напрямку, рішення, вибір). Відома типологія кризових ситуацій запропонована Ф.Ю. Василюком [3]. Нормальна криза - це перехід від одного вікового стану до іншого, напрямку, від підліткового та юнацького віку, або від молодості до зрілості. Нормативність - це існування в межах норми.

І. О. Кон [33] зазначає, що в юнацькому віці відбувається посилення рефлексії, самозаглиблення з метою пізнання себе, усвідомлення свого місця в житті, своєї цінності як людини, формування світогляду. В.І. Слободчиков представляє юнацький період як стадію «індивідуалізації Я». Протиріччям цієї стадії є розрив ідеалу з реальністю, коли від суспільства виходить ініціатива у змозі корисних результатів життєдіяльності. Значущою сферою життєдіяльності є соціокультурний простір, а інтропсихічним новоутворенням-побудова власного світогляду, власного задуму життя, відтворення і творчість у системі суспільних відносин, побудова «авторської» життєвої позиції. Всі ці процеси пов'язані з переживанням себе, свого внутрішнього світу як цінності і з суперечливими, полярними тенденціями, прагненнями, почуттями [33]. Друге-це причини, які виникають в силу різних життєвих обставин. Молода людина стикається з незапланованими « труднощами і критичними ситуаціями. Найбільш часто зустрічаються причинами життєвих криз є проблеми, пов'язані з інтимно-особистісними відносинами і взаєминами з соціумом: пов'язані зі здоров'ям; соціально-економічні труднощі: втрата близьких людей; екзистенціальні проблеми.

У юнацькому віці будуються життєві плани (ціннісно-сміслова сфера), що вимагає вирішення моральних і особистих проблем (активність). формується «образ Я», світогляд, йде пошук сенсу життя (рефлексія) [67].

Юнацький вік-етап вибору життєвого шляху, прийняття відповідальних рішень, освоєння професії. Найважливішим психологічним процесом юнацького віку є становлення самосвідомості і стійкого образу своєї особистості, свого «Я». У юнацькому віці відбуваються якісні зміни самосвідомості, самовизначення, системи інтелектуальних стратегій: прийомів, навичок і операцій - і, як наслідок, формування індивідуального стилю прийняття рішень [67].

В ранній юності, як зазначає В. С. Кон, виникає яскраво виражена спрямованість у майбутнє, яка «стає основною спрямованістю особистості» [33]. Головними новоутвореннями цього віку є особистісне і професійне самовизначення. Перед юнаками і дівчатами постає проблема вибору професії, визначення життєвого шляху.

Самовизначення і здійснення життєвих виборів у професійній та ідеологічній сферах засновані на орієнтуванні юних людей у системі цінностей, що відображають найважливіші пріоритети життєдіяльності людини [67].

Д. Марсія, що ґрунтується на ідеях Е. Еріксона, виділяв чотири основних варіанти (статусу) формування ідентичності в підлітковому віці: вирішеність, дифузія, мораторій та досягнення ідентичності. Оптимальним результатом проходження підліткової кризи є досягнення ідентичності, затримку його дозволу називають мораторієм. Однак частина підлітків з різних причин криза ідентичності не проходять. Деякі некритично слідують приписам батьків, значущих дорослих, не проходячи через період прийняття самостійних рішень (статус вирішеність). Інші ж просто не ставлять для себе питань, характерних для кризи, орієнтуючись в основному на отримання задоволення від життя доступними їм способами (статус дифузії) [67].

Творчість є основа побудови майбутнього, що сприяє не тільки духовного, але і матеріального виробництва, воно сприяє становленню і розвитку особистості і, в кінцевому підсумку, самореалізації. Так, наприклад, А. А. Леонтьєв вважає, що в процесі творчості людина як би заново відкриває

себе, усвідомлює своє активне початок, відчуває себе будівельником світу, розкриває закладений у ній потенціал, свої здібності і знання. То є людина усвідомлює себе в якості суб'єкта самореалізації [37].

На відміну від підлітків і їх спрямованості в майбутнє особливу значимість у молодості набуває сьогодення. Однак зберігається потреба звертатися до майбутнього, яка стає особливою формою життя в сьогоденні. Роздуми про майбутнє багато в чому визначають основні форми активності молодих людей, спрямовані на забезпечення майбутнього життєвого успіху. Для частини молодих людей це навчання у вузі, робота за фахом, тобто створення передумов професійного успіху. У тих, для кого життєвий успіх пов'язується насамперед з сімейної життям, йде активний пошук сімейного партнера. Таким чином, ідеальний образ майбутнього визначає активність в сьогоденні[16].

У багатьох молодих людей перехід до такого сприйняття взаємозв'язку між сьогоденням і майбутнім супроводжується внутрішнім конфліктом. Зміст його визначає необхідність вибору між бажанням жити справжнім, отриманням задоволення від багатьох можливостей юності і думками про майбутнє. Багато в чому підсилюють цей внутрішній конфлікт наявні в суспільстві установки на період юності і студентства в особливості, як на найбільш щасливий життєвий етап, з одного боку, і на найважливіший для майбутнього професійного зростання - з іншого. Виходить, що молода людина повинна отримати в цей час задоволення на все життя та забезпечити передумови свого майбутнього добробуту і професійного успіху.

Як вважає В. А. Дорутецький [5], вольові якості особистості виражаються в готовності, умінні і звичці свідомо направляти свою поведінку, свою діяльність відповідно до певних принципів, долаючи перешкоди на шляху до поставлених цілей. Б. Н. Смирнов, в свою чергу, вважає вольовими якостями особистості конкретні вияви волі, обумовлені характером подоланих перешкод.

С. Л. Рубінштейн , М. В. Гамезо, і. А. Домашенко, А. І. Висоцький, А. Р. Маклаков та ін. виділяють наступні вольові якості особистості [65]:

- цілеспрямованість - вміння людини підпорядковувати свої дії поставленим цілям;
- наполегливість - вміння людини мобілізувати свої можливості для тривалої боротьби з труднощами;
- витримка - вміння загальмувати дії, почуття і думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення;
- рішучість-вміння приймати і втілювати в життя швидкі, обґрунтовані і тверді рішення;
- ініціативність - вміння працювати творчо, роблячи дії і вчинки за власним почином;
- самостійність - вміння не піддаватися впливам різних факторів, які можуть відвернути від досягнення мети, критично оцінювати поради та пропозиції інших, діяти на основі своїх поглядів і переконань;
- організованість - дотримання певного порядку, планування своїх дій і розумне їх чергування, раціональне використання часу;
- дисциплінованість - свідоме підпорядкування своєї поведінки загальноприйнятими нормам, встановленому порядку;
- сміливість-вміння побороти страх і йти на виправданий ризик заради досягнення мети;
- старанність-старанність, виконання рядків у доручень і своїх обов'язків.

Юнаки та дівчата починають віддавати собі звіт у своїх вчинках і все частіше замислюєшся про своє майбутнє. Слід зазначити, що процес професійного та особистісного самовизначення не завершується в період ранньої юності; питання правильності життєвого вибору актуальні і для молодого, і для дорослої людини.

2.3. Позиція дорослого як фактор вибору стратегій у побудові власного життя

Сучасний образ особистості передбачає здатність до самовизначення в ситуації динамічності процесів, що відбуваються, участь в перетворюючій і творчій діяльності, потреба в самовизначенні і самовдосконаленні. Успішність дорослої людини сьогодні асоціюється з яскраво вираженими проявами його суб'єктності, наявністю у нього стійкої суб'єктної позиції. Особливої актуальності ця проблема набуває в юнацтві - часу вибору життєвого шляху, створення сім'ї, для юнаків, можливо, — служби в армії. На юнацький період припадає завершальний етап освіти за обраною спеціальністю і початок однієї з основних стадій професіоналізації. Період юності є найсприятливішим для становлення суб'єктної позиції особистості, тому що в цьому віці відбувається стійка концептуальна соціалізація, формується характер, виробляються властивості особистості [27].

К.А. Абульханова-Славська вважає, що показником особистісної зрілості виступає особистісна перспектива, яка визначається як здатність людини передбачати майбутнє, прогнозувати його, готовність до майбутнього в сьогоденні, установка на майбутнє [1]. За А.Г. Ковальову, особистісна зрілість забезпечується синтезом структур, а саме: темпераменту, спрямованості, здібностей, характеру [3]. Характеристиками зрілої особистості, за твердженням А. А. Бодальова, виступають пізнавальна сфера, якій властиво активне відображення дійсності і здатність добре орієнтуватися в ній, продуктивно функціонуючий інтелект [9]. М. Ю.Семенов визначає особистісну зрілість як тип, який утворюється в процесі особистісного зростання, що характеризується сформованістю особистісних рис, ціннісних орієнтацій, розвиненою моральною свідомістю, домінуванням вищих духовних потреб [53]. Для того щоб обрати стратегію юнакам потрібно взяти відповідальність та зайняти зрілу позицію до відтворення власного життя.

Обрати правильну або не правильну стратегію є умова розвитку та розставлення пріоритетів.

У вітчизняній психології проблему стратегії життя найбільш широко розглядала К. А. Абульханова-Славська [2]. Вона виділила три основні ознаки життєвої стратегії: вибір способу життя, вирішення протиріччя «хочу маю» і створення умов для самореалізації, творчий пошук. На її думку, особистість можна назвати зрілою, якщо вона здатна встановлювати свій «поріг» задоволеності матеріальними потребами і починає розглядати їх як одне з умов життя, спрямовуючи свої життєві сили на інші цілі.

Різні типології життєвих стратегій можна виявити в соціально-психологічних теоріях, які на основі суспільного життя особистості виявляють різні способи життєвого здійснення. Так, Е. Фромм стверджує, що ринкова економіка, заснована на відносинах конкуренції, несприятливо впливає на психічне здоров'я і розвиток особистості: людина стоїть перед вибором – «мати» чи «бути», тобто або як можна більше мати (у тому числі матеріальних благ), або розвивати в собі всі закладені природою здібності і сили, «бути багатом». І часто під тиском суспільних норм люди воліють «мати» в збиток перспективу особистісного розвитку [62].

«Життєва стратегія особистості» - на відміну від інших способів життя - це спосіб свідомого планування і конструювання особистістю власного життя шляхом поетапного формування її майбутнього. «Життєва стратегія особистості» — це система, що складається з наступних, пов'язаних один з одним і обумовлено діючих елементів, які можна відобразити у двох напрямках[20].

З одного боку, це зміст майбутнього життєвого шляху. Воно визначається вибором життєвої позиції (узагальнення суб'єктивних і об'єктивних особистісних досягнень, відкривають ту чи іншу перспективу життєвого руху, сукупність життєвих цінностей індивіда, що дозволяють так чи інакше будувати образ ідеального майбутнє) і життєвих цілей особистості

(характеризують домінуючу сферу життя особистості і визначають ідеальний образ майбутнього життя людини) [20].

З іншого боку, можна говорити про організаційні характеристики життєвої стратегії, які одночасно виступають критеріями її сформованості. Це протяжність тимчасової перспективи (наскільки далеко в майбутнє людина планує власне життя і наскільки глибоко в минуле звертається за необхідним життєвим досвідом), напрямок часової перспективи (минуле-теперішнє-майбутнє), тобто психологічна орієнтація в часі і, відповідно, життєві плани, і, нарешті, структурованість планованого життєвого шляху (наскільки насичені подіями різні плановані періоди життя людини, які етапи життєвого шляху більш структуровані, які менше) [20].

Таким чином, життєва стратегія особистості є внутрішнім утворенням особистості. Ми можемо характеризувати її як сформовану за умови наявності осмислених життєвих цілей, системи ціннісних орієнтацій і певної життєвої позиції. Особистість із сформованою стратегією життя планує своє життя далеко в майбутнє, життєвий шлях розробляється детально, кожен його етап насичений передбачуваними подіями. Життєва мета представлена на кожному етапі у вигляді кроків по її реалізації.

Людина як суб'єкт аналізує події свого життя, їх зміни, вплив на неї, оцінює власні можливості й особистісні особливості. Він здатний виходити за межі власного «Я» в аналізі ситуації та прогнозує подальші зміни свого життя. У відповідності з цим відбувається планування майбутнього і вибудовується життєва стратегія особистості. На думку фахівців, саме уявлення про майбутнє виступають в якості внутрішньоособистісного елементу, який відображає внутрішні, глибинні переконання людини, але при цьому піддається зовнішнім впливам [20]. Спираючись на підходи К. А. Абульхановой-Славської, М. А. Белугіна, Е. Н. Корнеєвої, Н.А. Логінової, М. В. Осориной, Ю. М. Резніка, С. Л. Рубінштейн, А. А. Тюкова та ін., можна розглянути наступні етапи формування життєвої стратегії особистості[2].:

1. Заняття рефлексивної позиції, прийняття установки на формування майбутнього свого власного життя. Тут ретроспективна рефлексія має справу з вже докраними, здійсненою діяльністю, а проспективну рефлексія носить випереджаючий характер і спрямовує майбутню діяльність на досягнення успіху, акцентує мислення на уявленні про потенційно можливі події і їх наслідки. Рефлексія в єдності ретроспективної і проспективної дає аналіз життєвих обставин з точки зору умов формування бажаного майбутнього.

2. Вибір культурних і ціннісних орієнтацій. Результатом цього вибору стає індивідуальна ієрархія життєвих цінностей особистості, а процес вибору детермінований загальним культурним розвитком людини і його здатність орієнтуватися у всьому різноманітті норм і цінностей суспільного життя.

3. Цільове визначення як процес постановки мети. Відбувається усвідомлення бажаного майбутнього, визначення рівня домагань, конструювання моделі особистісного успіху. Співвідношення цілей і цінностей особистості може ставати джерелом внутрішніх протиріч і конфліктів із соціальним оточенням.

4. Проектування і конструювання системи подій для досягнення бажаного майбутнього. На основі аналізу можливих шляхів досягнення та їх ризиків вибирається оптимальний, визначаються проміжні етапи. Відбувається вибір способу поведінки і прийняття рішень, що визначає і ступінь соціальної активності особистості.

5. Створення структурованого плану майбутнього шляху. Особистість має докладний життєвий план досягнення цілей. В ньому досягнення одних цілей не суперечить досягненню інших і працює на реалізацію ключової життєвої мети [2].

Вибір стратегії життя та її побудова реалізується на основі рефлексивної позиції: усвідомлення особистістю раціональних і нераціональних підстав власного життя, її рушійних джерел і причин. Зміна життєвих стратегій є, безумовно, досить складним і хворобливим процесом, і далеко не кожен чоловік здатний відмовитися від колишніх перспектив

життя, стати на шлях нового самовизначення. Однак до цього його штовхають не тільки зовнішні обставини, наприклад, скорочення доходів або втрата місця роботи, але і постійно зростаюча незадоволеність життям, стан психологічного дискомфорту, пов'язане з втратою ідеалів[50].

Тому достоїнство концепції Левіна полягає в тому, що він розглядає юність як соціально-психологічне явище, пов'язуючи психічний розвиток особистості зі зміною її соціального становища. Однак, ставлячи життєвий світ дитини в залежність від його безпосереднього оточення, мікросередовища, Левін залишає в тіні його загальносоціальні детермінанти. Він не уточнює також вікових граней періоду маргінальності, зокрема, розбіжностей між підлітком та юнаком, та індивідуально-типологічних варіацій процесу розвитку [16]. Між тим невизначеність вікового статусу далеко не завжди означає також невизначеність рівня домагань і ціннісних

Висновки до розділу 2

Юність – період в онтогенезі від 15-16 до 21-25 років, в який відбувається безпосереднє дорослішання. Саме в цей період виникає проблема вибору життєвого шляху, формування внутрішньої позиції по відношенню до себе, формування моральних і моральних цінностей, а отже вибір життєвої позиції. У цьому віці триває пошук свого місця в сімейній системі, пробуджується прагнення до іншого підлозі, переживання почуття першої любові, індивідуальне для кожного з віком, силі переживань, пов'язане з успіхом або неуспіхом в любові.

Якщо молода людина не в змозі здійснити вибір між життям в сьогоденні і спрямованістю у майбутнє, то можливо або повне нехтування інтересами майбутнього в різних формах, або абсолютне позбавлення радощів в сьогоденні. Проте досягнення гармонії між орієнтацією на майбутнє та вмінням жити у цьому необхідно не тільки в період молодості, але і протягом усього подальшого життя.

Головні новоутворення юнацького віку-саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідоме побудова власного життя, поступове вростання в різні сфери життя. Процес цей йде зсередини зовні: від відкриття Я до практичного втілення його в різних видах життєдіяльності. Дорослішання як процес соціального самовизначення багатовимірно і багатогранно — це і процеси формування життєвої перспективи, і становлення ставлення до праці, і моральної самосвідомості. В якості головного результату самовизначення психологи виділяють потребу юнака зайняти внутрішню позицію дорослого, усвідомити себе в якості члена суспільства, визначити себе в світі, тобто зрозуміти себе і свої можливості поряд з розумінням свого місця і призначення в житті. Спрямованість в майбутнє, пов'язана з очікуванням того, що життя має принести ще багато незвіданого, супроводжується прагненням якось зрозуміти і осмислити навколишню дійсність, побудувати цілісне бачення світу.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПРАГНЕНЬ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ У КОНТЕКСТІ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

3.1 Планування та обґрунтування методів дослідження

З метою визначення особливостей впливу особистісних прагнень на побудову життєвої перспективи нами було проведено емпіричне дослідження. Дослідження проводилося в три етапи:

1. Констатувальне дослідження респондентів, з метою виявлення соціально-психологічних установок; сформованості реальних ціннісних орієнтацій; встановлення рівня готовності до ризику та ступінь уникнення невдач; визначення основних копінг-механізмів; виявлення механізмів психологічного захисту особистості.
2. Формувальний експеримент, спрямований на корекцію адекватної самооцінки та прийняття себе та своїх недоліків; формування цілеспрямованості у контексті майбутніх перспектив; визначення бар'єрів; розвиток адекватних способів прийняття рішення.
3. Контрольне дослідження з виявлення змін у ціннісній структурі особистості, виявлення готовності до ризику та мотивацію на вдачу; визначення основних копінг-механізмів та способів подолання труднощів досліджуваних до корекційної роботи та після.

