

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Ємченко Ангеліна Олександрівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Особливості смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів

053 «Психологія»

«Юридична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ А. О. Ємченко

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна
доктор психологічних наук, професор
кафедри психології

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ.....	6
1.1. Аналіз категорій «сми́сложиттєві орієнтації» та «сенс життя» в працях зарубіжних та вітчизняних вчених	6
1.2. Особливості смисложиттєвих орієнтацій і сенсу життя в студентському віці	11
1.3. Особливості сенсу життя в юнацькому віці	21
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ	27
2.1. Організація та методи дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій молоді	27
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій молоді	30
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	40
3.1. Психолого-педагогічна програма формування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів.....	40
3.2 Рекомендації с формування смисложиттєвих орієнтацій	49
Висновки до розділу 3	58
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. У період соціокультурних змін в країні загострюється проблема глибинного переживання пошуку або втрати сенсу життя людиною. В останнє десятиліття вчені зі зростаючою активністю досліджують різні аспекти проблеми сенсу життя (Б.З. Братусь, В.Т. Ганжін, В.Е. Чудновський та ін.), з одного боку, і проблеми досягнення людиною вершини в своєму розвитку як індивіда, як особистості і як суб'єкта діяльності (А.А. Деркач, В.Р. Зазикін, Е.А. Клімов, Н.У. Кузьміна, та ін.) – з іншого.

Питання про те, як людина знаходить свій сенс, як сенс життя впливає на розвиток особистості є досить актуальним, як і розуміння психологічних аспектів процесу професійного становлення. Оскільки неможливо переоцінити роль освіти у пошуку сенсу існування.

Професійна діяльність особистості є досить унікальною серед різноманіття видів людської активності. Утворюючи основну форму діяльності суб'єкта, в ній акумулюються основні характеристики основних видів діяльності – суспільно обумовленої, свідомої, цілеспрямованої праці. У ході професійної діяльності в особистості неминуче виникають соціальні відносини, що опосередковують динаміку життєвих орієнтацій через нові відносини та стимулюють особистісний розвиток, що є особливо важливим для професії психолога.

Саме особистісний зміст, що функціонує на ціннісно-смысловому рівні, вказує на ставлення людини до професії як невід'ємної частини її життя, що визначає її статус у суспільстві. Кожній конкретній професійній групі притаманні свої смисли, своя система цінностей, певна діяльність. У цьому контексті великий інтерес становлять професійні колективи, діяльність яких як форма самореалізації обумовлена морально-етичними принципами стосовно свого об'єкта, тобто професії, що має деонтологічний статус. Прикладом цього виду професії є практична діяльність психолога, яка характеризується специфічними завданнями, що виникають у результаті взаємодії спеціаліста з широким спектром явищ навколишньої соціальної дійсності.

У звичайній діяльності психологу доводиться мати справу з різними віковими, соціальними, культурними категоріями людей, але об'єктом його роботи завжди є конкретна людина, яка прийшла за допомогою, оскільки, під час цієї взаємодії сам психолог стає значним елементом найближчого оточення свого клієнта. Усе це вимагає від психолога певних індивідуальних якостей, світогляду, цінностей і, насамперед, осмисленого ставлення себе як до суб'єкта професійної діяльності.

Отже, у процесі професійної підготовки психологів слід звертати увагу на зміст і структуру життєвих орієнтацій фахівця, які являються однією з умов розвитку його професійних якостей.

Мета дослідження: дослідити особливості смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження:**

1. Здійснити теоретичний огляд смисложиттєвих орієнтацій молоді;
2. Провести емпіричне дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів;
3. Розробити психолого-педагогічну програму формування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – смисложиттєві орієнтації особистості.

Предмет дослідження – особливості смисложиттєвих орієнтацій особистості.