Для проведення дослідження використовувались наступні методики: методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері (О.Ф. Потьомкіна) [14], діагностика рівня особистісної готовності до ризику («PSK» Шуберта) [49], діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С.С. Бубнова) [10], опитування «Копінг-механізми» Е. Хейм (психоаналітичний підхід) [44]. Наддамо характеристику вищезазначених методів дослідження.

Методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері (О.Ф.Потьомкіна) (Див. Додаток 1). Методика О.Ф. Потьомкіної складається з 80 питань про те, що

важливо в житті. Перша частина (40 питань) показує, що важливіше для людини: альтруїзм або егоїзм, процес або результат. Друга частина (наступні 40 питань) спрямована на оцінку значущості свободи або влади, змісту роботи або грошей.

Обробка та аналіз. За кожну відповідь «Так» нараховується 1 бал. Обчислюється сума значень по кожній з восьми установок особистості. Результати, отримані за допомогою даних методики, доцільно представити графічно. Для цього необхідно накреслити чотири вертикальні пересічні прямі і відкласти на кожній з них від центру (точка 0) Кількість балів згідно ключам опитувальника. Далі слід ці точки з'єднати. В результаті вийде профіль (у вигляді пелюсткової діаграми або радіограми), що відображає особливості соціально-психологічних установок.

Інтерпретація результату враховується по значенням за шкалами, які позначають важливість для людини кожного з описуваних нижче типів мотивів. Важливо не тільки те, яке з цих значень найбільш велике, але і те, як вони співвідносяться між собою і яке з них найменше. Методика описує такі шкали: орієнтація на процес, орієнтація на результат, орієнтація на альтруїзм, орієнтація на егоїзм, орієнтація на працю, орієнтація на гроші, орієнтація на свободу, орієнтація на владу. Людина з будь-якою установкою (точніше з набором установок, досить рідко лише одна установка виявляється повністю домінуючою, тобто значення за іншими шкалами різко менше) може знайти як своє цілком корисне місце в суспільстві, так і свій спосіб зруйнувати все навколо себе [14, с. 123-129].

Діагностика рівня особистісної готовності до ризику («PSK» Шуберта) (Додаток 2). Призначення методу дозволяє оцінити ступінь готовності до ризику. Ризик розуміється як дія наважання в надії на щасливий результат або як можлива небезпека, як дія, що здійснюється в умовах невизначеності. Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникненню невдач (захисту). Готовність до ризику пов'язана прямо пропорційно з числом допущених помилок. Загальна оцінка дається за

безперервною шкалою як відхилення від середнього значення. Позитивні відповіді свідчать про схильність до ризику. Показники рівня готовності до ризику: низький (менше -30 балів); середній (-10... + 10 балів); високий (понад 4-20 балів).

Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникнення невдач (захисту). Готовність до ризику прямо пропорційна числу допущених помилок [49, с. 187-191].

За результатом можна отримати мотивацію до досягнення успіху у діапазоні середнього рівня. Це показник того, що люди, які помірно орієнтовані на успіх, віддають перевагу середньому ризику. Ті ж, хто боїться невдач, вважають за краще малий або, навпаки, занадто великий рівень ризику. Чим вище мотивація людини до успіху-досягнення мети, тим нижче готовність до ризику.

Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнова» (Додаток 3). Спрямована на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності.

Ступінь виразності кожної з поліструктурності ціннісних орієнтацій особистості визначалася за допомогою ключа, представленого у бланку відповідей. Відповідно цьому підраховується кількість позитивних відповідей у всіх одинадцяти стовпчиках, а результат записується в графі "?". За результатами обробки індивідуальних даних будується графічний профіль, що відображає вираженість кожної цінності. Для цього по вертикалі фіксується кількісна вираженість цінностей (по 6-бальній системі), а по горизонталі - види цінностей. Перерахуємо дані цінності в узагальненому вигляді: 1. Приємне проведення часу, відпочинок. 2. Висока матеріальний добробут. 3. Пошук і насолоду прекрасним. 4. Допомога і милосердя до інших людей. 5. Любов. 6. Пізнання нового у світі, природі, людині. 7. Високий соціальний статус і управління людьми. 8. Визнання та повага людей і вплив на оточуючих. 9. Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві. 10. Спілкування. 11. Здоров'я. [10, с. 38-44].

Опитувальник «копінг-механізми» Е. Хейма (психоаналітичний підхід) (Додаток 4). Методика дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінг-механізмів, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності-когнітивної, емоційної та поведінкової. Методика адаптована на російській вибірці в лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева, під керівництвом доктора медичних наук, професора Л.І. Вассермана. Перевагою даного методу також є запропонована авторами класифікація копінг-механізмів, що виділяються дослідниками психоаналітичного підходу [44, с. 23-29].

Методика використовується у виключно якісно-змістовному аналізі отриманих відповідей. Кожне твердження пов'язане з певною копінг-стратегією, що наведені вище. Якщо опитуваний вибирає конкретне твердження як найбільш звичне для себе, передбачається, що відповідна копінг-стратегія буде для нього типовою. Стратегії співволодіння зі стресом можуть бути: адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні копінг-механізми в кожній сфері — поведінкової (А), когнітивної (Б) і емоційної (В) і їх варіанти.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту

Припущенням нашого дослідження виступає, що особистісні прагнення у юнацькому віці виступають чинником до побудови успішної життєвої перспективи.

З метою перевірки даної гіпотези було проведено дослідження, де вибірку склали 50 респондентів, студентів МДУ, в онлайн режимі у віковій категорії від 18 до 23 років. Для експерименту ми використовували методики, які дозволили отримати нам необхідну інформацію про досліджуваних.

За методикою О.Ф. Потьомкіної «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потреб сфері» були визначені середні показники установок юнаків. Обґрунтування результатів виконувалось у двох частинах за двома протилежними установками. Частина перша складалась із двох протилежностей, а саме установок на «альтруїзм – егоїзм», «процес – результат» (див. табл.3.2.1).

Таблиця 3.2.1

Виявлення установок на «альтруїзм – егоїзм», «процес – результат» За методикою О.Ф. Потьомкіної «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потреб сфері»

Установка	№ питання	Кількість загальних балів	Ср. значення.
орієнтація на процес:	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37	118	11,8
орієнтація на результат:	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38	184	18,4
орієнтація на альтруїзм:	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39	208	20,8
орієнтація на егоїзм:	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40	228	22,8

Визначено, що найменше значення за шкалою 11,8 балів має установка на процес. У роботі або іншій діяльності респондентам найменш важливо,

щоб саме заняття було цікавим. Якщо процес став нецікавий, то робота виконується задля досягнення результату. Зазвичай люди більш орієнтовані на процес, менше замислюються над досягненням результату, часто спізнюються зі здачею роботи, їх процесуальна спрямованість перешкоджає їх результативності. Тобто респонденти більше замислюються над самим досягненням результату аніж над самим процесом. За шкалою результат респонденти отримали 18,4 бали. Зважаючи на фактичний результат ми отримали цифри, які показують що юнаки з такою установкою можуть процесуально зашкодити роботі яку вони виконують. Це може вплинути на досягнення власних результатів.

Наступні протилежні між собою осі егоїзму та альтруїзму. Шкала егоїзму зі значенням 22,5 балів переважає значення шкали альтруїзму. Тобто респонденти зосереджені в основному на своїх особистих інтересах. Це не обов'язково означає, що їх інтереси зводяться до матеріальної вигоди – просто при прийнятті рішень вони серйозно враховують те, як їх наслідки вплинуть на них особисто. Невелика частка розумного егоїзму не може нашкодити людині. Швидше, більш шкодить його відсутність, причому це серед людей зустрічається досить часто.

Шкала альтруїзм отримала 20,8 балів. При великих значеннях за шкалою людина має установку на альтруїзм, на те, щоб діяти насамперед на користь іншим, часто на шкоду собі (і справі). Це юнаки про яких варто подбати. Альтруїзм - найбільш цінна суспільна мотивація, наявність якої відрізняє зрілої людини. Альтруїст може бути дуже небезпечний для себе і оточуючих, коли починає самовіддано заганяти людство (або просто сім'ю або групу) в щастя. Але якщо він не дозволяє собі такого, то може бути надзвичайно корисний оточуючим і при цьому відчувати себе від цього щасливим незалежно від особистого становища. Хоча підпускати його, скажімо, до фінансового управління комерційною організацією небезпечно, Якщо ж альтруїзм надмірно шкодить, він, хоча і може здаватися нерозумним, але приносить щастя.

Тобто зважаючи на ці факти ми констатуємо, що юнаки та юнки більше зорієнтовані на власний результат любою ціною, незважаючи на інших та виконання якісної та цікавої роботи для себе. (див. рис.3.2.1).

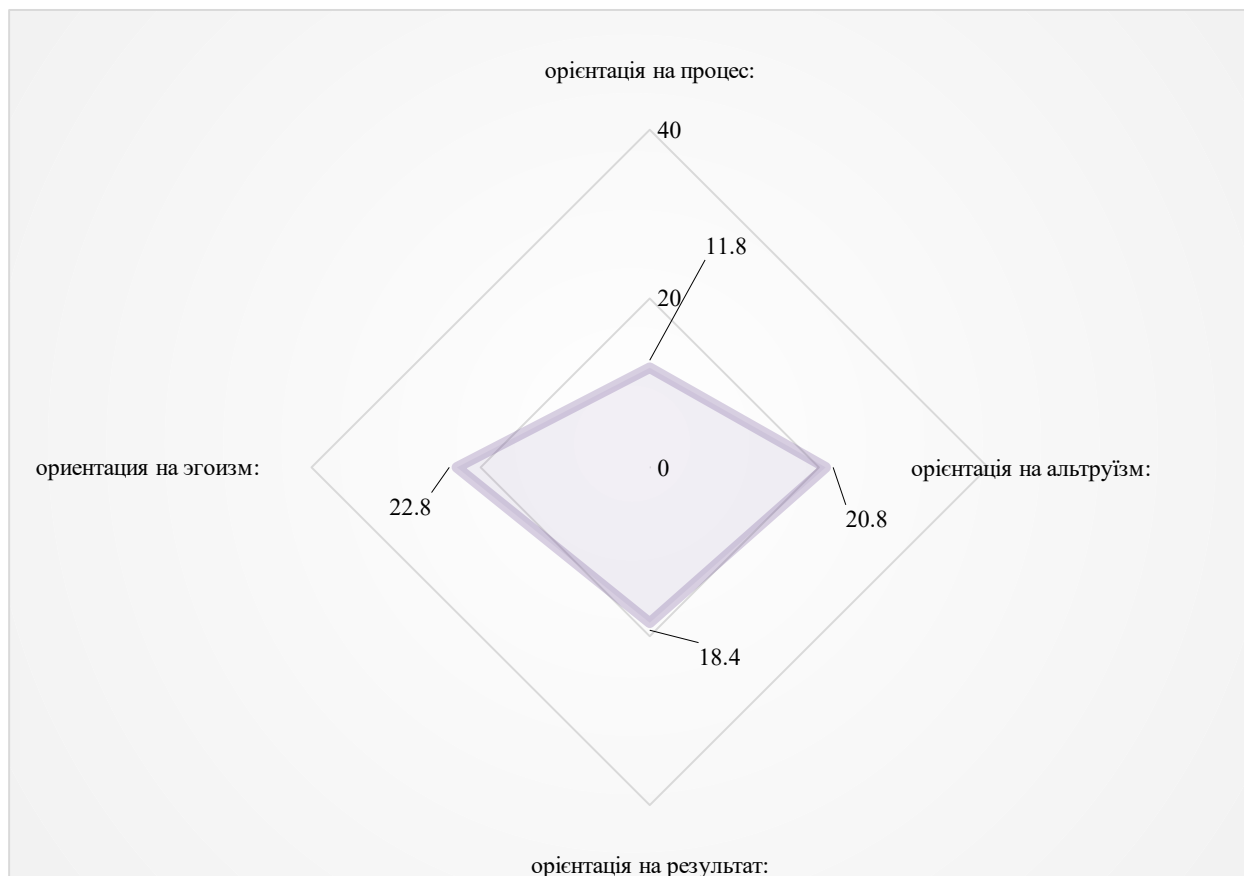


Рис.3.2.1 Виявлення установок на «альтруїзм – егоїзм», «процес – результат» за методикою О.Ф. Потьомкіної «Діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потреб сфері».

Друга частина тестування викладається в установках «свобода – влада», «праця – гроші».(див. табл. 3.2.2)

Наступним протиставленням є орієнтація на працю та орієнтація на гроші. При великих значеннях 29,0 за шкалою орієнтація на гроші людина має цінність для людей з цією орієнтацією є прагнення до збільшення свого добробуту. Коли у такої людини грошей немає, він думає в основному про те, як їх дістати, а коли вони є – як їх не втратити і примножити їх кількість. Гроші для нього мають цінність самі по собі, а не тільки як засіб придбання чого-небудь. Менше значення за шкалою отримало орієнтація на працю 26,6

говорить про те що найбільше наші юнаки впадають відпочинок. Ця установка на відміну від установки на процес закладає відчуття не просто зайнятості, а саме кропіткої роботи. При цьому те, наскільки ця праця насправді результативна, має мало значення, але важливо, наскільки вона схвалюється значимими людьми або суспільством. Таким чином ми можемо побачити, що більшість можливо боїться не схвалення та критики у праці. Тому можна побачити, що респонденти обирають для себе розвагу, ніж кропітку роботу. Робота має для них посереднє значення. Найважливіше наразі юнаки бачать у гарному проведенні часу.

Таблиця 3.2.2

Установка	№ питання	Кількість загальних балів	Ср. значення.
орієнтація на працю:	1, 5, 9, 13, 17, 25, 29, 33, 37	266	26,6
орієнтація на свободу:	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38	308	30,8
орієнтація на владу:	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39	338	33,8
орієнтація на гроші:	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40	290	29,0

Виявлення установок «свобода – влада», «праця – гроші» за методикою О.Ф. Потьомкіної «Діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потреб сфері»

Орієнтація на свободу та орієнтація на владу мають майже однакові результати (див. рис.3.2.2.).Значення орієнтації на свободу отримало 30,8 балів. Ця шкала показує наскільки юнакам важлива свобода, чи виступає вона для них головною цінністю. За цим ми констатуємо що юнаки мають правила «ніяких обмежень», наслідком чого є готовність на жертви заради відстоювання своєї незалежності (іноді від уявної небезпеки). Говорячи про

юнаків ми можемо припустити вплив саме юнацького максималізму на потяг до відстоювання власної свободи. Отримане значення за шкалою установка на владу має 33,8 балів. Ця шкала вкладає в себе відчуття контролю над іншими людьми. Юнаки з такою установкою в результаті можуть виявитися у майбутньому непоганим керівниками, тобто займати управлінську позицію. За інтерпретацією О.Ф. Потьомкіної люди з подібною орієнтацією мають провідною цінністю - вплив на інших, на суспільство.

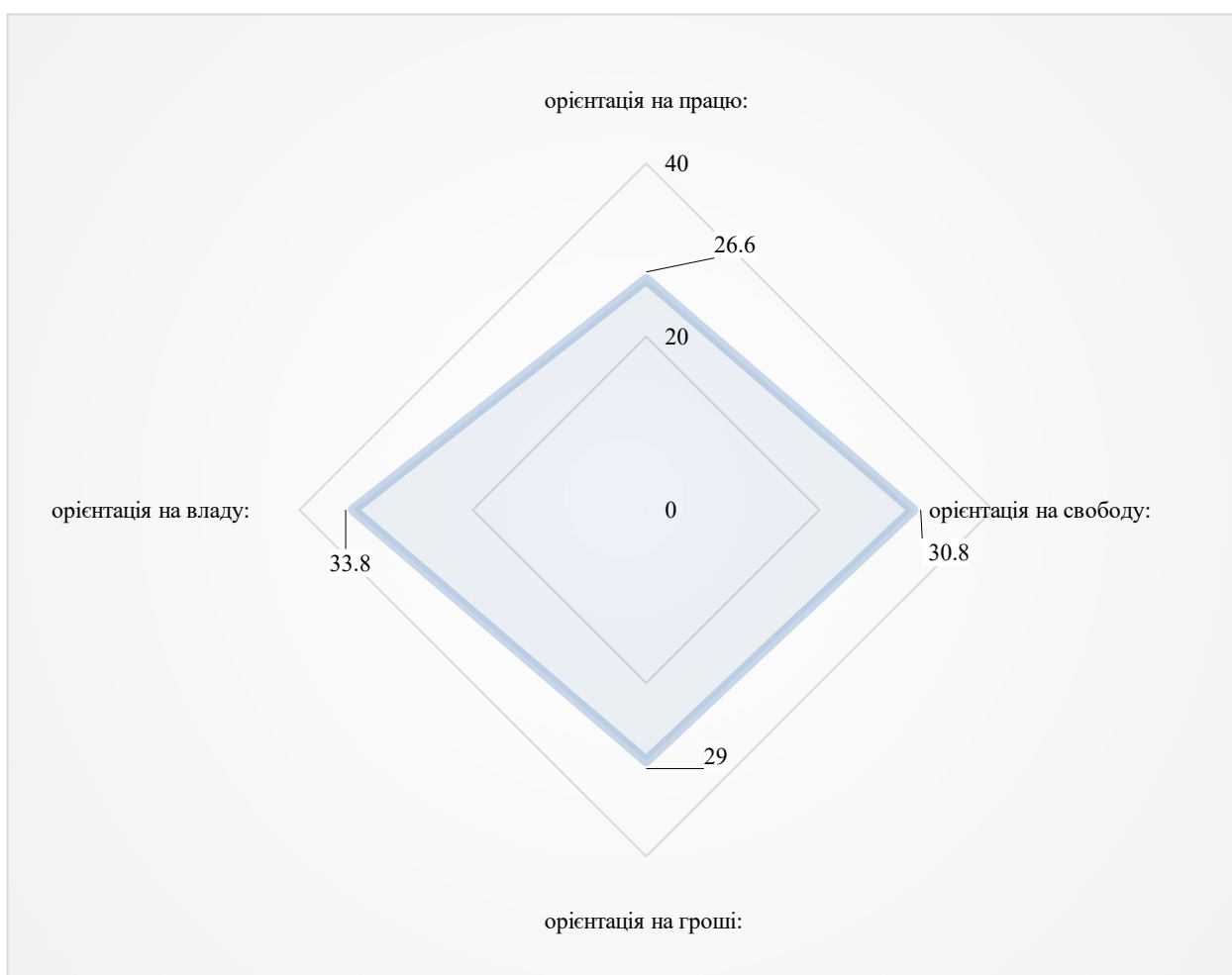


Рис. 3.2.2. Виявлення установок «свобода – влада», «праця – гроші» у юнаків за методикою О.Ф. Потьомкіної «Діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потреб сфері».

Для дослідження цінностей нами була обрана діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С.С. Бубнова). Методика розрахована на виявлення пріоритетів юнаків, результати які ми отримали викладено у діаграмі (див. рис. 3.2.3).

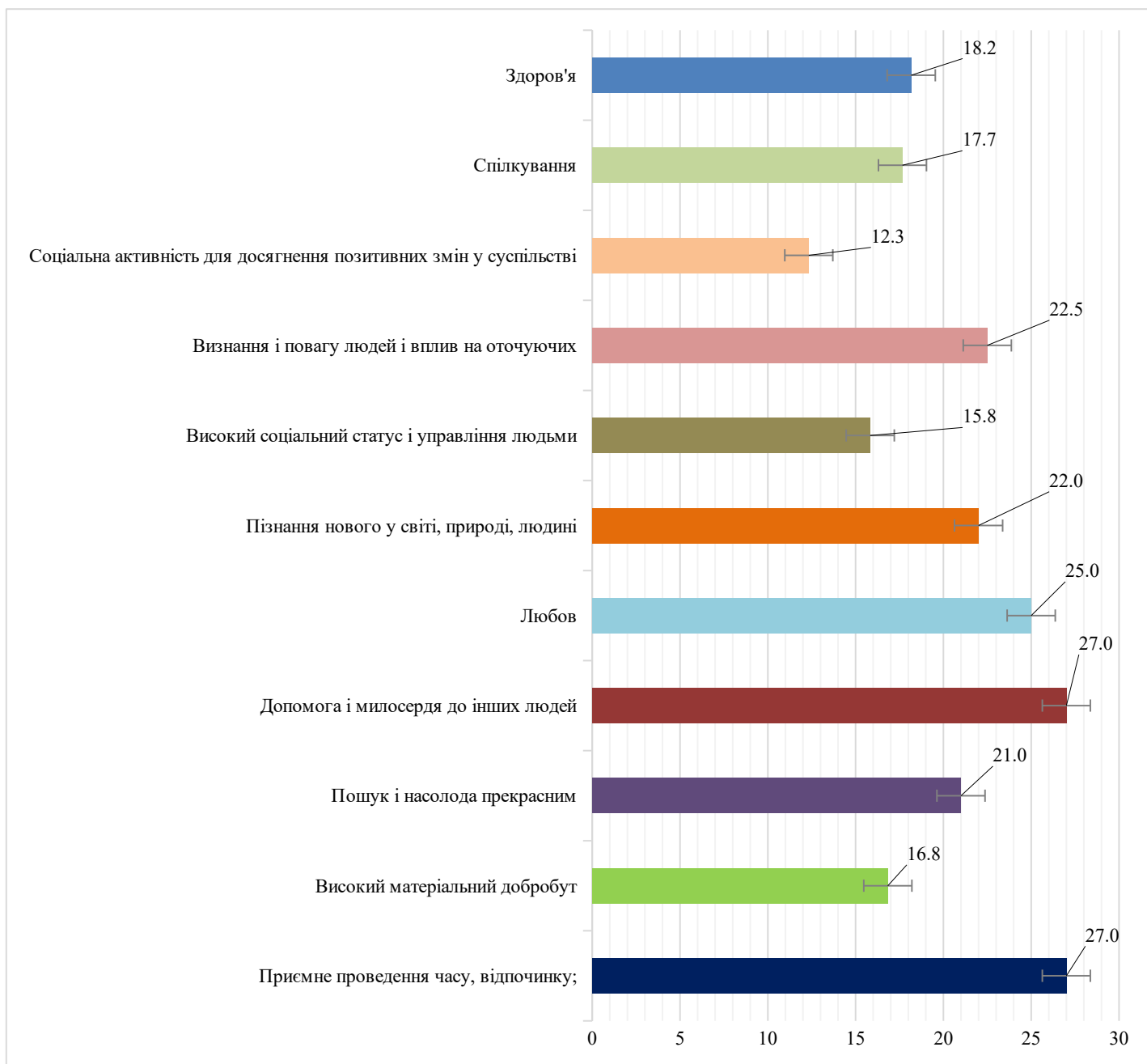


Рис. 3.2.3. Результати реальної структури ціннісних орієнтацій юнаків за методикою С.С. Бубнова.

Отже найбільшій пріоритетні цінності отримали: «приємне проведення часу, відпочинку» – 27 балів та «допомога та милосердя до інших людей» з

такою ж кількістю – 27 балів. Середні показники отриманих діагностичних даних «Пізнання нового у світі, природі, людині» -22 бали, «Визнання і повагу людей і вплив на оточуючих» - 22 бали, «Пошук і насолода прекрасним» – 21 бал, «Здоров'я» - 18 балів. Досить низькі показники за шкалами «Високий соціальний статус і управління людьми» - 15,8, «Спілкування» - 17,7, «Високий матеріальний добробут» - 16,8, «Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві»- 12,3.

Констатуємо, що як і в попередніх результатах установок логічно вкладається результати реальної діагностики структури ціннісних орієнтацій. Приємне проведення часу та відпочинок виступає головним чином на першому місці, це зв'язано з віком наших досліджуваних. Але цінність за результатом шкали «Допомога та милосердя до інших людей» виявляє альтруїстичну установку по відношенню до життєдіяльності. З одного боку це направленість на соціум, але з іншого боку це може зашкодити власним прагненням. Але тим не менш показник «Соціальна активність» для досягнення позитивних змін у суспільстві наводить на думку, що юнаки не впевнені у власних прагненнях за для змін у власній життєдіяльності тим самим вони не впевнені у собі.

У дослідженні прагнень наступним кроком було виявлення копінг-механізмів. За опитуванням «Копінг-механізми» Е. Хейм копінгі діляться на три варіанти: адаптивні, неадаптивні та відносно-адаптивні - данні яких занесено у таблиці по три стратегії.

Першими розглянемо результати адаптивних копінг-механізмів у вигляді таблиці (Див.табл.3.2.3.) та діаграми (Див.рис.3.2.4.)

Таблиця 3.2.3.

Прояв адаптивних копінг-механізмів у юнаків за методикою Е. Хейма «Копінг-механізми».

<i>Адаптивні варіанти копінг-поведінки</i>	
Серед когнітивних копінг-стратегій до них відносяться:	
«проблемний аналіз»	3 бали

«установка власної цінності»	0 балів
«збереження самовладання»	8 балів
Серед емоційних копінг-стратегій:	
«протест»	3 бали
«оптимізм»	5 балів
Серед поведінкових копінг-стратегій:	
«співробітництво»	0 балів
«звернення»	4 бали
«альтруїзм»	10 балів

Отже результати адаптивних варіантів копінг-механізмів:

1. У поведінкової сфері. Найнижчий показник отримав співробітництво (0), найвищий альтруїзм (10), середнє «звернення» (4). Поведінковий копінг виявляє поведінку, при якому особистість вступає в співпрацю зі значимими, більш досвідченими людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким в подоланні труднощів. Тобто респонденти більш направлені на самовіддачу ніж на конструктивніший варіант співробітництво.
2. У когнітивної сфері ми отримали показники «збереження самовладання» (3) «проблемний аналіз» (3), «установка власної цінності » (0). За результатами когнітивний копінг має досить низькі показники. Він спрямований на аналіз виниклих труднощів і можливі шляхи виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси в подоланні ситуацій . За результатом ми бачимо що респонденти мають найнижчі показники особистісної значущості для себе.

3. В емоційній сфері наступні показники - «протест» (3), «оптимізм» (5). Емоційний копінг показує що респонденти емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю в наявності виходу в будь-який, навіть самої складної ситуації (такі копінг-механізми, як «протест», «оптимізм»).

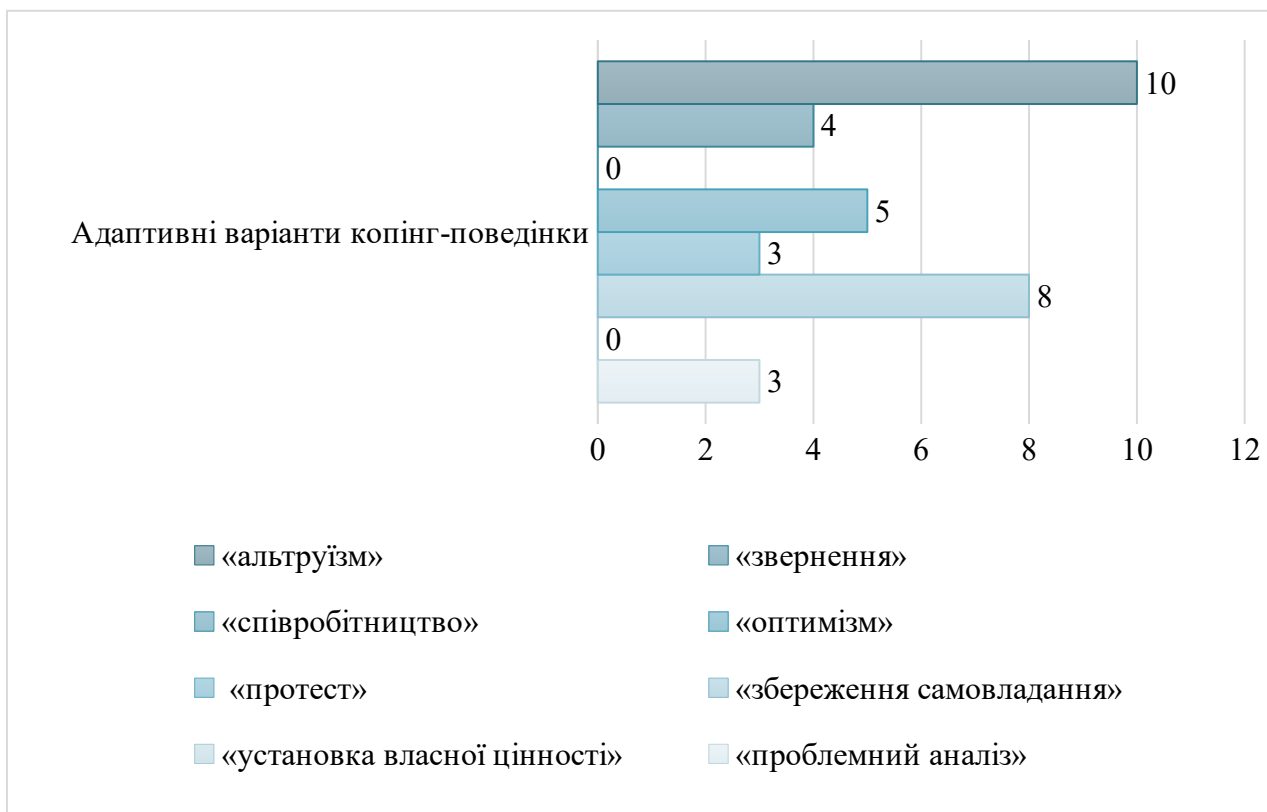


Рис. 3.2.4. Результати адаптивних копінг-стратегій юнаків за методикою Е. Хейма «Копінг-механізми».

Розглянемо прояв неадаптивних копінг-механізмів у юнаків (Див. табл. 3.2.4.).

Таблиця 3.2.4.

Прояв неадаптивних копінг-механізмів у юнаків за методикою Е. Хейма «Копінг-механізми».

<i>Неадаптивні варіанти копінг-поведінки</i>	
Серед когнітивних копінг-стратегій до них відносяться:	
«смирення»	3 бали
«розгубленість»	3 бали
«ігнорування»	11 балів

«дисимуляція»	5 балів
Серед емоційних копінг-стратегій:	
«придушення емоцій»	7 балів
«самозвинувачення»	5 балів
«агресивність»	6 балів
«покірність»	3 бали
Серед поведінкових копінг-стратегій:	
«активне уникнення»	7 балів
«відступ»	3 бали

У поведінкової сфері представлені такі копінг-механізми, як «активне уникнення» (7), «відступ» (3). З неадаптивним поведінковим копінгом юнаки мають схильність до уникнення думок про неприємності, більш схильні до пасивності, самоти, спокою, ізоляції, прагнення піти від активних інтерперсональних контактів, відмови від вирішення проблем.

У когнітивної сфері вирізняється найбільший серед усіх неадаптивних копінгів «ігнорування» (11). Невеликі показники виявлені у копінгах «дисимуляція» (5), «смирнення» (3), «розгубленість»(3). Отже респонденти з таким варіантом копінгу у вигляді пасивних форм поведінки найчастіше відмовляються від подолання труднощів через відсутність віри в свої сили і інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей.

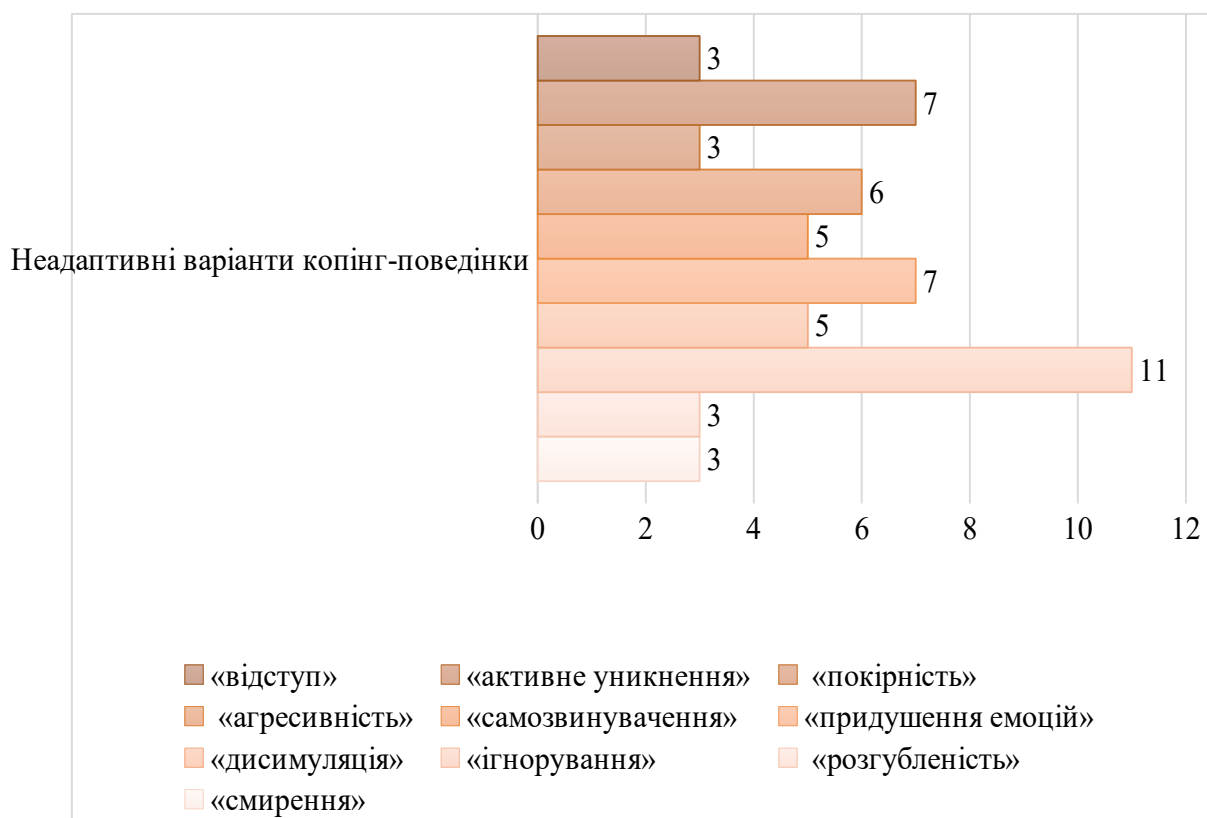


Рис. 3.2.5. Результати діагностики неадаптивних копінг-механізмів юнаків за методикою Е. Хейма «Копінг-механізми».

В емоційній сфері такі копінг-механізми, як «придушення емоцій» (7), «покірність» (3), «самозвинувачення» (5), «агресивність» (6). Юнаки з копінгамі емоційної сфери характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності і недопущення інших почуттів, переживанням злості і покладанням провини на себе і інших.

Таблиця 3.2.5.

Прояв відносно адаптивних копінг-механізмів у юнаків за методикою Е. Хейма «Копінг-механізми».

<i>Відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки, конструктивність яких залежить від значимості і вираженості ситуації подолання</i>	
Серед когнітивних копінг-стратегій до них відносяться:	
«відносність»	5
«надання сенсу»	0
«релігійність»	13

Серед емоційних копінг-стратегій:	
«емоційна розрядка»	4
«пасивна кооперація»	14
Серед поведінкових копінг-стратегій:	
«компенсація»	23
«відволікання»	0
«конструктивна активність»	4

Відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки. У поведінковій сфері такі результати копінг-механізмів: «компенсація» (23), «відволікання» (0), «конструктивна активність» (4). Юнаки з такою формою поведінки характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання заповітних бажань.