Методи дослідження. З метою забезпечення всебічного, повного та об'єктивного аналізу досліджуваної проблематики нами, при написанні роботи, було використано:

- теоретичні методи дослідження а саме системного аналізу літератури, синтезу та збору теоретичного матеріалу;
- емпіричні – «Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна», «Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта і Флетта», «Опитувальник «Шкали академічної мотивації» Т.О. Гордєєвої»;

«П'ятифакторний особистісний опитувальник Р. МакКрає – П. Коста. «Велика п'ятірка»»; Методика «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Наукова новизна одержаних результатів:

Уперше:

-здійснено ґрунтовний аналіз сенсу життя в поняттях значного кола дослідників;

-досліджена проблематика сенсу життя в юнацькому віці;

-визначено особливості формування цінностей особистості та спрямованості у майбутнє.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані для розробки спільного навчального курсу з психології, педагогіки і етики в рамках гуманітарної підготовки студентів ВНЗ.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (83 найменувань). Робота містить 6 таблиць і 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДИ

1.1. Аналіз категорій «смисложиттєві орієнтації» та «сєнс життя» в працях зарубіжних та вітчизняних вчених

Розкрити методологічні підходи до трактування змісту в філософських і психологічних системах можна за умови концентрації уваги на логіці розгортання проблеми. У філософському дискурсі виділені дві категорії для вирішення проблеми сенсу. Перша – місце розташування сенсу. Спочатку в філософських теоріях сєнс перебував поза людиною і був первинним по відношенню до нього. Так, в роботах М. Фуко методологічною підставою принципу осмислення дійсності виступає примус. Тут сєнс виводиться з теоретичних посилок, з узагальнення емпіричного матеріалу, і завжди розуміється як результат деякого абсолютного зовнішнього авторитету. Цим авторитетом виступає «спокій» в граничному його розумінні [81].

В рамках даного підходу сєнс часто розглядається як цінність, автори спираються при цьому на методологічне підґрунтя філософії життя. В цьому плані сєнс виноситься за межі особистості і збігається з поняттям «значення», яке приписується об'єкту і отримує соціальну санкцію, нормується. Сам об'єкт виступає при цьому як знак, що співвідноситься з тим чи іншим його значенням. Світ цінностей, отже, є світ значень, які фіксують узагальнюючий соціальний досвід. З цих позицій об'єктивна реальність сама по собі є буттям, тільки в процесі практичного оволодіння ним відбувається віднесення до цінності.

Дійсно, цінність, в найзагальнішому плані, є значимість об'єкта для суб'єкта, це буття об'єкта для суб'єкта. Тому цінності мають статус культурних зразків, що означає транслявання при зміні поколінь. Цінності і ціннісні відносини, смисли і смислові відносини виражають не властивості світу самі по собі, а різні їх функції та функціональні відносини. Одні і ті ж властивості предмета в одній функції, в одному відношенні – це цінності, в іншому ж отримують визначення сенсу. Сєнс може проявлятися через привласнення цінностей, які людина розглядає як цілі, орієнтири у своєму житті. Але цінності завжди об'єктивні. Головним аргументом об'єктивності цінностей виступає

необхідність слідування людським цінностям, таким, що суперечить особистим інтересам. Тим самим цінності виступають як граничні раціональні нормативні підстави актів свідомості і поведінки людей і не прив'язані в своєму смислового змісті до людини [15].

Сенс з позицій класичного психоаналізу формується через перетворення адекватного ситуації реагування на постійне і в цьому сенсі ригідну модель поведінки. Таку модель людина використовує незалежно від конкретної ситуації, в силу чого вона перетворюється в невротичну. Неофрейдизм в особі Бінсвангера, розглядає сенс як сигнал відмови людини від вільної можливості бути – самим – собою в світі, що звужує горизонти світосприйняття, зводячи поведінку людини до єдиного модусу.

Л.С. Виготський пов'язував смислові утворення особистості і потреби, виділивши тим самим регуляторну функцію сенсу. Введене Л.С. Виготським поняття «смислове поле», дозволило автору припустити існування специфічної смислової реальності. Всі вітчизняні психологи в цій логіці спираються на концептуальну схему А.Н. Леонтьєва, аналізуючи особистісно-смислові ланки структури діяльності. Німецька класична філософія внесла істотний внесок у вирішення проблеми сенсу, наголошуючи на активність суб'єкта, в тому числі і по відношенню до осмислення ситуацій. Гегель, і слідом за ним С.Л. Франк розвели поняття «значення» і поняття «сенс», підкреслюючи, що сенс є вторинним по відношенню до значення і служить для освоєння значень. Другим критерієм виступає питання динамічності смислів, з позиції якого аналізуються підсумки і результати діяльності людини [53]. Тут з'являється поділ смислів на конструктивні і неконструктивні, що актуалізує питання відповідальності людини за результат. З нашої точки зору, обидві логіки дослідження сенсу не долають проблеми нав'язування сенсу, тому що особистість залишається або рабом своїх догм, або, якщо продовжити логічні побудови багатьох авторів, взагалі перестає бути суб'єктом.

Таким чином, категорія «сенсу життя» стала об'єктом вивчення широкого кола дослідників. Зокрема було встановлено, що у дослідженнях М.Фуко під сенсом – розуміється результат деякого абсолютного зовнішнього авторитету;

С.Л. Франк – сенс є вторинним по відношенню до значення і служить для освоєння значень.

В рамках даного дослідження вважаємо досить цікавим розглянути проблему «сенсу життя» в контексті робіт Е. Фромма і А. Маслоу. З одного боку, теорії зазначених авторів мають багато відмінностей, з іншого боку, вони мають досить подібностей, що ставить окреме завдання на виявлення специфіки поглядів авторів на сутність обговорюваної проблеми.

Розглянемо зазначені теорії послідовно. Е. Фромм розглядає людину, як беспорядну тварину, самосвідомість і розум якої зруйнували «гармонію», існуючу в тваринному світі [53, с.47]. Поява саме цих «людських якостей», породжує ситуацію невизначеності, усвідомлення своєї окремоті, самотності. Розуміння всього цього, на думку Е. Фромма стає джерелом тривоги, провини і сорому. «Людина не може повернутися назад – до стану долюдської гармонії з природою; її доля – постійне вдосконалення розуму, поки вона не стане господарем природи і самого себе.» [53, с. 47].

Розум спонукає до розвитку і до створення власного світу, але кожна досягнута щабель залишає людину незадоволеною і ввергає в замішання, але саме це почуття спонукає її до нових пошуків і рішень [53, с.47]. Таким чином, Е. Фромм вважає, що людина – це така істота, для якої власне існування є проблемою. Розрив єдності з природою, спрага здобуття нової гармонії замість втраченої породжують екзистенційні дихотомії (нерозв'язні суперечності людського існування): між життям людини і її смертністю, між людськими можливостями і межами їх реалізації.

Єдино можливий спосіб вирішити проблему цих протиріч – це усвідомити свою принципову самотність, відчуженість у всесвіті, зрозуміти, що немає сили, яка б вирішила всі проблеми за людини [53, с.50]. «Людина повинна прийняти на себе відповідальність за самого себе і визнати, що тільки власними зусиллями вона може надати сенс своєму життю ...», який Е. Фроммом розкривається в продуктивній, творчій життєдіяльності. [53, с.50]. «Продуктивність є здатність людини застосовувати свої сили, реалізуючи закладені в ньому можливості» [53, с.76] Е. Фромм включає в це поняття такі сфери людського існування, як любов

і мислення. Любов тут розглядається як союз, умовою якого є збереження цілісності та індивідуальності партнерів [53, с.89]. Так як людина одночасно шукає близькості, (потреба зв'язку з навколишнім світом, становить саму сутність людського буття) і в той же час незалежності, єднання з іншими і збереження власної індивідуальності і унікальності, то любов дозволяє прибирати стіни, що відокремлюють людей, і долати почуття ізоляції, в той же час залишаючись собою.

У протилежному ж випадку розглядаються такі форми взаємодії як симбіотичні відносини, в яких один з партнерів або підпорядковується, або підпорядковує іншого. Ці взаємини не призводять до щастя, вони лише пом'якшують нестерпну тривогу, позбавляють від паніки і роблять життя терпимим. Таким чином, любов по Е. Фромму – це діяльність, з притаманними властивостями (турбота, відповідальність, повага і знання), а не пристрасть, не афект, під впливом якого може знаходитися людина. Це одне з трьох суто людських властивостей, реалізувавши які індивід зможе розібратися в суті свого реального становища, і надати сенс життя, шляхом розкриття своїх сил.

Другою такою властивістю є розум, а точніше, продуктивне мислення. Воно характеризується об'єктивністю, повагою по відношенню до предмету, здатністю цілісно сприймати явища і обумовленістю інтересом до об'єкта. Таким чином, людина проникає в суть речей і явищ, осягаючи істотне в цих речах, тобто постійно пізнає ще непізнане, поступово просуваючись до нових пошуків і рішень протиріч. Третє – це продуктивна праця, яка є осмисленою, значущою в плані прояву здібностей людини. І вона так само є невід'ємною частиною того процесу пізнання себе і навколишнього світу, який дає можливість давати самому собі звіт про сенс свого існування.