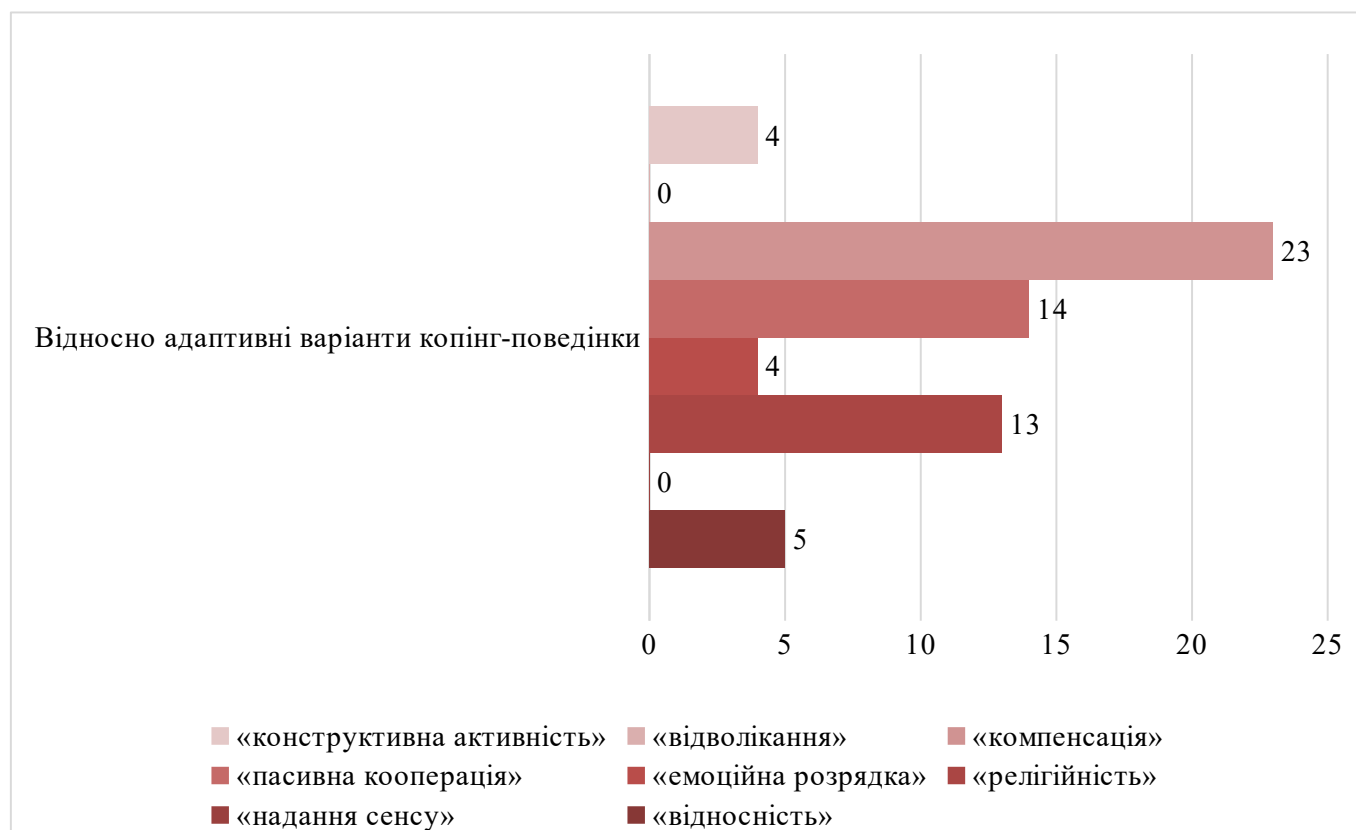


Рис. 3.2.6. Результати відносно адаптивних копінг-механізмів юнаків за методикою Е. Хейма «Копінг-механізми».

За даними по когнітивної сфери вирізняються «відносність» (5), «надання сенсу» (0), «релігійність» (13). Отже когнітивний копінг, спрямований на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі впоратися при зіткненні зі складними проблемами.

В емоційній сфері копінг-механізми отримали результати: «емоційна розрядка» (4), «пасивна кооперація» (14). Отримані результати свідчать про поведінку, яка спрямована або на зняття напруги, пов'язаного з проблемами, емоційним реагуванням, або на передачу відповідальності але вирішення труднощів іншим особам.

Для перевірки ступені готовності досягнення успіху, була проведена діагностика ступеня готовності до ризику (А. М. Шуберт). Співвідношення отриманих результатів та норми викладено у таблиці (Див.табл.3.2.6.)

Таблиця 3.2.6.

Результат діагностики ступеня готовності до ризику (А. М. Шуберт)

Рівні ризику	Показник	Кількість відповідей респондентів	%
Низький	>-30	20	39,2
Середній	(-)-10 ... (+)10	24	47,1
Високий	>20	7	13,7

Мотивацію до досягнення успіху мають респонденти середнього рівня ризику, тобто 47,1%. Це означає що більшість юнаків, які помірно орієнтовані на успіх. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніше, ніж при слабкій мотивації до успіху, проте такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнуть до успіху

Мотивація до уникнення невдач мають респонденти з результатом низького та високого рівня. Низький рівень має 39,2% опитуваних, високий – 13,7%. Юнаки, у яких переважає мотив уникнення невдач - високий рівень захисту і страху перед нещасними випадками. Домінування мотиву

уникнення невдач призводить до заниження самооцінки і рівня домагань. Повторювані невдачі можуть привести таку людину в стан звичної пригніченості, до стійкого зниження віри в себе і до хронічної боязні невдач. У таких людей, як правило, низький рівень розвитку мотивації досягнення.

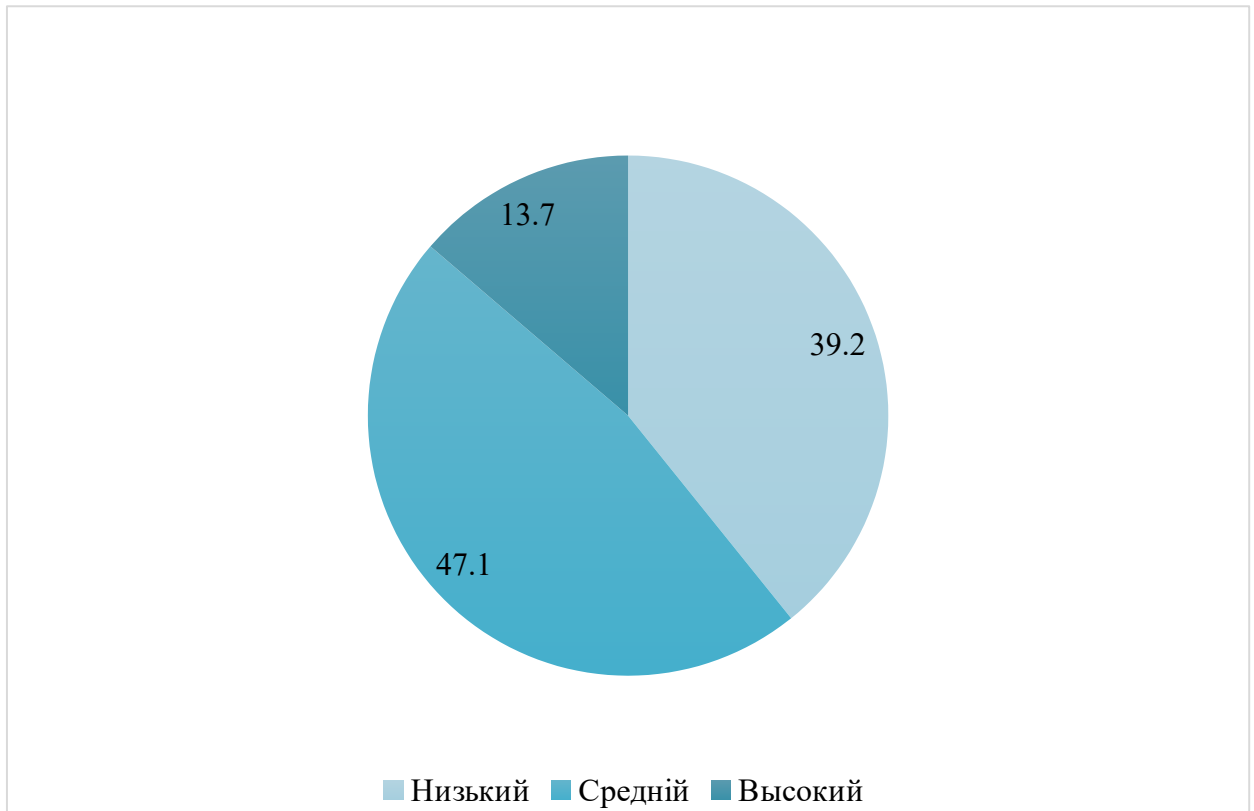


Рис.3.2.7. Результат рівня готовності до ризику особистостей юнацького віку за методикою А.М. Шуберт «Готовність до ризику».

Ті, хто сильно мотивований на успіх і мають високу готовність до ризику, рідше потрапляють в нещасні випадки, ніж ті, які мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (захист), то це перешкоджає мотиву до успіху – досягнення мети.

Отже за результатом діагностичної роботи можна констатувати, що особистісні прагнення юнаків потребує корекції у таких категоріях як адекватне самовідношення до себе, відношення до власних невдач, відношення до власних недоліків та розкриття досягнень, визначення проблемних ситуацій та адекватне вирішення їх

3.3 Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми

За результатами констатувального експерименту була розроблена та проведена корекційна програма. В корекційній програмі прийняли участь 7 досліджуваних від 18 - 20 років, в яких спостерігається низький рівень самоповаги та самооцінки, неконструктивні методи вирішення особистісних проблемних ситуацій, деструктивні способи подолання труднощів, не сформованість власних бажань та цілей. Корекційна програма впроваджувалася у жовтні-листопаді 2021 року.

Метою впровадженої нами корекційної психологічної програми стала формування адекватної самооцінки та самоповаги у юнаків; корекція усвідомлення проблемних ситуацій та адекватних способів вирішення їх; розвиток адаптивних способів прийняття рішень в ситуації невизначеності.

Основними завданнями корекційної програми є:

1. Прийняття адекватного відношення до себе та власних невдач.
2. Формування адекватної самооцінки, розуміння власних недоліків та вміння прийняти їх.
3. Розвиток адекватних способів прийняття рішень та вирішення власних проблемних ситуацій.
4. Усвідомлення власних життєвих цілей.
5. Визначення власних бар'єрів що заважають у реалізації цілей.

Комплексна корекційна програма складена нами на основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології. Корекційна програма розрахована на 2 години (2 заняття по 60 хвилин). По завершенню корекційної програми, була проведена контрольна діагностика учасників тренінгу. Розроблена нами корекційна програма представлена у повному обсязі у додатках (Додаток 5). Структура корекційної програми викладена в таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1

Структура корекційної програми

День	Час проведення	Тема тренінгу	Мета	Структура
1	60 хв.	«Корекція самовідношення у структурі особистісних прагнень юнаків»	Мета: сформувати адекватне ставлення до себе та до власних невдач; розкриття власних якостей у вирішенні проблем.	<p>1 Етап: Знайомство</p> <p>Вправа 1: «Привітання»</p> <p>2 Етап: Встановлення правил.</p> <p>3 Етап:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Робота з самооцінкою. <p>Вправа 2 «Ось який Я»</p> <p>Вправа 3 « Я пишаюсь...»</p> <p>4 Етап</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уявлення про себе <p>Вправа 4 «Розрізнення реального та уявного»</p> <p>Вправа 5 «Провідна якість»</p> <p>5 Етап</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мої недоліки та переваги <p>Вправа 6 «Прийняття себе»</p> <p>6 Етап: рефлексія</p>
2.	60 хв.	Формування адекватного шляху вирішення поставлених завдань щодо власної життєвої перспективи	Мета: сформувати усвідомлення своїх цілей учасників; встановити адекватні способи вирішення проблем; розвинути	<p>Етап 1 Вітання</p> <p>Вправа 1 «Девіз».</p> <p>Етап 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Цілі та бажання <p>Вправа 2«Життєві цілі»</p> <p>Вправа 3«Злий геній»</p> <p>Етап 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Відповідальність та

			ухвалення власного впевненого рішення у постановці завдань.	рішення Вправа 4 «Моделі рольових ситуацій» 4 Етап: рефлексія
--	--	--	--	---

Проведення корекційної програми відбувалося наступним чином.

На першому дні корекційної програми, згідно з метою, наведеною в таблиці 3.3.1 були опрацьовані наступні вправи:

1. Етап – Знайомство з учасниками програми.

Вправа 1 «Привітання» (5 хв). Метою вправи було зняття зайвого емоційного напруження в групі, створення сприятливих умов для роботи групи.

2. Етап –Встановлення групових правил (5 хв). Призначення правил полягає в організації психологічної безпеки учасників тренінгу.

3. Етап – Самооцінка та уявлення про себе

Вправа 2 «Ось який Я».(10 хв) Учасники тренінгу взяли серветки. У ході вправи треба було розірвати серветку на стільки частин, на скільки учасники вважали за необхідне. Кожен учасник повинен розповісти про себе стільки особистісних якостей, скільки у них відірваних клаптиків. Інформація могла бути, як позитивна, так і негативна. У кінці вправи обговорили наскільки складно учасникам було виконати це завдання, та які якості далися найважче та чому. 80% групи найскладніше було виявити позитивні якості.

Вправа 3 «Я пишаюся...» (10 хв). Завданням для учасників було проаналізувати свої позитивні, самостійно вироблені риси характеру або набуті вміння. У ході вправи учасникам по черзі сказати про себе «Я пишаюся...» згадавши та назвавши самостійно вироблену рису характеру. У обговоренні учасники виявили наскільки корисна вправа у ситуації власного пригнічення, виявили для себе складні моменти та чому треба виконувати

вправу. Двом учасникам було важко назвати такі якості якими б вони пишались.

4 Етап - Уявлення про себе.

Вправа 4 «Розрізнення реального та уявного» (8 хв). У цій вправі ми працювали над адекватним сприйняттям себе. Учасникам було запропоновано звернутися до іншого учасника та сказати як він сприймає його. Таким чином група виказувала перше враження та вже побачене у поведінках один одного. Найчастіше реальні якості відрізнялись від названих. Тільки дві пари найближче були до істини. Наступним завданням було індивідуально відрізнити поняття для себе «Я усвідомлюю...», «Я відчуваю...», «Я спостерігаю...», «Я уявляю...». У кінці обговорили різницю.

Вправа 5 «Провідна якість» (12 хв). Вправа розрахована на усвідомлення власних сильних сторін. Вправа складається з трьох процедур. Процедура 1: кожен учасник називав одним словом свою головну позитивну якість. Якщо група згодна з такою самооцінкою, то підіймає руку. За час проведення троє з семи учасників намагалися переконати учасника у невідповідності рис, на що респондент довів усій групі її відповідність. Процедура 2: до обговорення було запропоновано згадати риси характеру, найчастіше призводять до неправильних вчинків, а також якості особистості, що допомагають їх уникнути. Відповіді фіксували кожен у себе на аркуші у два стовпчики. У 80% виникла проблема із протилежною якістю яка мала відношення до уникнення.

У ході вправи кожним учасником підкреслюються ті якості, які у нього, як він вважає є. Процедура 3: учасникам було запропоновано закінчити речення: «Я найчастіше роблю неправильно, тому що... (навести в якості прикладу особливості свого характеру)». «Щоб не робити помилок в поведінці, мені слід спиратися на таку рису свого характеру, як...». Учасниками було озвучені ці риси. У двох учасників були названі у реченні щоб не робити помилок прозвучали відступлення та наполегливість, що не було досить конструктивним. Останнім етапом вправи стало

обговорення. Висновком якого стало твердження, що плануючи життєву перспективу, зрілий чоловік повинен спиратися на наявний у нього ресурс.

5 Етап - Мої недоліки та переваги.

Вправа 6 «Прийняття себе» (5хв). Задачею вправи стало визначення своїх переваг і недоліків. Для цього учасники аркуш паперу, розділили його на дві колонки: «Мої недоліки» і «Мої переваги» та записували свою думку щодо власних недоліків та переваг. 5 учасників вирішили озвучити свої риси інші 2 учасники не прийняли участь у обговоренні.

6 Етап – Рефлексія (5 хв). На етапі рефлексії учасники поділились власними думками про себе. Було визначено що у 80% змінилось ставлення до себе та власних недоліків, інші 20% - ділитись враженнями не виявили бажання.

Другий день мав наступну структуру:

Етап 1 Вітання

Вправа «Девіз» (5 хвилин). Учасникам було запропоновано придумати власний девіз, потім по черзі кожен зачитував свої девізи. Головне в цій вправі – ідея і розкутість самовираження. Під час обговорення всі мають право задавати один одному питання і коментувати свої девізи. Найчастіше учасники називали ідентичні девізи «не дивлячись ні на що ...» залишатись впевненими, бути сміливими, посміхатися далі учасники поділились власними враженнями під час складання девізів та поділились думками що хотілось використовувати у подальшому житті.

Етап 2 - Цілі та бажання

Вправа «Життєві цілі» (25 хвилин). Вправа допомагає виробити життєві цілі. Першим кроком протягом 8 хвилин учасники міркували над питанням «Що я дійсно хочу отримати від свого життя?», детально приділивши увагу всіх сфер життя. Другий крок учасники за дві хвилини вибрали те чому б хотіли присвятити найближчі три роки. А після цього ще дві хвилини — щоб доповнити або змінити список. Крок 3. визначали цілі на найближчі шість місяців. Четвертим кроком перевіряли наскільки вони конкретні, наскільки

відповідають один одному, наскільки ваші цілі реалістичні в категоріях часу і наявних ресурсів. Крок 5 потрібно переглядати цю карту цілей та визначати наскільки є динаміка досягненню цих цілей. Учасники поділились отриманими результатами. 100% сказали, що визначити ціль у першому кроці було дуже важко. Виявилось що для досягнення цілей деяким потрібно поставити нову ціль. Після завершення вправи учасники зробили висновок, що для досягнення цілей треба подолати бар'єри.