Виходячи з усього вищесказаного, можна зробити кілька висновків: по-перше, що людина, будучи частиною природи і розділена з нею, відчуває почуття подвійності свого існування. Ця роздвоєність людської природи породжує дихотомії, знищити які індивід не в змозі, хоча реакції на них різні. Одні можуть привести до щастя, до почуття єднання, інші лише пом'якшують тривогу. По-друге, індивід, по Е. Фроммом, повинен усвідомити, те, що немає іншого сенсу

життя, крім того, який він надає їй шляхом розкриття своїх сил в продуктивній діяльності. По-третє, тільки через любов, розум та продуктивну працю людина може розібратися в суті свого дихотомічного існування.

А. Маслоу говорить про те, що, можливо, у всього людства є абсолютна цінність – далека мета, до якої прагнуть всі люди, і ця мета є здійснення потенційних можливостей людини, тобто перетворення її в повноцінну людину. Для досягнення цієї далекої мети, по А. Маслоу індивід повинен задовольнити спочатку базові потреби (потреба у відтворенні, безпеки, позитивної самооцінки та ін). При цьому людина вважає абсолютною, найголовнішою цінністю, синонімом самого життя, ту потребу з ієрархії потреб, бажання задовольнити яку, домінує в ньому в даний час. До того ж ці фундаментальні потреби або фундаментальні цінності розглядаються і як цілі, і як ступені сходів, що ведуть до єдиної кінцевої мети [25].

Потреба в самоактуалізації, яка є завершальною в ієрархії потреб, розглядається як більш значуща, ніж потреба в самореалізації і незалежності. Відповідно до цієї концепції, «самоактуалізовані особистості» відрізняються реалістичними орієнтаціями і цілеспрямованістю, сприймають себе, інших і світ такими, якими вони є. Такі люди зосереджені на вирішенні конкретних проблем, їх поведінка відзначена як безпосередня і незалежна; має тенденцію до сильних емоційних, а не поверхневих зв'язків зі своїми близькими і друзями т.д.

Рух до самоактуалізації не може початися, поки індивід не звільнитися від домінування нижчих потреб, таких, як потреби в безпеці або повазі. Таким чином, бажання людини досягти самоактуалізації є досить важливим. Індивід, задовольняючи фундаментальні потреби, дарує собі безліч миттєвостей, кожне з яких представляє абсолютну радість. Досягти так звану головну мету в житті, можливо, цією здатністю володіє більшість людей, але лише у невеликої кількості індивідів ця здатність в якійсь мірі реалізується. Виходить, що задоволення потреб є важливим аспектом людського існування, від якого залежить можливість досягнення самоактуалізації [25].

У розглянутих теоріях можна спостерігати безліч відмінностей, відзначимо лише суттєві. По-перше, за Е. Фроммом, людина може робити вибір,

яким шляхом їй піти, в той час як у А. Маслоу індивід повинен задовольняти свої базові потреби, так як вони представляють життєво важливий аспект існування. По-друге, у Е. Фромма протиріччя змушує людину просуватися по обраному шляху, а у А. Маслоу незадоволеність потреби. По-третє, Е. Фромм говорить про те, що людина змушена рухатися вперед, з нескінченними зусиллями, до тих пір, поки він не стане господарем природи і самого себе.

А. Маслоу чітко визначає, те, що існує життєва межа, що полягає в досягненні людиною самоактуалізації. Слід також виділити деякі подібності в даних теоріях, по-перше, обидва автори розгортаючи тему любові, з одного боку представляли цю частину людського життя як необхідний аспект при досягненні головної життєвої мети. По-друге, досягнення головних цілей відбувається в обох випадках при реалізації потенційних можливостей людини. По-третє, людина, яка досягла головної мети, являє собою незалежного індивіда з цілеспрямованістю, щодо здатності сприймати себе, інших і світ такими, якими вони є, і можливістю пізнати світ не поверхово, а з усіма глибинними зв'язками.

Таким чином, виходячи з усього вище сказаного, можна відзначити, що, незважаючи на значні відмінності в теоріях цих двох мислителів, подібності являють собою якусь частину однієї великої теорії сенсу життя, яка для кожного є своєрідною.