Вправа «Злий геній» (15 хв) . Ідея вправи усвідомлення бар'єрів і їх подолання. Учасникам було запропоновано взяти любую проблему яка заважає досягненню цілі та уявити собі, що ця проблема – результат підступів злого генія. Учасникам дається хвилина на роздуми, після чого завданням було намалювати цього «злого генія», а потім відповісти для себе на кілька питань. На питання хто це такий учасники відповідали у 80 % я сам через власні риси, 20% перекладали відповідальність на умови або оточення. Після виявлення мотивів учасники пропонували дії подолання бар'єрів. І у результаті ми виявляли способи конструктивних рішень цих перешкод.

Етап 3 Відповідальність та рішення

Вправа «Моделі рольових ситуацій»(10хв). Допомагає навчитися робити правильний вибір (приймати рішення) і нести за нього відповідальність. Розробити нові моделі поведінки в складних ситуаціях. Найбільш підходящим буде таке рішення, який дозволить зберегти стосунки зі знайомим і не піддатися спокусі. Вибір моделі поведінки робиться виходячи з зважування позитивних та негативних наслідків кожного з можливих варіантів. Вибрався той варіант, який має найменшу кількість негативних і найбільшу кількість позитивних наслідків. Ми обрали три ситуації які треба було знайти адекватне рішення. Активно приймали участь усі учасники. Ними було запропоновано безліч варіантів. Перші з них були ті якими вони самі користувались, це більш негативні – ігнорування, пасивність, сварка. Потім нашим завдань було знайти конструктивні способи

серед яких були – спроба поговорити або проговорити що не подобається, відключитися від емоції та спробувати зрозуміти, запитати.

Рефлексія. У фінальній рефлексії ми проговорили які враження учасники отримали від участі у тренінгу. Підвели підсумок важливості власних бажань та цілей, наскільки важливо дослухатися до себе та приймати себе такими якими ми є.

Після впровадження корекційної програми було проведено контрольне дослідження соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері, визначенні реальної структури ціннісних орієнтацій особистості, основних копінг-механізмів та способів подолання труднощів з метою визначення ефективності програми.

Повторно була проведена методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері (О.Ф.Потьомкіна). Результат установок на «альтруїзм-егоїзм», «процес-результат» викладено у діаграмі (Див. рис. 3.3.1).

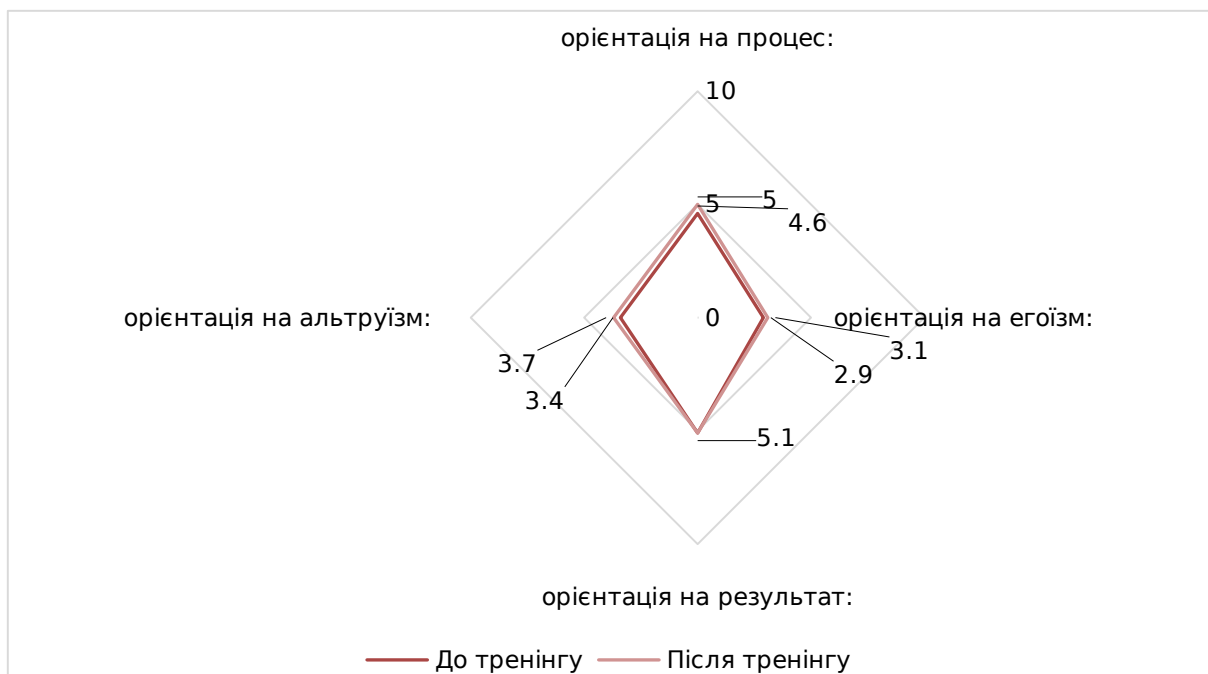


Рис.3.3.1. Результат діагностики установок «альтруїзм – егоїзм», «процес – результат» до та після проведення корекційної програми.

За підрахованими даними установки «альтруїзм-егоїзм» ми отримали такі данні: альтруїзм було - 3,4, стало - 3,7; егоїзм було - 2,9, стало -3,1. За результатами «процес -результат»: процес було – 4,6, стало – 5; результат було і стало – 5,1. Тобто як можна побачити, що в установках суттєвих змін не відбулось.

На діаграмі 3.3.2 представлені результати що виявляють установки на «свободу – владу», «працю – гроші». (Див.рис.3.3.2.)

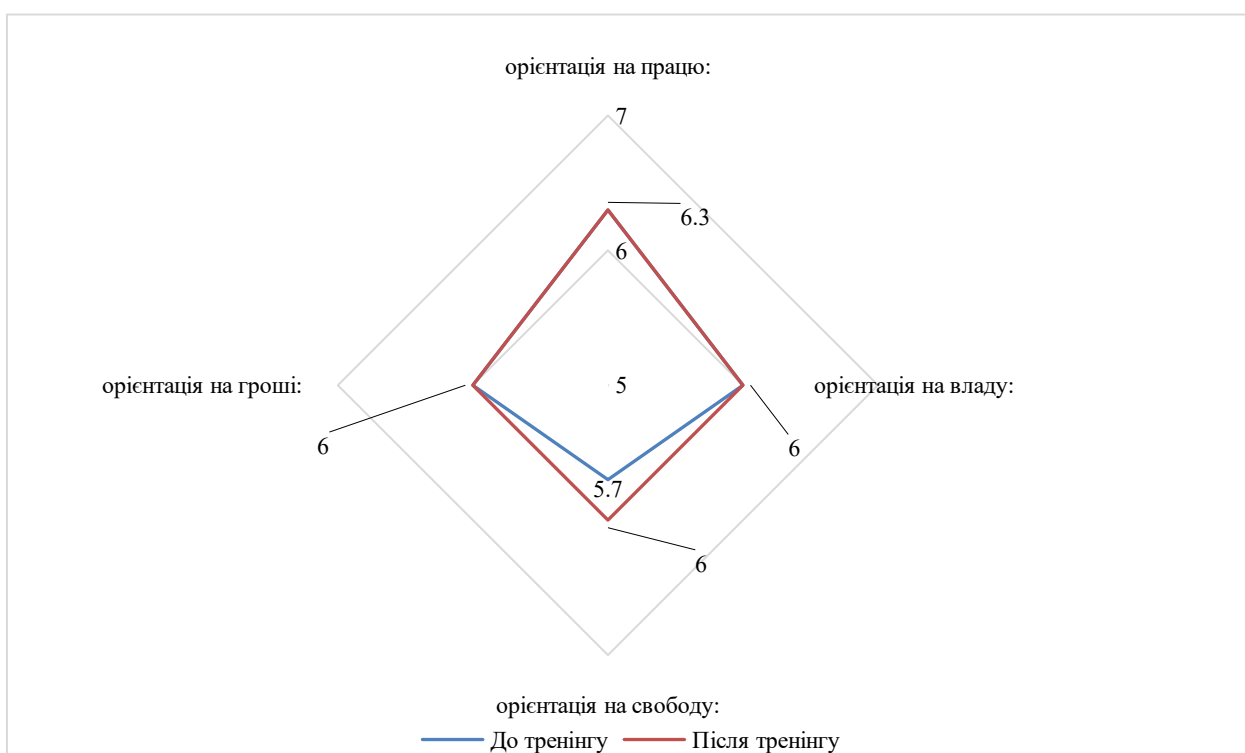


Рис.3.3.2. Результат діагностики установок «свобода – влада», «праця – гроші» до та після проведення корекційної програми.

За даними по шкалі «свобода – влада» ми отримали такі результати: свобода зрівнялась з орієнтацією на працю тобто має 6 балів, а праця не має змін - 6,3 бали. За шкалою «праця – гроші» змін не має – 6 балів. Це свідчить про те що установки у своїх гармонійно поєднанні у своїх проявленнях. Тобто у різних життєвих ситуаціях вони усі мають прояв у прийнятті рішень та виборів.

Дослідження установок продовжило дослідження ціннісних орієнтацій за С.С. Бубновим. Отримані нами результати було занесено до діаграми (Див.рис.3.3.3.).

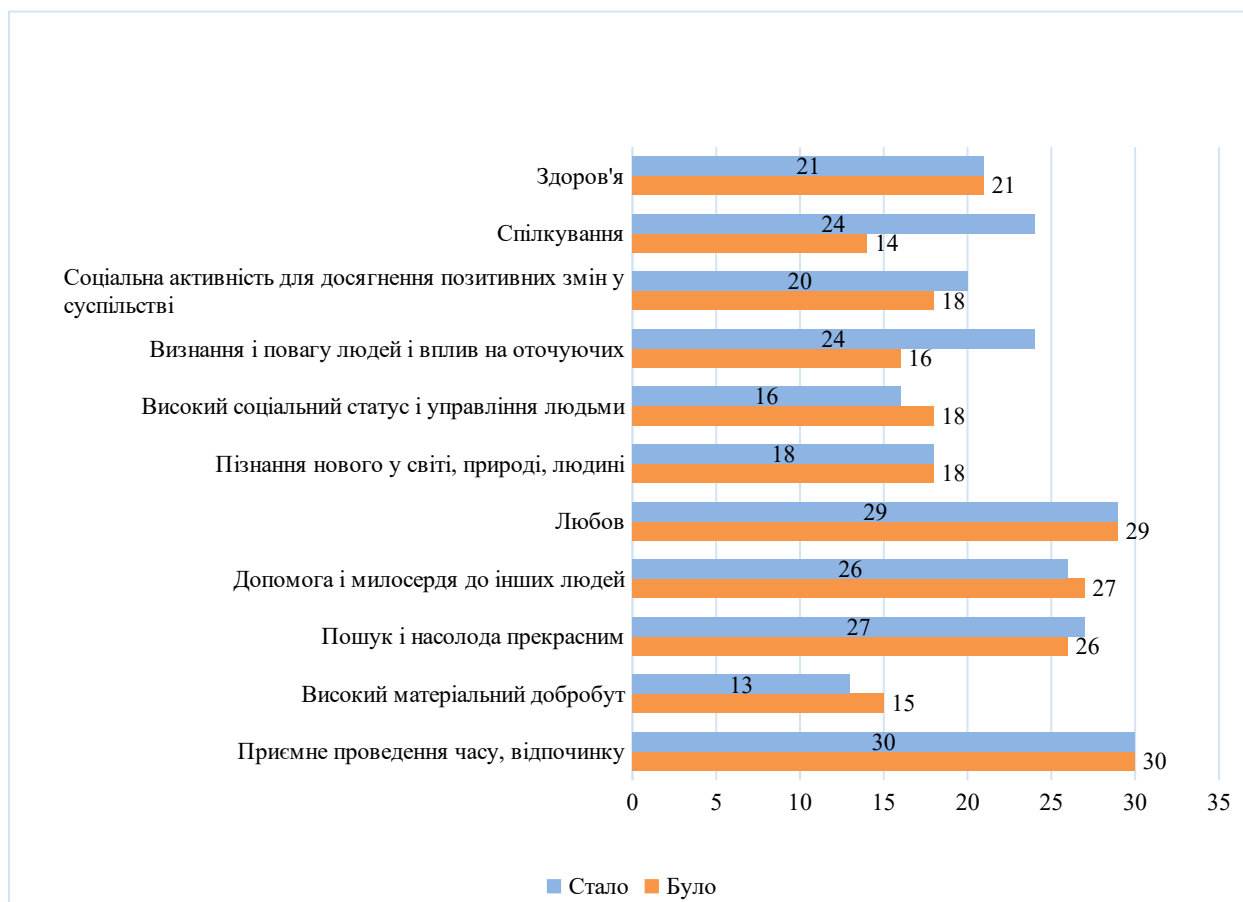


Рис.3.3.3. Результати діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій респондентів до та після проведення корекційної програми

За результатами реальної структури ціннісних орієнтацій особистості за С.С. Бубновим суттєва різниця була відмічена між показниками «Спілкування» та «Визнання та повага людей і вплив на оточуючих». Зазначимо, що показник «Спілкування» збільшився на 23%, а показник «Визнання та повага людей і вплив на оточуючих» збільшився на 19%. Незначно але збільшився показник «Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві» на 2 бали. Змінилися показники на нижчі у таких категоріях як «Допомога та милосердя до інших людей» знизився на одне ділення та має результат 26 балів та «Високий статус та управління людьми» теж знизився до 16 балів. Не змінними залишились «Здоров'я»- 21

бал, «Пізнання нового у світі, природі, людині» - 18 балів, «Любов» - 29 балів, «Приємне проведення часу, відпочинок» - 30 балів.

Отже можна зробити висновок про те, що за допомогою корекційної програми вдалося збільшити у юнаків самоповагу та звернути увагу на цінність спілкування.

Повторно була проведена діагностика «Готовність до ризику» Шуберта. Результати викладено у діаграмі (Див. рис.3.3.2)

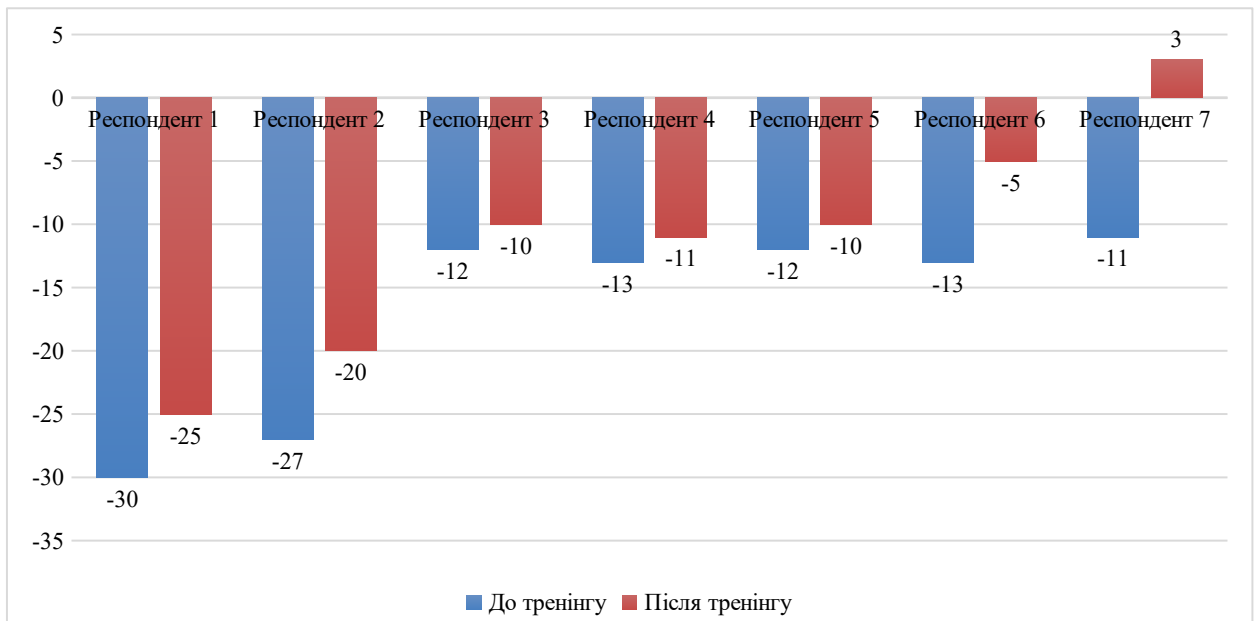


Рис.3.3.2. Індивідуальні результати готовності до ризику респондентів до та після проведення корекційної програми

Розглянемо результати респондентів з незначними змінами. Респондент 1 за отриманими даними початковий рівень готовності був (-30) результат підвищився на 5. Респондент 2 до корекційної програми було (-27) після отримали (-20). Респондент 4 отримав до корекційної програми (-13) і підвищився до (-12). Констатуємо що у цих респондентів є незначна динаміка у приближенні до норми. За цим результатом у цих юнаків все ж переважає мотив уникнення невдач. Але так як домінування мотиву уникнення невдач призводить до заниження самооцінки і рівня домагань, респонденти мають динаміку до підвищення. Отже констатуємо що є незначне підвищення самооцінки.

Більш позитивні результати отримали інші респонденти. Респондент 3 перед корекційною програмою мав показник (-12), що свідчило про схильність до уникнення невдач, але як ми бачимо він збільшився до (-10) що є у межах норми. Респондент 5 отримав перший результат (-12), другий у межах норми (-10). Респондент 6 показав значну динаміку у результатах. Перший результат був (-13) та збільшився до (-5). Респондент 7 за результатом діагностики теж має значні зміни з (-11) до (3). Тобто респонденти, які отримали результати у межах норми. За автором результати у межах норми - орієнтація на успіх.