1.2. Особливості смисложиттєвих орієнтацій і сенсу життя в студентському віці

Проблеми, які пов'язані з людськими цінностями, є одними із перших місць в дослідженні соціальної детермінації людської поведінки, її саморегуляції та прогнозуванні. Формування ціннісних орієнтацій сприяє процесу розвитку особистості в цілому. Як один з елементів структури особистості, вони відіграють вирішальну роль в регуляції поведінки, формування світогляду, переконань, виборі життєвого шляху, особливо на етапі становлення професійно-трудової діяльності в юнацькому віці. Саме «завдяки цінностям особистість відчуває себе цілісно в навколишньому світі.

Світ цінностей – це, в першу чергу, світ культури, сфера духовної діяльності людини, її моральної свідомості, оцінок і т.д. [15, с. 27]. Цінності як психологічний феномен вже давно вийшли за рамки якоїсь однієї конкретної дисципліни і стали науковою категорією, яка вимагає глибокого, всебічного міждисциплінарного вивчення. Цінності досліджувалися і досліджуються в філософії, педагогіці, психології, соціології, етнографії та культурології. У філософії ціннісна проблематика розробляється в окремому розділі – аксіологія, який «систематизує філософсько-теоретичне знання про цінності, тенденції та закономірності їх розвитку» [18].

Аксіологія (з гр. – «вчення про цінності») як науковий напрям склалося на початку ХХ століття. Дана наука цінності розглядає як теологічну категорію, яка містить в собі будь-який об'єкт, подію, явище як мету, ідеал, предмет потягу, прагнення, потреби або інтерес. Проблему цінностей досліджували В.А. Василенко [18] та інші філософи і соціологи. У наш час аксіологія вийшла за межі філософсько-теоретичного знання, зумовлюючи виникнення нових, ціннісно зорієнтованих, дисциплін – аксіології виховання, аксіопедагогіки, аксіопсихології.

В історії філософії можна виділити кілька підходів до з'ясування сутності цінностей:

- 1) суб'єктивний ідеалізм, де цінності розглядаються як породження волі і розуму людини;
- 2) об'єктивний ідеалізм, в форматі якого цінності визначаються як вічні ідеальні сутності;
- 3) метафізичний підхід, який обґрунтовує цінності через оцінку і порівняння одних предметів щодо інших;
- 4) діалектико-матеріалістична інтерпретація, яка зумовлює розуміння цінностей як одночасно об'єктивних і суб'єктивних соціальних явищ;
- 5) в ракурсі п'ятого підходу цінності видаються об'єктивним явищем, породженим реальною взаємодією суб'єкта і об'єкта [22].

Введенням категорії «цінність» в термінологічне звернення сучасна наука відзначає І. Канта [22]. Вчений, йдучи від традиції стоїцизму і трактуючи

цінності співвідносні до проблем моралі, стверджував, що об'єкти таких понять, як свобода, справедливість, добро реально не існують, проте допускається свідома можливість їх наявності суто в практичних цілях. Неокантіанці (В. Вільдебранд, Г. Ріккерт) поширили теорію цінностей і на сферу культури, визначивши цінності (абсолютні оцінки) як предмет власне філософських досліджень. Починаючи з ХХ століття, майже кожний філософський напрямок, поряд з онтологією і теорією пізнання, демонструє аксіологічну традицію. Окремі наукові течії (прагматизм, екзистенціалізм, неопозитивізм) ототожнюють цінність з суб'єктивною оцінкою окремої людини, інші (феноменологія, персоналізм, неологізм, неопротестантизм) відзначають об'єктивність цінностей, їх незалежність, від оціночних поглядів конкретного суб'єкта або групи осіб [39].

Проблема цінностей набуває соціологічного характеру в працях М. Вебера, який бачив фундаменти переорієнтації суспільства в зміні ціннісних механізмів соціальної інтеграції, тобто в раціоналізації світоглядних уявлень і етичних норм, заснованих світоглядом протестантизму. Вчений, виходячи з кантіанського протиставлення «області цінностей» і «сфери буття», відстоював апріоризм цінностей щодо діяльності і домінування останнього в західному суспільстві. Т. Парсонс, продовжуючи розробку ідей Вебера, доповнив її ще одним елементом: суб'єкти діяльності повинні затверджувати свої інтереси не тільки шляхом раціоналізації, але і через досягнення згоди в ціннісно-нормативній сфері [39].

На думку Н.А. Асташева, цінність – «це багатоаспектне явище, зумовлене соціальними обставинами, які мають чітко заданий культурою сенс, що містить позитивну або негативну оцінку світу в широкому значенні». Дослідниця у визначенні поняття «цінність» особливу увагу приділяє впливу соціальних і культурних чинників, значущих для певної епохи, часу, тобто цінність з'являється як системний компонент культури, «стрижневої освіти особистості». Цю думку поділяють багато вчених [18], які категорію «цінність» розглядають як основну при визначенні ідеалів. У загальній психології основним положенням у зв'язку з теорією цінностей є позиція С.Л. Рубінштейна: «Наявність цінностей

є вираженням не байдужості людини по відношенню до світу для людини, для її життя» [50].

Психологи визначають цінності на основі теорії мотивації. Згідно з цим «цінністю є те, що приводить в рух людську мотивацію». Г. Мюррей розуміє цінність як ту частину предметного світу, з якою пов'язані потреби людини. Сутністю цінностей, на думку Г. Мюррея, є напрямок прагнень і бажань людини. У психології поняття «цінність» розглядається неоднозначно, проте можна знайти загальне в різних дефініціях. Цінністю є предмет або стан речей, які викликають позитивні емоції і на які індивід спрямовує свої прагнення. В такому розумінні цінності проявляються як предмет позитивної оцінки.

Цінністю є те, що в певному суспільстві визнається як предмет, гідний визнання. У працях багатьох сучасних дослідників освітлення цінностей відбувається з тієї чи іншої сторони, що приводить до появи супутніх категорій, таких як «ціннісні орієнтації», «ціннісні уявлення», «ціннісні пріоритети» тощо. У роботах Б.С. Братуся [18] та ін., цінності розглядаються як складна ієрархічна система, яка займає важливе місце в структурі особистості і світоглядної структури свідомості, виконуючи функції регулятора активності людини. Система стійких ціннісних орієнтацій особистості є показником того, що можна очікувати від індивіда.

Ч. Морріс розрізняв цінності оперативні (діючі) і усвідомлювані, не користуючись поняттям «ціннісні орієнтації», К. Клакхон визначає цінності як аспект мотивації, а ціннісні орієнтації - як певні концепції [82]. М. Рокич називає переконання, які діагностуються за допомогою його відомого методу прямого ранжирування, цінностями, а у вітчизняній і російській літературі ті ж показники здебільшого інтерпретуються в поняттях ціннісних орієнтацій.

Психолог Д.А. Леонтьєв у такий спосіб пропонує компроміс між «цінностями» і «ціннісними орієнтаціями». Він співвідносить базове поняття «цінності» з трьома різними групами явищ, формує уявлення про три форми існування цінностей, які переходять одна в іншу:

1) суспільні ідеали – вироблені суспільною свідомістю і присутні в ньому в узагальнених уявленнях про досконалість в різних сферах суспільного життя;

2) предметне втілення цих ідеалів у діяннях або досягнення конкретних людей;

3) мотиваційні структури особистості («моделі належного»), які спонукають її до предметного втілення у своїй діяльності громадських ціннісних ідеалів.

Ці три форми існування цінностей переходять одна в іншу. Дослідник пропонує таку схему реалізації цих переходів. На його думку, суспільні ідеали засвоюються особистістю і як «моделі належного» 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. І це є нескінченим процесом. Психологічна модель будови і функціонування мотивації людини і її розвитку в процесі соціогенезу конкретизує розуміння особистісних цінностей як джерел індивідуальної мотивації, функціонально еквівалентних потребам. Особистісні цінності формуються в процесі соціогенезу, досить складно взаємодіючи з потребами [13].

Формування ціннісних орієнтацій – процес багатогранний, динамічний і досить складний, але незаперечним фактом є вплив соціально-психологічних факторів. Для нас особливе значення мають дослідження ціннісних орієнтацій особистості в юнацькому (а ще конкретніше - студентському) віці. Дослідження вікових аспектів формування ціннісних орієнтацій представлені в роботах В.А. Ядова, А.Г. Здравомислова, Б.С. Волкова. У своїх роботах вони розглядають молодь під кутом зору стійких орієнтацій на цінності найближчого соціального оточення.