Найсуттєвіший зміни у результаті ми отримали за методикою діагностики копінг-механізмів Хейма Э. Після проведення корекційної програми спостерігаємо зміни у виборі на адаптивні варіанти копінг-механізмів: «установку власної самоцінності», «оптимізм» у невдалих або неприємних ситуаціях, «співпраця» та «звернення»(Див.табл.3.3.1).

Таблиця 3.3.1

Індивідуальні результати респондентів діагностики копінг-механізмів (Е. Хейм)

№	До тренінгу			Після тренінгу		
	Поведінкова сфера	Когнітивна сфера	Емоційна сфера	Поведінкова сфера	Когнітивна сфера	Емоційна сфера
Респондент 1	Ігнорування	Пасивна кооперація	Компенсація	Установка власної цінності	Оптимізм	Співробітництво
Респондент 2	Ігнорування	Придушення емоцій	Компенсація	Збереження самовладання	Оптимізм	Звернення
Респондент 3	Ігнорування	Пасивна кооперація	Компенсація	Збереження самовладання	Оптимізм	Співробітництво
Респондент 4	Релігійність	Емоційна розрядка	Компенсація	Установка власної цінності	Оптимізм	Компенсація
Респондент 5	Релігійність	Придушення емоцій	Компенсація	Ігнорування	Протест	Компенсація
Респондент 6	Ігнорування	Пасивна кооперація	Компенсація	Збереження самовладання	Оптимізм	Співробітництво

Респондент 7	Ігнорування	Пасивна кооперація	Компенсація	Установка власної цінності	Протест	Звернення
--------------	-------------	--------------------	-------------	----------------------------	---------	-----------

Розглянемо результати поведінкової сфери. Респондент 1 та Респондент 7 мали спочатку копінг – «Ігнорування» який після корекційної програми змінився на «Установка власної цінності» Респонденти 2,3,6 «Ігнорування» змінили на «Збереження самовладання». Респондент 4 з «Релігійності» змінився копінг на «Установка власної цінності», а Респондент 5 «Релігійність» змінив на «Ігнорування» Серед результатів зауважимо що найбільша кількість респондентів у поведінковій сфері змінили «ігнорування» на більш адаптивні копінги. Але Респондент 5 змінив стратегію на уникнення, що скоріше свідчить про небажання вирішення питань і вихід з проблемних ситуацій.

Когнітивна сфера має зміни з «Пасивної кооперації» яку обрали Респонденти 1, 3, 6 копінг змінився на «Оптимізм», але Респондент 7 з початковим копінгом «Пасивної кооперації» вийшов у копінг «Протест». Копінг «Придушення емоцій» мали Респонденти 2,5, але у результаті отримали різні копінги після корекційної програми Респондент 2 має «Оптимізм», а Респондент 6 має копінг «Протест». Останній вибраний Респондентом 4 копінг «Емоційної розрядки» змінився на «Оптимізм». Як можна побачити найбільша частина групи змінила копінг на «оптимізм» що свідчить про адекватне бачення ситуації та позитивний погляд на вирішення її. Респонденти 7 та 5 мають копінг «Протест» що каже нам про вирішення ситуацій за допомогою власних амбіцій. Тобто як підтвердження юнацького максималізму або захисту від не комфортного для себе рішення.

Серед результатів в емоційній сфері можна відмітити, що майже всі респонденти на початку мали копінг «Компенсації». Той самий копінг залишився у Респондентів 4,5. На копінг «Співробітництво» змінився у Респондентів 1,3,6 та копінг «Звернення» отримали Респонденти 2,7.

Отже виявлено, що корекційна програма має вплив на особистісні прагнення юнаків, а саме усвідомлення стратегій, корегує самовідношення та виявляє готовність до успіху у власних діях та вирішенні задач.

Висновки до розділу 3

З контрольного експерименту ми визначили наявність установок, цінностей, мотивації та стратегій юнаків. Після підрахунку результату було виявлено, що у юнацькому віці є питання самооцінки та самовідношення до себе, проблема готовності до успіху у значенні власних прийнятих рішень та уникнення невдач, відхід від проблемних ситуацій. Зважаючи на отримані дані нами була розроблена та впроваджена корекційна програма, яка включила в себе опрацювання отриманих категорій у контрольному експерименті.

Отже проведені за допомогою корекційної програми нам вдалося сформувати адекватний рівень самооцінки та за допомогою власних якостей розкрили гордість та самовпевненість. Респонденти згадували ситуації гордості по відношенню до себе, розкривали найнеприємніші та найкращі риси учасників. Виявляли наскільки неприємні риси є негативними, розкриваючи їх вплив у повсякденних ситуаціях. Та вибрані нами негативні чесноти ми перетворювали у ті які були більш конструктивні у ситуації. Перед респондентами була поставлена задача виявити для себе значущі цілі у найближчому майбутньому. Надалі завдяки вправам ми сформулювали бар'єри які заважають подолати ці труднощі. Для конструктивного подолання труднощів учасникам було запропоновано ряд ситуацій у яких потрібно було прийняти рішення. Метою було не тільки вирішити ситуацію, але й визначити способи подолання цих життєвих труднощів. Зробити за допомогою виявлених на попередньому занятті рис (негативних та позитивних). Тим самим виявили конструктивні та негативні способи вирішення ситуацій.

Після впровадження корекційної програми, було проведено констатувальний експеримент. Завдяки якому ми встановили що учасникам вдалося переглянути відношення до себе, мотивуватися на успіх та змінити способи вирішення складних ситуацій. З цього можна зробити висновок, що учасники провели рефлексивно-конструктивну роботу над собою.

ВИСНОВКИ

Психологічна перспектива - здатність представляти своє майбутнє, прогнозувати його, тоді як життєва перспектива це здатність не тільки бачити майбутнє і готовність до сьогодення, а й здатність і знання його створювати. Як психологічний феномен вона включає сукупність обставин і умов життя, які за інших рівних умов створюють особистості максимальну можливість для оптимального будування перспектив. Побудова життєвої перспективи є складним психологічним конструктом, який включає прогнозування, особистісну зрілість, та особистісні прагнення які в свою чергу підкріплюються образом бажаного майбутнього. Особистість володіючи власними прагненнями при відсутності виробленої життєвої позиції, може швидко вичерпати свої можливості і здібності, потрапляючи в критичні періоди життя, насичені труднощами, протиріччями, стресами. При задіяні власних ресурсів життєва перспектива відкривається тому, хто сьогодні для себе створив систему різноманітних можливостей, у вигляді унікальних відносин, життєвої позиції, які володіють всезростаючими цінностями для відтворення ідеального майбутнього для себе. Але питання постає наскільки у перспективі сьогодення ця побудова є в категорії свободи.

Ситуація соціальної нестабільності та невизначеності об'єктивно створює труднощі для сучасної молоді в розумінні та актуалізації проблеми особистісної свободи. Прояв свободи особистості, придбаний в підлітковому і юнацькому віці в групах однолітків, визначає подальшу життєву позицію людини. У зв'язку з цим варто звернути увагу на вивчення свободи особистості у молодіжних групах. Актуальність свободи серед людей юнацького сприяє поглибленню і розширенню уявлень про себе та своїх

можливостях, формуванню вміння реалізації стратегії самовизначення і тим самим готує юнаків до входження в доросле життя. Вільно реалізуючи свій вибір, юнак відповідає за те, що є наслідком вибору. Потрібно відзначити, що відповідальність як соціальний і особистісний фактор виникає тільки тоді, коли людина вільна в своїх думках і вчинках. Якщо немає свободи, якщо всі дії людини змушені, продиктовані «залізною» необхідністю, то немає і відповідальності. Людина не відповідає за те, що йому нав'язано крім його волі, крім або навіть всупереч його вольовому вибору.

Юнаки найчастіше схильні ототожнювати себе з значущими дорослими. Найчастіше у цьому віці починається пошук питань, на які мають відповіді ті хто має більш значущий досвід. Вибір майбутньої професії, навчальні справи, взаємини з оточуючими, моральні проблеми, захоплення, питання про себе і своє минуле, сьогодення, майбутнє, — все те, що юнаків бентежить так чи інакше пов'язано з життєвим самовизначенням. Коли юнаки входять у доросле життя приймають ряд відповідальних виборів.

Основні варіанти вибору стратегій у юнацькому віці породжують безпосередньо саме відношення юнаків та юначок до власного життя. Питання постає, а яку позицію я займаю по відношенню до власного життя, суб'єкту чи об'єкту. Позиція дорослої людини зумовлює ряд відповідальності, які в свою чергу спонукають на прийняття рішення в умовах прийняття власного рішення та відповідальності за результати. Стратегія у контексті свободи включає в себе рефлексивність, проектування, цілі та плани майбутнього. Але головний критерій наскільки вибір людиною тої чи іншої стратегії конструктивно впливає на саму особистість. Переживання себе як успішного у контексті власного відбудованого життя у майбутньому.

З метою визначення особливостей впливу особистісних прагнень на побудову життєвої перспективи нами було проведено констатувальне дослідження з метою виявлення соціально-психологічних установок; сформованості реальних ціннісних орієнтацій; встановлення рівня готовності

до ризику та ступінь уникнення невдач; визначення основних копінг-механізмів; виявлення механізмів психологічного захисту особистості. У результаті діагностичної роботи можна констатувати, що особистісні прагнення юнаків повинні були опрацьовані у таких категоріях як адекватне самовідношення до себе, відношення до власних невдач, відношення до власних недоліків та розкриття досягнень, визначення проблемних ситуацій та адекватне вирішення їх.

За результатами констатувального експерименту була розроблена та проведена корекційна програма. Після впровадження корекційної програми проводилось контрольне дослідження з виявлення змін у ціннісній структурі особистості, готовності до ризику та мотивацію на вдачу; визначення основних копінг-механізмів та способів подолання труднощів.

Серед результатів найсуттєвіший - ми отримали за методикою діагностики копінг-механізмів де найбільший результат з неадекватних копінг-стратегій змінився на адекватні копінги. Зауважимо, що невелика частина групи змінила на неадаптивні копінг-поведінки, що свідчить про неготовність та захист до вирішення власних проблем. Більша частина респондентів показала гарний результат з готовності до ризику. Невідмінно від результатів перед корекційною програмою ми отримали данні у межах норми, що засвідчило мотивацію на успіх.

Отже, визначено ефективність корекційної роботи та підтверджена дослідницька гіпотеза про те, що конструктивна побудова життєвої перспективи залежить від особистісних прагнень та самовідношення в юнацькому віці.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К.А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетейя, 2001 – 304 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.
3. Аверин В.А. Психологическая структура личности. Психология личности: учеб. пособие. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А.,1999. - 89 с.
4. Азаренок Н. В. Успех в представлениях мужчин и женщин с разной степенью выраженности ролевого конфликта. Личность профессионала: развитие, образование, здоровье: сборник научных статей. Омск. Пловдив. Кельце, 2016. 207с.
5. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. Москва: «Смысл», ИЦ «Академия»,2002. - 416 с
6. Белинская Е.П. Временные аспекты Я-концепции и идентичности // Мир психологии. 1999. № 3. С. 40-46.
7. Белугина, М. А. Структура и динамика формирования жизненной стратегии в юношеском возрасте. Ярославский педагогический вестник. - 2008. - №4 (57). - С. 109-111.
8. Бергер П., Лукман.Т. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. -М.: Медиум”, 2001. - 324 с.
9. Бодалёв А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. Москва: Флинта, Наука, 1998- 168 с.
10. Бубнова С.С. Психологічний журнал, Російська академія наук. 1999. №. 5. С. 38-44.
- 11.В. Франкл Логотерапия и экзистенциальный анализ. статьи и лекции. Москва: Альпина нон-фикшн, 2016. - 342 с.
- 12.Васильева, О.С. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека / Вопросы психологии. - 2007. - №4. - С. 74-85.

13. Величко В.Н. Психологические закономерности личности в юношеском возрасте // Научный журнал «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта», 2007. № 4.
14. Верещагина Л. А., Карелина И.М. Психология потребностей и мотивация персонала. —Харьков: Гуманитарный центр, 2005. — С. 123–129.
15. Взаимосвязь актуальной жизненной ситуации, профессиональной и жизненной перспективы старшеклассников. Профессиональное самоопределение и трудовой путь молодежи. - Киев: Наук, думка, 1987. - С. 282 -
16. Гальперин П. Я., Ждан А. Н. Хрестоматия по психологии. Москва: МГУ, 1980. - С. 122-142.
17. Гвоздева Д.И. Идеалы образа жизни личности студентов-выпускников различных специальностей: Автореф. дисс— Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2009.
18. Гвоздева Д.И., Джанерьян С.Т. Теоретико-эмпирическая модель изучения образа жизни студента. известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Общественные науки. 2009. № 3. С. 94–97.,
19. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения. Вопросы психологии. 1994. № 3. - С. 43-52.
20. Гобова Е. С., Игнатова О. Психологический портрет поколения. Типология представлений о себе. Школьный психолог. 2007. № 6.- с.232
21. Головина С.Ю. Словарь практического психолога. Минск, 1998.- с.554
22. Даненова Д. Б. Трансформация образа жизни и образа мира как психоисторическая проблема. Караганда, 2001.- с.189
23. Джанерьян С.Т., Гвоздева Д.И. Персонифицированность видов идеалов образа жизни личности юношей и девушек - выпускников вуза Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2010. №9. с. 149-156
24. Джанерьян С.Т., Гвоздева Д.И. Характеристики реального и идеального образов жизни студентов. Проблемы регионального управления,

- экономики, права и инновационных процессов в образовании. Таганрог: Изд-во ТИУиЭ, 2007. Т. 4. - с. 157–160
25. Джанерьян С.Т., Шевелева А.М. Идеалы профессиональной карьеры у будущих психологов. Психологический вестник РГУ. 2000. Вып. № 5.- с. 214–219
26. Ежова Н.Н. Краткий справочник практического психолога : 3-е изд. Н.Н. Ежова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 318 с.
27. Ермакова Л. В. Социальная работа со студентами из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и возможности её совершенствования. Красноярск: ИПК СФУ, 2011 – с.552-558
28. Ефремова О. И. Психология успешного поведения личности: Социальная психология личности в вопросах и ответах. Москва: Гардарики, 1999. 321 – 325 с.
29. Класов Б.А. Психологические механизмы формирования образа жизни личности. Новосибирск. 1996. 27 с.; 7
30. Ключко Ю.В. Ригидность в структуре готовности человека к изменению образа жизни. Москва. 2002. 189 с.
31. Ключников С. Ю. Фактор успеха: Новая психология саморазвития Москва: Беловодье, 2002. 480 с.
32. Ковалев В.И. Личностное время и жизненный путь личности. Психология личности и время жизни человека. Черновцы, 1991. С. 5-14.
33. Кон И.С. Психология ранней юности. Москва: Просвещение, 1989.- с. 256
34. Крутецкий В.А., Лукин Н.С. Психология Подростка. М.: Просвещение, 1991. – с. 314
35. Леонтьев Д.А., Пилипко Н.В. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 97-110
36. Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности Психологический журнал. Том 21, №1, 2000

37. Леонтьев, А. А. Леонтьев Д. А. Ценностные представления в индивидуальном и групповой сознании: виды, детерминанты и изменения во времени. Вопросы психологии № 5. Москва. 1998. — С. 82–85.
38. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004. - 896 с., С. 357.
39. Мандрика В.А. Проектирование будущего в контексте глобализации // Принцип конструктивного мышления. Людина і культура в умовах глобалізації: Збірник наукових статей. - К.: Видавець Парапан, -2003. - С. 182-191.
40. Мандрикова Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Е. Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 4. – С. 54–65.
41. Мартынюк И.О. Проблемы жизненного самоопределения молодежи. Опыт прикладного исследования. Киев, 1993. 116 с.
42. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999
43. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999.- с.425
44. Набиуллина Р.Р. , И.В. Тухтарова Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. – Казань, 2003, С. 23-29
45. Ницше Ф. Воля к власти. М.: Культурная Революция. 2005, - 880 с.
46. Нюттен Ж. Мотивация, действия и перспектива будущего. - М.: Смысл, 2004. - 608 с.
47. Папуш М. Психотехника экзистенциального выбора. - М.: Политиздат, 2001. - 377 с.
48. Погорелова Д.А. Изучение социально-психологических факторов формирования личностной зрелости молодежи. Международный научно-исследовательский журнал. № 11. Москва. 2017. - С. 80-74.