Сучасну проблематику ціннісних трансформацій студентства вивчали в своїх роботах В.К. Врублевський, Б.Г. Нагорний. Питанням ціннісного вибору, здійснюваного студентами в процесі здобуття вищої освіти, присвячені роботи І.М. Іллінського. Але зміни, що відбуваються в суспільстві, яке існує в стані безперервних глобальних економічних і політичних перетворень, обумовлюють необхідність оперативного відстеження (моніторингу) їх психологічних наслідків, в першу чергу – у сфері ціннісних орієнтацій окремих осіб, і в першу

чергу – студентської молоді як тієї частини суспільства, від якої буде залежати надалі доля цього суспільства.

Формування ціннісних орієнтацій – складний і тривалий процес, який передбачає наукове знання соціально-психологічних факторів, які лежать в основі ціннісних орієнтацій, і умов їх розвитку. Переоцінка цінностей – закономірний процес розвитку особистості, в цьому полягає основний момент особистісного розвитку. Слід зазначити, що ціннісні орієнтації поряд з життєвим планом, сенсом життя, тимчасовою перспективою життя є складовими компонентами життєвого самовизначення як структурної цілісності. Самовизначення є комплексною міждисциплінарною проблемою, яка отримує особливого значення в юності і молодості [81]. У сучасному світі молоді люди відчують проблеми самовизначення як в професійному плані, так і в питанні життєвих цілей.

Особливості самовизначення молодих людей полягають в спрямованості у майбутнє, залежно від цінностей, що лежать в основі визначення мети й осмислення життя, зв'язку з вибором професії, що проявляється в особистісних формах, в тому числі професійному самовизначенні. Сучасних студентів, згідно з даними соціологічного опитування, турбують перш за все, проблема поєднання роботи і навчання (страждає або одна, або інша сторона), складності працевлаштування після закінчення вузу і відсутність системи розподілу випускників, низький рівень підготовки і відсутність практики [81].

Аналіз даних численних досліджень дозволяє також стверджувати, що вибір студентами професії переважно детермінований матеріальним чинником («хороша зарплата в майбутньому») і фактором ексклюзивності («таких фахівців мало»). Проте, така тенденція спричиняє за собою негативні наслідки. Так, лише 50% студентів в процесі навчання залишаються вірні своєму вибору. Інші студенти або ставлять під сумнів правильність свого вибору, або чітко усвідомлюють, що це не їх покликання, що призводить до розчарування, втрати інтересу до навчання, втрати сенсу життя, професійних орієнтирів і т.д.

Ціннісні орієнтації являють собою картину зв'язків і взаємозв'язків окремих цінностей, життєві орієнтації є особливим типом ціннісних орієнтацій.

Аналіз наукової літератури, як вітчизняної, так і зарубіжної, показує, що життєві орієнтації і ціннісні орієнтації відрізняються один від одного подібно до того, як ситуативна орієнтація відрізняється від загальної орієнтації. Більшість дослідників визначають життєві орієнтації як життєві цілі і засоби для їх досягнення. Вони обумовлені біологічними, психологічними, соціальними і культурними факторами і виконують функції включення суб'єкта в ті чи інші форми соціальної діяльності і виступають як відносно самостійні, функціонально єдині, підсистеми ціннісних уявлень про певні сфери діяльності і пов'язані з ними соціальні цінності [81].

Життєва орієнтація формується в залежності від того, носієм яких цінностей є те чи інше коло занять для людини, і яке значення набувають ці цінності в її свідомості. Як компонент молодіжної свідомості, життєва орієнтація включає в себе всі характерні для ціннісних орієнтацій рівні:

- емоційний, який характеризується, в першу чергу, соціальними почуттями;
- когнітивний, який виражає свідому спрямованість на форми життєдіяльності;
- поведінковий, який висловлює готовність зайнятися тією чи іншою діяльністю.

Умовно виділяють два підходи до визначення життєвих орієнтацій. Перший базується на диспозиційній теорії В.А. Ядова. Вершину диспозицій займають загальна спрямованість інтересів і система ціннісних орієнтацій, які визначаються як життєві орієнтації. Другий напрямок характеризується системним підходом у визначенні життєвих орієнтацій з обов'язковим включенням ціннісного компонента.

У структуру життєвих орієнтацій включають:

- загальну задоволеність, ідентифікацію з об'єктом, мета і «невідомий» елемент;
- цілі, насиченість життя і задоволеність самореалізацією;
- перцептивні, смисложиттєві, нормативні, цільові орієнтації.