49. Пугачев В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: учебник для студентов вузов. - М. : Аспект Пресс, 2003. - с. 285 (с.187-191)
50. Резник Т.Е., Резник Ю.М. Жизненное ориентирование личности: анализ и консультирование Социологические исследования. 1996. № 6
51. Резник, Ю.М. Жизненные стратегии личности (опыт комплексного анализа) - М.: Институт человека РАН, Независимый ин-т гражданского об-ва, 2002. - 260 с.
52. Рогов Е.И. Общая психология. Москва: Владос, 2001.- с. 444
53. Семенов М.Ю. Отношение личностно зрелых людей к деньгам. Психологический журнал №1 .2012. - С. 66-72.
54. Серенкова В.Ф. Личностная организация времени как средство реализации жизненных планов. Сб. науч. тр. М., 1999. - 21 с.
55. Слуцкий П. А. Информационная свобода личности. Проблемные аспекты. СПб, 2013.с. 10-12
56. Снегирева Т.В. Личностное самоопределение в старшем школьном возрасте. Вопросы психологии. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. с. 177-183
57. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості / Т. М. Титаренко – К. : Марич, 2009 – 232 с. – (Серія «Психологічний інструментарій»).
58. Тодорів Л. Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): автореф. дис. на ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» / Л. Д. Тодорів. – К., 2000. – 19 с
59. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг / К. Фопель. – М.: Генезис, 2008. – 208 с
60. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 2000. - 368 с
61. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва: Аст, Хранитель, 2006. – с. 544

62. Фромм Э. Иметь или быть. Киев: НикаЦентр: ВистС, 1998. – с. 400
63. Фромм Э. Душа человека. М.: Эксмо, 2000 — с.430
64. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб.: Смысл, 2003 – с. 860
65. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2002.— с. 208
66. Чернышёва О.В. Методологические проблемы исследования формирования жизненной стратегии личности: социологический аспект // Научный журнал «Научный альманах», 2015. № 8(10).
67. Шарое А С. Психология образования и развития человека. Учебное пособие для студентов психологических вузов. Омск : Изд-во ОмГПУ, 2013. – с.300
68. Швалб Ю. М. Дослідження особистісних детермінант способу життя / Юрій Михайлович Швалб. // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. – 2016. – №42. – С. 213–228.
69. Шопенгауэр А. Мир как воля и представления. М.: ТЕРА — Книжный клуб. Республика, 2001. — с.560
70. Шутц У. Г. глубокая простота. Основы социальной философии. СПб.: Роза мира, 1999.- с. 218
71. Энгельс Ф. Анти-Дюринг. М.: Политиздат, 1966. ,- с. 112
72. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Издательская группа «Прогресс», 1999. - 344 с
73. Яничев П.И. Субъективные модели прошлого, настоящего и будущего в подростковом и юношеском возрасте. Наш проблемный подросток: Учебное пособие. СПб.: Смысл, 2003. - с. 50-60
74. *Frankl V. Logotherapie und Existenzanalyse. Muenchen: Piper, 1987.*
75. Williams R. The human context of agency // *American Psychologist. 1992. V. 47. № 6. P. 752-760.*

76. Nuttin, J. & Lens, W. Future time perspective and motivation: Theory and research method. - Leuven & Hillsdale: Leuven University Press, 1985. - 598 p.
77. Cottle T. J. Perceiving time: a psychological study with men and women. N.Y. 1976. 276 p.
78. Life Line и другие новые методы психологии жизненного пути/Общ. ред. А. А. Кроника. М., 1993.
79. Nuttin J. Future time perspective and motivation. Leuven: Leuven University Press- Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1985, P.40.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

Методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребової сфері (О.Ф.Потемкиной)

Інструкція

Дайте відповідь на кожне питання «так», якщо він правильно описує вашу поведінку, і «ні», якщо ваша поведінка не відповідає тому, про що говориться в питанні.

Тестове завдання

Частина I. Виявлення ступеня вираженості соціально-психологічних установок, спрямованих на «альтруїзм – егоїзм», «процес – результат»

№	Питання	Відповідь	
		Так	Ні
1	Сам процес виконуваної роботи захоплює Вас більше, ніж етап її завершення?		
2	Для досягнення мети Ви зазвичай не шкодуєте сил?		
3	Вам часто говорять, що Ви більше думаете про інших, ніж про себе?		
4	Ви зазвичай багато часу приділяєте своїй особі?		
5	Ви зазвичай довго не наважуєтесь почати робити те, що Вам нецікаво, навіть якщо це необхідно?		
6	Ви впевнені, що наполегливості в Вас більше, ніж здібностей?		
7	Вам легше просити за інших, ніж за себе?		
8	Ви вважаєте, що людина спочатку повинна думати про себе, а потім вже про інших?		
9	Закінчуючи цікаву справу, Ви часто шкодуєте про те, що цікава робота вже завершена, а з нею шкода розлучатися?		
10	Вам більше подобаються діяльні люди, здатні досягати результату, ніж просто добрі та чуйні?		
11	Вам важко відмовити людям, коли вони Вас про що-небудь просять?		
12	Для себе Ви робите що-небудь з великим задоволенням, ніж для інших?		
13	Ви відчуваєте задоволення від гри, в якій не потрібно думати про виграш?		
14	Ви вважаєте, що успіхів у Вашому житті більше, ніж невдач?		
15	Ви часто намагаєтесь надати людям послугу, якщо у них трапилася біда чи неприємності?		
16	Ви переконані, що не потрібно для кого-небудь сильно напружуватися?		
17	Ви найбільше поважаєте людей, здатних захопитися справою по-		

	справжньому?		
18	Ви часто завершуєте роботу всупереч несприятливій обстановці, браку часу, перешкод з боку?		
19	Для себе у Вас зазвичай не вистачає ні часу, ні сил?		
20	Вам важко змусити себе зробити щось для інших?		
21	Ви часто починаєте одночасно багато справ і не встигаєте закінчити їх до кінця?		
22	Ви вважаєте, що маєте достатньо сил, щоб розраховувати на успіх у житті?		
23	Ви прагнете якомога більше зробити для інших людей?		
24	Ви переконані, що турбота про інших часто йде на шкоду собі?		
25	Ви Можете захопитися справою настільки, що забуваєте про час і про себе?		
26	Вам часто вдається довести розпочату справу до кінця?		
27	Ви переконані, що найбільша цінність у житті – жити інтересами інших людей?		
28	Ви можете назвати себе егоїстом?		
29	Буває, що Ви, захоплюючись деталями, заглиблюючись в них, не можете закінчити розпочату справу?		
30	Ви уникаєте зустрічей з людьми, що не володіють діловими якостями?		
31	Ваша відмінна риса – безкорисливість?		
32	Вільний час Ви використовуєте для своїх захоплень?		
33	Ви часто завантажуєте свою відпустку або вихідні дні роботою з-за того, що комусь обіцяли що-небудь зробити?		
34	Ви засуджуєте людей, які не вміють подбати про себе?		
35	Вам важко зважитися використовувати зусилля людини у своїх інтересах?		
36	Ви часто просите людей зробити що-небудь з корисливих мотивів?		
37	Погоджуючись на будь-яку справу, Ви більше думаєте про те, наскільки воно Вам цікаво?		
38	Прагнення до результату в будь-якій справі – Ваша відмінна риса?		
39	Ваша відмінна риса – вміння допомогти іншим людям?		
40	Ви здатні докладати максимальні зусилля лише за гарну винагороду?		

Частина II. Виявлення ступеня вираженості соціально-психологічних установок, спрямованих на «свободу – владу», «працю – гроші»

№	Питання	Відповідь	
		Так	Ні
1	Ви згодні, що найголовніше в житті – бути майстром своєї справи?		
2	Ви більш всього цінуєте можливістю самостійного вибору рішення?		
3	Ваші знайомі вважають Вас владним людиною?		
4	Ви згодні, що люди, які не вміють заробити гроші, не варті поваги?		
5	Творча праця для Вас є головним насолодою в житті?		
6	Основне прагнення у Вашому житті – свобода, а не влада і гроші?		
7	Ви згодні, що мати владу над людьми – найважливіша цінність?		
8	Ваші друзі заможні у матеріальному відношенні люди?		

9	Ви прагнете, щоб все навколо Вас були зайняті захоплюючою справою?		
10	Вам завжди вдається слідувати своїм переконанням всупереч вимогам з боку?		
11	Вважаєте Ви, що найважливіше якість для влади – це її сила?		
12	Ви впевнені, що все можна купити за гроші?		
13	Ви обираєте друзів по діловим якостям?		
14	Ви намагаєтеся не зв'язувати себе різними зобов'язаннями перед іншими людьми?		
15	Ви відчуваєте почуття обурення, якщо хто-небудь не підпорядковується Вашим вимогам?		
16	Гроші куди надійніше, ніж влада і свобода?		
17	Вам буває нестерпно нудно без улюбленої роботи?		
18	Ви переконані, що кожен повинен мати свободу в рамках закону?		
19	Вам легко змусити людей робити те, що Ви хочете?		
20	Ви згодні, що краще мати високу зарплату, ніж високий інтелект?		
21	В житті Вас радує тільки відмінний результат роботи?		
22	найголовніше прагнення у Вашому житті – бути вільним?		
23	Ви вважаєте себе здатним керувати великим колективом?		
24	чи Є для Вас заробіток головним прагненням до життя?		
25	Улюблена справа для Вас цінніше, ніж влада і гроші?		
26	Вам зазвичай вдається відвоювати своє право на свободу?		
27	Відчуваєте Ви спрагу влади, прагнення керувати?		
28	Ви згодні, що гроші не пахнуть, і не важливо, як вони зароблені?		
29	Навіть перебуваючи на відпочинку, Ви не можете не працювати?		
30	Ви готові багато чим жертвувати, щоб бути вільним?		
31	Ви відчуваєте себе господарем у своїй сім'ї?		
32	Вам важко обмежити себе в грошових коштах?		
33	Ваші друзі і знайомі цінують Вас як спеціаліста?		
34	Люди, що обмежують Вашу свободу, викликають у Вас найбільше обурення?		
35	Влада може замінити Вам багато інші цінності?		
36	Вам зазвичай вдається накопичити потрібну суму грошей?		
37	Праця – найбільша цінність для Вас?		
38	Ви впевнено і невимушено відчуваєте себе серед незнайомих людей?		
39	Ви згодні обмежити свободу, щоб володіти владою?		
40	Найбільш сильне потрясіння для Вас – відсутність грошей?		

Дякую за відповіді!

ДОДАТОК 2

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

**Діагностика рівня особистісної готовності до ризику
(«PSK» Шуберта)**

Інструкція.

Оцініть ступінь своєї готовності здійснювати дії при відповіді на кожне з 25 питань. Поставте відповідний бал за кожну відповідь за наступною схемою:

- «повністю згоден» «безумовне так» - +2 бали;
- «більше так, ніж ні» - + 1 бал;
- «ні так, ні ні», «щось середнє» - 0 балів;
- «більше немає, ніж так» - -1 бал;
- «повністю не згоден» - -2 бали.

1. Перевищили б ви встановлену швидкість, щоб швидше надати необхідну медичну допомогу важко хворій людині?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

2. погодилися б ви заради хорошого заробітку брати участь в небезпечній і тривалій експедиції??

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

3. Встали б ви на шляху тікає небезпечного зломщика?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

4. Могли б їхати на підніжці товарного вагона при швидкості понад 100 км / год?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

5. Чи можете ви на інший день після безсонної ночі нормально працювати?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

6. Стали б ви першим переходити дуже холодну річку?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

7. Позичили б ви другу велику суму грошей, будучи не зовсім впевненим, що він зможе вам повернути ці гроші?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

8. Увійшли б ви разом з приборкувачем в клітку з левами при його заповненні, що це безпечно?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»

- «повністю не згоден»

9. Могли б ви під керівництвом ззовні залізи на високу фабричну трубу?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

10. Могли б ви без тренування керувати парусним човном?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

11. Ризикнули б ви схопити за вуздечку біжить кінь?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

12. Могли б ви після 10 склянок пива їхати на велосипеді?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

13. Могли б ви зробити стрибок з парашутом?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

14. Могли б ви при необхідності проїхати без квитка від Пскова до Москви?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

15. Могли б ви зробити автотурні, якби за кермом сидів ваш знайомий, який зовсім недавно пережив важку дорожню пригоду?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

16. Могли б ви з 10-метрової висоти стрибнути на тент пожежної команди?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

17. Могли б ви, щоб позбутися від зтяжної хвороби з постільним режимом, піти на небезпечну для життя операцію?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

18. Могли б ви зістрибнути з підніжки товарного вагона, що рухається зі швидкістю 50 км / год?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»

- «повністю не згоден»

19. Могли б ви як виняток разом з сімома іншими людьми піднятися в ліфті, розрахованому тільки на 6 осіб?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

20. Могли б ви за велику грошову винагороду перейти з зав'язаними очима жваве Вуличне перехрестя?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

21. Взятися б ви за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

22. Могли б ви після 10 чарок горілки обчислювати відсотки?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

23. Могли б ви за вказівкою вашого начальника взятися за високовольтний провід, якби він запевнив вас, що провід знеструмлений?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»

- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

24. Могли б ви після деяких попередніх пояснень керувати вертольотом?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

25. Могли б ви, маючи квитки, але без грошей і продуктів, доїхати з Москви до Хабаровська?

- «повністю згоден» «безумовне так»
- «більше так, ніж ні»
- «ні так, ні ні», «щось середнє»
- «більше немає, ніж так»
- «повністю не згоден»

ДОДАТОК 3

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

**Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості
(С.С. Бубнова)**

Інструкція

Даний опитувальник спрямований на дослідження вашої особистості і ваших відносин. Відповідайте по можливості швидко, довго не роздумуючи над кожним питанням. Пам'ятайте, що поганих або хороших відповідей немає, є тільки ваше власну думку. Відповідати потрібно «так» або «ні». У бланку відповідей це відповідно «+» або «-», які потрібно проставити поруч з номером питання.

ТЕСТ

1. Чи любите ви лежати на дивані і нічого не робити?
2. Любителі ви самі заробляти гроші і отримувати від цього задоволення?
3. Чи часто вас відвідує думка, що хочеться сходити в театр або на виставку?
4. Чи часто ви допомагаєте близьким по господарству?
5. Вважаєте ви, що любов - визначальне почуття в житті?
6. Чи любите ви читати книги про щось нове, ще невідомому вам?
7. Чи хочете ви стати босом (начальником якої-небудь компанії)?
8. Чи хочете ви, щоб вас поважали друзі за ваші особистісні якості?
9. Чи хочете ви самі приймати участь у будь-яких громадських заходах (мітингах, страйках) на користь близької вам шару населення?
10. Вважаєте ви, що без спілкування з друзями ваше життя буде тьмяною і безрадісною?
11. Вважаєте ви, що було б здоров'я, а все інше додасться?
12. Чи часто вам хочеться розслабитися (послухати легку музику, наприклад)?
13. Ви обрали свою професію в основному тому, що вона може вам приносити великий матеріальний достаток?
14. Вважаєте ви, що в житті важливо вміти грати на музичних інструментах, малювати і т. п.?
15. Якщо хтось із ваших знайомих захворів, чи виберете ви час, щоб його відвідати?
16. Ваш шлюб укладено (буде укладено) по любові?
17. Чи любите ви читати науково-популярні книги?
18. Хотіли ви в школі стати небудь організатором?
19. Якщо ви скоїли непорядний вчинок по відношенню до друзів або співробітникам, чи будете ви переживати з цього приводу?

20. Вважаєте ви, що шляхом громадських дій (мітингів, зібрань) можна щонебудь змінити в суспільному житті?
21. Чи можете ви спокійно обійтися без частого спілкування зі своїми знайомими?
22. Вважаєте ви, що необхідно будь-яким чином зміцнювати своє здоров'я (плавати, бігати, грати в теніс і т. д.)?
23. Головне для вас - ваш настрій в даний момент, а що буде потім - не так важливо?
24. Вважаєте ви, що головне - це придбати будинок (квартиру), машину та інші матеріальні блага?
25. Чи любите ви гуляти лісом, парком?
26. Як ви вважаєте, чи потрібно допомагати матеріально тим, хто просить милостиню, чи ні?
27. Любов - це почуття, яке народжується і помирає?
28. Хотіли б ви стати вченим або науковим співробітником?
29. Влада - це почесно і значимо або від неї більше клопоту і всяких неприємностей?
30. Хотіли б ви, щоб у вас було більше друзів?
31. Чи спадало вам на думку зайнятися перебудовою якої громадської організації (клубу, консультаційного пункту, інституту)?
32. Чи багато свого вільного часу ви хотіли б приділяти спілкуванню?
33. Чи часто ви замислюєтеся про своє здоров'я?
34. Вважаєте ви, що дуже важливо вміти приносити собі задоволення?
35. Якщо все почати спочатку, обрали б ви зараз більш високооплачувану роботу, ніж справжня?
36. Хотіли б ви зайнятися фотографією?
37. Вважаєте ви, що потрібно обов'язково допомогти упалому людині?
38. Почуття любові для вас - це першооснова життя чи ні?
39. Чи часто ви задаєте собі питання: «А чому саме так?»
40. Хотіли б ви «робити» політику?
41. Чи часто ваш внутрішній голос задає вам питання: «А чи поважають мене оточуючі?»
42. Чи є для вас суспільні явища предметом обговорення вдома або на роботі?
43. Якщо ви три дні проведете на безлюдному острові, помрете ви від самотності?
44. Катаєтеся ви на лижах, щоб зміцнити своє здоров'я?
45. Чи часто ви підлягає мрієте, лежачи з закритими очима?
46. Головне в житті - це робити гроші і створювати власний бізнес?

47. Чи часто ви купуєте картини та інші художні вироби або хотіли б їх купити?
48. Якщо хтось із близьких досить довго хворіє, чи будете ви за нього виконувати його обов'язки по господарству смиренно і покірно?
49. Чи любите ви маленьких дітей?
50. Хотіли б ви створити якусь свою «теорію» (відносності, таблицю і т. п.)?
51. Чи хочете ви бути схожим на якого відомого людини (актора, політика, бізнесмена)?
52. Важливо вам, щоб вас поважали товариші по службі за ваші професійні знання?
53. Хотіли б ви в даний час що-небудь самі зробити в політиці?
54. Ви людина рішуча?
55. Чи ходите ви в сауну, басейн, лазню, чи займаєтеся аеробікою для підтримки хорошого фізичного стану?
56. Нормальний відпочинок - це надзвичайно важливо, чи не так?
57. У житті надзвичайно важливо накопичити матеріальні засоби і передати їх дітям?
58. Чи хотілося вам коли-небудь самому намалювати картину або скласти музику?
59. Коли маленька дитина плаче - це «крик про допомогу»?
60. Для вас важливіше любити самому, ніж бути коханим?
61. «У всьому хочеться дійти до самої суті» - це про вас?
62. Ви хотіли б, щоб ваші діти стали знаменитими людьми?
63. Хотіли б ви, щоб товариші по службі зверталися до вас за допомогою в особистому плані, як до людини?
64. У суспільному житті нехай залишається все як є?
65. Спілкування - це лише марна трата часу?
66. Здоров'я - це не найголовніше в житті, чи не так?

ДОДАТОК 4

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

Опитування

«Копінг-механізми»

Е.

Хейм

(психоаналітичний підхід)

Інструкція. Згадайте, як ви вирішуєте труднощі. Будь ласка, в кожному розділі відзначте тільки одне твердження, найбільш характеризує вашу поведінку в подібних ситуаціях, і обведіть кружком його номер.

Розділ А

1. Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі.
2. Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикροщі.
3. Намагаюся не думати, всіляко уникаю думати про свої неприємності.
4. Намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі і т.п.).
5. Щоб пережити труднощі, Я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, поступаю на курси іноземної мови і т.п.).
6. Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою.
7. Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів.
8. Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою.

Розділ Б

1. Кажу собі: в даний момент є щось важливіше, ніж ці труднощі.
2. Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися.
3. Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре.
4. Я не втрачаю самовладання і контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого справжнього стану.
5. Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж сталося.
6. Я кажу собі: але проблеми інших людей мої — це дрібниця.
7. Якщо щось сталося, то так завгодно Богу.
8. Я НС знаю, що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів.
9. Я надаю своїм труднощам (проблемам) особливий сенс, долаючи їх, я вдосконалюю себе.
10. В даний час я повністю НС можу впоратися з постійно виникаючими труднощами, але з часом я зможу успішніше справлятися і з ними, і з більш складними, як раніше.

Розділ В

1. Я завжди глибоко обурений (а) несправедливістю долі до мене і протестую.
2. Я впадаю у відчай, плачу і засмучуюся.
3. Я пригнічую емоції в собі.
4. Я завжди впевнений(а), що є вихід з важкої ситуації.
5. Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені.
6. Я впадаю в стан безнадійності.
7. Я вважаю себе винним(тієї) і отримую по заслугах.
8. Я впадаю в сказ, стаю агресивним(ой).

Дякую за участь!

ДОДАТОК 5

Корекційна програма

День 1

Корекція самоотношення в структурі особистісних прагнень юнаків

Тренінг створювався для учасників віком від 18 до 25 років, який складається з 4 етапів: у кожен етап входять певні вправи, які допомагають досягти не тільки загально-групової, а й особистісної мети.

Мета: сформувати адекватне ставлення до себе і до власних невдач; розкриття власних якостей у вирішенні проблем.

Час проведення тренінгу складає: 60 хвилин.

Завдання тренінгу:

1. Згуртування тренінгової групи на основі загальних правил поведінки.
 1. (1-2 етап)
 2. Діагностика самовідношення, самооцінки та власних недоліків
 3. Усвідомлення власних недоліків та прийняття себе.
 4. Сформувати адекватне уявлення про себе.

Етап 1**Знайомство****Вітання**

Мета: зняття зайвого емоційного напруження в групі, створення сприятливих умов для роботи групи, вироблення спільних норм і принципів роботи для даної групи.

Час виконання: 1 хвилина.

Обладнання, матеріали: не потрібні.

Хід вправи: у всьому світі прийнято вітати один одного. Давайте привітаємо один одного як-то по-особливому. Якщо хтось хоче запропонувати свій варіант привітання, то зараз саме час це зробити (учасники обговорюють і вибирають форму привітання). Якщо нема пропозицій, то ведучий сам пропонує варіант привітання.

- Учасники групи сидять у колі. Всі учасники групи дарують комплімент. Наприклад: «дивна», «сильний», «чудова», «сміливий», «незвичайна», «гуморист», «розумна» і т. д.

-Нехай це привітання стане нашим ритуалом на відкриття кожного заняття.

Знайомство

Мета: створення сприятливих умов для роботи в групі; зняття емоційної напруженості; знайомство членів групи.

Час виконання: 5 хвилин.

Обладнання, матеріали: не потрібні.

Хід вправи. Тепер познайомимось всі по черзі (завершується одне коло). Зараз, так само по черзі, назвемо своє ім'я та імена всіх, кого Ви запам'ятали праворуч від Вас. Ось ми і познайомилися, але, щоб нас могли називати по імені навіть ті, хто ще не запам'ятав всі імена, ми напишемо їх на картках і прикріпимо на собі так, щоб їх легко можна було прочитати під час заняття.

Етап 2

Встановлення правил

Час виконання: 3 хвилини.

Обладнання, матеріали: не потрібні.

Хід вправи. Оскільки наші заняття проходять у формі тренінгу, перш ніж ми почнемо, давайте познайомимося з основними правилами поведінки в групі:

1. Я кажу «я», а не «ми» або «всі». Коли я кажу «ми», то не несу відповідальності за свої слова, а крім того, роблю їх поверхневими і менш цінними.
2. Я не використовую загальні фрази і штампи. Чим більше я кажу абстрактно і не конкретно, тим менш ефективними стають мої слова. Загальні фрази є формою захисту. Замість фрази «Всі чоловіки егоїсти» слід сказати: «Борис, ти ведеш себе занадто егоїстично».
3. Я кажу про те, що заважає мені брати участь у роботі групи. Якщо в якійсь ситуації я внутрішньо не готовий брати участь у виконанні завдань, але не кажу цього, то тим самим лише заважаю собі продуктивно працювати. Я повинен сам сказати, що мені заважає: «Я не можу зараз зосередитися на нашій темі, так як мені важко відволіктися від своїх проблем».
4. Я не кажу про інших в третій особі (він, вона), а звертаюся безпосередньо до них. Якщо в присутності людини про нього говорять в третій особі, у нього виникає відчуття, що його не помічають або не поважають.
5. Я уникаю закулісних розмов. Закулісні розмови призводять до зниження групового єдності, а зрештою, і взаємної довіри учасників групи. Тому я ні з ким не перешептуюсь. Якщо це роблять інші, я запитую їх, чи вони готові винести свої закулісні розмови на групове обговорення.
6. Я завжди можу сказати «ні». Людина лише тоді відчуває в собі сили спробувати нові способи поведінки, коли має можливість сам вирішувати, що він може робити і про що говорити.

7. Все, що я тут говорю і чую, не виноситься за межі групи. Кожному учаснику групи легше і простіше відкритися, якщо він впевнений, що потім ніхто нікому сторонньому про це не розповість.
8. Я намагаюся дотримуватися принципу «тут і тепер». Якщо людина зосереджений на своїх минулих або майбутніх проблеми, він не може сконцентруватися на тому, що відбувається в групі. Замість того щоб обговорювати свої плани або говорити про минуле, я кажу про те, що відбувається зі мною саме зараз в групі.

Тепер ми знаємо, як себе вести, щоб всі відчували себе максимально комфортно і безпечно. Але є ще одне правило – це звернення по імені. А для того, щоб звернутися по імені, треба його знати.

Етап 3

Самооцінка

Вправа «Ось який Я».

Мета: розвиток адекватної самооцінки, формування довіри, чесності до самої себе.

Час виконання: 7-10 хвилин.

Обладнання: серветки.

Хід вправи: учасники тренінгу отримують від провідного серветки (можна різного кольору). «У кожного з вас в руках серветка. Розірвіть серветку на стільки частин, на скільки вважаєте за необхідне. Кожен учасник повинен розповісти про себе стільки якостей особистості, скільки у нього відірваних клочков. Інформація може бути як позитивна, так і негативна. Але тільки та, яку ви вважаєте за потрібне говорити».

Обговорення:

1. Чи складно вам було говорити про себе? Чому?
2. Що було складніше говорити, добре чи погане? Чому?

Вправа «Я пишаюся...».

Мета: проаналізувати свої позитивні, самостійно вироблені риси характеру або набуті вміння. Підвести учасників до адекватної самооцінки.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Обладнання: не вимагається.

Хід вправи: запропонуйте всім присутнім за принципом добровільності, структуровано, по колу сказати про себе. "Я пишаюся", назвавши самостійно вироблену рису характеру.

Обговорення:

1. Які труднощі виникли під час проведення цієї вправи?
2. Чому потрібно виконувати цю вправу?
3. У яких життєвих ситуаціях доцільно скористатися цією вправою?

Уявлення про себе

Вправа. «Розрізнення реального і уявного»

Мета. Встановлення ступеня адекватності уявлення про себе.

Процедура. Підійти до будь-якому учаснику і сказати про своє сприйняття його.

Учасники повинні навчитися розділяти свої висловлювання на два типи.

1. «Я усвідомлюю...», «Я відчуваю...»
2. «Я спостерігаю...», «Я уявляю...»

Обговорення. Учасники намагаються виявити основні відмінності між двома типами висловлень

Вправа. «Провідне якість»

Мета. Усвідомлення сильних сторін власної особистості.

Процедура 1: кожен учасник називає одним словом своє головне позитивна якість. Якщо група згодна з такою самооцінкою, то встає. Якщо хоча б один член групи не згодний, то учасник намагається його переконати в тому, що має названим якістю. У випадку виникнення труднощів убеждаючому допомагають інші члени групи.

Процедура 2: учасники обговорюють риси характеру, найчастіше призводять до неправильних вчинків, а також якості особистості, що допомагають їх уникнути. Відповіді записуються у два стовпчики. Потім кожним учасником підкреслюються ті якості, які у нього (на його думку) є.

Процедура 3: учасникам пропонується закінчити речення: «Я найчастіше роблю неправильно, тому що... (навести в якості прикладу особливості свого характеру)». «Щоб не робити помилок в поведінці, мені слід спиратися на таку рису свого характеру, як...».

Обговорення. Плануючи життєву перспективу, зрілий чоловік повинен спиратися на наявний у нього ресурс.

Мої недоліки і переваги

Вправа «Прийняття себе»

Мета. Розвиток готовності працювати над собою, розуміти себе й довіряти іншим, здійснювати самоаналіз.

Завдання. Визначення своїх переваг і недоліків.

Інструкція. Візьміть аркуш паперу, розділіть його на дві колонки: «Мої недоліки» і «Мої переваги», гранично відверто запишіть в них все, що вважаєте за потрібне.

Рефлексія

1. Чи змінилося ваше уявлення про себе?
2. Який досвід ви отримали на тренінгу?
3. Що нового дізналися про себе? Що змінилося?

4. Чи відчуваєте ви якісь зміни в собі? Які?

День 2

Формування адекватного шляхи вирішення поставлених завдань щодо власної життєвої перспективи

Тренінг створювався для учасників віком від 18 до 25 років, який складається з 4 етапів: у кожен етап входять певні вправи, які допомагають досягти не тільки загально-групової, а й особистісної мети.

Мета: сформувати усвідомлення власних цілей учасників; встановити адекватні способи вирішення проблем; розвинути прийняття власного впевненого рішення в постановці завдань.

Час проведення тренінгу складає: 60 хвилин.

Завдання тренінгу:

1. Згуртування тренінгової групи налагодження атмосфери.
2. Діагностика установок та відпрацювання життєвих цілей.
3. Усвідомлення власних бар'єрів на шляху до цілей.
4. Сформувати адекватні способи вирішення складних ситуацій

Етап 1

Вітання

Вправа «Девіз».

Мета: дати учасникам усвідомити свою індивідуальність і цілі в житті.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Обладнання: папір, ручка.

Хід вправи: «Був у давнину звичай – зображувати на воротах замку, на щиті лицаря родовий герб і девіз, тобто короткий вислів, що виражає керівну ідею або мета діяльності власника. Ми не будемо малювати герб, а ось над девізом давайте подумаємо». Кожен із членів групи повинен сформулювати свій девіз, який відображає його життєве кредо, ставлення до світу в цілому і до себе. На формулювання девізу дається близько 5 хвилин, (але квапити учасників не слід). Потім ви по черзі зачитаете свої девізи і в разі необхідності дасте необхідні пояснення. Головне в цій вправі – ідея і розкутість самовираження. Під час обговорення всі мають право задавати один одному питання і коментувати свої девізи.

Обговорення:

1. Які почуття виникли при складанні девізу?
2. Чим корисно було завдання?
3. Чи Будете ви використовувати цей девіз у житті?

Психологічна вправа «Життєві цілі»

Мета: Вправа допомагає виробити життєві цілі.

Час: 25-35 хвилин

Розмір групи: Будь

Крок 1. Поговоримо про ваших життєвих цілей. Візьміть ручку, папір. Протягом 15 хвилин подумайте над питанням «Що я дійсно хочу отримати від свого життя?» Довго не думайте, записуйте все, що приходить вам в голову. Приділіть увагу всіх сфер вашого життя. Фантазуйте. Чим більше — тим краще. Відповідайте на питання так, немов ви володієте необмеженим ресурсом часу. Це допоможе згадати все, до чого прагнете.

Крок 2. Тепер, за дві хвилини вам потрібно вибрати те, чого б ви хотіли присвятити найближчі три роки. А після цього ще дві хвилини — щоб доповнити або змінити список. Цілі повинні бути реалістичними. Працюючи на цьому і на подальших кроках, на відміну від першого, пишіть так, як якщо б це були ваші останні роки і місяці. Це дозволить сконцентруватися на справді важливих речах.

Крок 3. Зараз ми визначимо цілі на найближчі шість місяців — дві хвилини на складання списку і дві хвилини на його коригування.

Крок 4. Приділіть дві хвилини роботі над аудитом своїх цілей. Наскільки вони конкретні, наскільки відповідають один одному, наскільки ваші цілі реалістичні в категоріях часу і наявних ресурсів. Можливо, вам слід ввести нову мету — придбання нового ресурсу.

Крок 5. Періодично переглядайте свої списки, хоча б для того, щоб переконатися, що ви рухаєтеся в обраному напрямку. Виконання цієї вправи схоже на використання карти в поході. Періодично ви звертаєтеся до неї, коригуєте маршрут, можливо навіть змінити напрямок, але головне, знаєте куди йдете.

Підведення підсумків вправи:

1. Як ви себе відчуваєте після вправи?
2. Які цікаві висновки ви для себе зробили?
3. Що було несподіваним для вас?
4. Що було найважче? Чому?
5. Хто склав реалістичний план і готовий йому слідувати?

Вправа «Злий геній»

Опис вправи. Учасникам пропонується пригадати якусь свою проблему (можливо, ту ж саму, з якої вже велася робота в попередніх вправах). «Уявіть собі, що ця проблема – результат підступів злого генія. Він всемогутній, і він переслідує єдину мету – всіляко шкодити вам, створювати проблеми і не давати їх вирішити. Уявіть собі цю ситуацію у всіх деталях...» Інструкція повторюється двічі, учасникам дається хвилина на роздуми, після чого

пропонується намалювати цього «злого генія», а потім відповісти для себе на кілька питань:

1. Як ви думаєте, хто цей «злий геній»?
2. Які мотиви його дій?
3. Що спонукало його вибрати в якості жертви саме вас і «подарувати» вам саме таку проблему?
4. Як його можна перемогти, обійти, «задобрити», відвернути, обдурити?

Психологічний зміст вправи. Це техніка дозволяє об'єктивізувати проблему» – розглянути її як ніби на зовнішньому екрані, як не має безпосереднього відношення до власного життя. І, як наслідок, створює передумови для пошуку її оптимального рішення з опорою на об'єктивний аналіз, а не переживання.

Обговорення. Всіх учасників просять озвучити, які висновки вони зробили для себе в результаті виконання цієї вправи. Чи розповідати про сутність проблеми і про те, ким виявився «злий геній», кожен вирішує для себе самотійно.

Вправа «Моделі рольових ситуацій»

Мета: Навчитися робити правильний вибір (приймати рішення) і нести за нього відповідальність. Розробити нові моделі поведінки в складних ситуаціях.

Проведення:

Перед початком моделювання ситуації, учасників тренінгу потрібно попередити, щоб вони зазначали у своїх записах те, що допомагає і те, що заважає людині вирішити цю ситуацію. Найбільш підходящим буде така відмова, який дозволить зберегти стосунки зі знайомим і не піддатися спокусі. Вибір моделі поведінки робиться виходячи з зважування позитивних та негативних наслідків кожного з можливих варіантів. Вибирається той варіант, який має найменшу кількість негативних і найбільшу кількість позитивних наслідків.

Наприклад:

- 1 варіант: погоджуся і запалю сигарету. Що позитивного, що негативного?
- 2 варіант: скажу «ні» і піду;
- 3 варіант: посварюсь з товаришем і розповім його батькам. Що позитивного, що негативного?

Приклади ситуацій:

1. Семен – новачок в школі. Відчуває себе сором'язливо, ще не знайшов собі друзів. По дорозі в школу зустрів двох неформальних лідерів класу – Васю і Пашу. Вони запросили його піти до Паші додому і

випити спиртного. Переконають Насіння, що про це ніхто ніколи не дізнається. Туди ж ще придуть дівчатка, і вони добре «відірвуться». Як вчинити в цьому випадку Семену?

2. Ви разом зі своєю подругою знаходитесь на святі у свого знайомого. Випили трохи шампанського, всі базікають, веселяться. Один з хлопців каже, що шампанського було недостатньо, дістає ще три літрові пляшки горілки і активно починає пропонувати всім випити. Ваша подруга горілку не п'є, а ви випили чарку. Потім ще одну. Подруга просить вас більше не пити, але навколо все умовляють: «Ти що, як не чоловік, давай ще одну..?» Ваші дії.
3. Ви збираєтесь в клуб. Раніше в клубах ви почували себе ніяково і збентежено, особливо коли запрошували дівчину танцювати. Цього разу друзі пропонують вам найбільш дієвий рецепт від нерішучості – випити горілки. Як ви себе поведете?
4. Одного разу в шкільному туалеті старший за віком учень простягнув вам сигарету з пропозицією спробувати, але ви відмовилися. Тоді він почав висміювати вас, кажучи, що ви ще малі, не доросли, що ви «мамин синочок». Вам дуже прикро ще й з-за того, що поруч стоять значущі, авторитетні хлопці. Що Ви будете робити в цій ситуації?
5. Ви приїхали на літо до своїх родичів у село на канікули і вас взяли на риболовлю з ночівлею. Увечері за юшкою ваш дядько відкрив пляшку горілки, випив разом з другом, через деякий час він знову налив собі, другу, а третій стакан простягнув вам. Сказавши: «Бери, не бійся. Ніхто не дізнається. Я, твій дядько, дозволяю тобі трохи спробувати, тим більше що ти змерз і тобі буде тепліше...»

Рефлексія

1. Що ви отримали на тренінгу?
2. Що ви збираєтесь робити далі з Отримання результатами?
3. Що сподобалося на занятті? Що НЕ сподобалося?