Узагальнено визначається, що життєві орієнтації - це вищі рівні диспозиційних утворень особистості. Поняття життєвих орієнтацій з'являється як родове щодо складових вищих рівнів диспозиційних утворень, які забезпечують орієнтування у життєвому просторі як системі суспільних відносин і структур, засвоєних і включених в життєвий процес особистості.

М.С. Яницький запропонував типологію, яка включає дев'ять типів життєвих орієнтацій: споживча; аффіліаційна (участь в соціальному житті); орієнтація на визнання; на працю; на знання; естетична; етична; орієнтація на розвагу (гру); релігійна [9].

У дослідженні Б. Ідзиковської наводиться така типологія життєвих орієнтацій: орієнтація на «Я», на натуральну групу; на інститути (організації); на державу (суспільство); на світ; на космос (трансцендентна). Автор виділив п'ять типів життєвих орієнтацій на підставі вивчення двох поколінь сучасної молоді:

- 1) на сімейне щастя;
- 2) на професіоналізм (професію, працю);
- 3) на знання і кваліфікацію;
- 4) на матеріальне благополуччя;
- 5) на спокійне життя, соціальне визнання і соціальну користь.

Проаналізувавши найбільш відомі типології життєвих орієнтацій і доповнивши їх своїми припущеннями, ми розробили власну типологію життєвих орієнтацій, компонентами якої є:

- мінімальна життєва орієнтація – переважає установка на задоволення основних потреб, на життя без проблем. Цей тип життєвих орієнтацій носить особистісний характер, пов'язаний з елементами самообмеження;

- життєва орієнтація на престиж – містить орієнтацію на конкуренцію, бажання бути кращим завдяки факту наявності матеріальних благ, визнаних як показник престижу. Така життєва орієнтація характерна для суспільства з переважанням споживчих стандартів поведінки;

- життєва орієнтація на самообмеження – основою цієї життєвої орієнтації є самообмеження. Показником цієї життєвої орієнтації є аскетична поведінка, спосіб життя в цілому;

- життєва орієнтація, спрямована на досконалість, – в кожній дії переважає прагнення до досконалості. Досконалість, незалежно від головного мотиву (інтелектуального, інструментального, морального), – це особливість діяльності суб'єкта. Він прагне до досконалості, вмілої ефективної дії;

-життєва орієнтація на отримання визнання і місця в соціальній структурі завдяки тому, «ким є» (а не «чим володієш» – в разі орієнтації на престиж). Індивід отримує задоволення, коли переконується в тому, що він кращий за інших, а це, на його думку, забезпечується якостями власної особистості. Він виробляє порівняння інших людей за параметрами інтелекту, здібностей, знань, естетичної чутливості, і т. д.;

- життєва орієнтація, спрямована на іншу людину. Саме інша людина, а не група є цінністю для суб'єкта. Ця життєва орієнтація проявляється в розумінні іншої людини і готовність надавати їй допомогу;

- життєва орієнтація, спрямована на задоволення, – гедоністичних бажань. Людина з такою життєвою орієнтацією живе сьогоднішнім днем, «тут і зараз». Вона намагається уникати конфліктів, неприємностей, життєвих труднощів. Це виражається в згоді сприймати світ таким, яким він є і, головним чином, з його приємних сторін. Від мінімальної орієнтації дана життєва орієнтація відрізняється проявом захисних реакцій на життєві негаразди;

- соціоцентрична життєва орієнтація. Індивід з таким типом життєвої орієнтації сприймає соціальну дійсність через призму соціальних систем і груп. Він висловлює готовність активно працювати і виконувати соціальні завдання, реалізовувати соціально визнані ідеї;

- життєва орієнтація, спрямована на освіту;

- життєва орієнтації, спрямована на працю (ця життєва орієнтація близька за значенням життєвої орієнтації на досконалість, однак, на відміну від неї приймає посадову форму. Вона проявляється в значимості наявності постійного місця роботи (посади). Людина отримує задоволення завдяки отриманню посади

і привілеїв, пов'язаних з нею. Часто якість роботи не має істотного значення, і тільки факт її наявності є цінністю (на противагу життєвої орієнтації на досконалість, де цінністю є якість роботи).

Поняття «життєві орієнтації» часто використовується разом з такими поняттями, як «життєва стратегія», «життєвий план», «стиль життя», і т. д. Всі підходи до вивчення життєвих орієнтацій, так чи інакше, відображають потребу людини організувати своє життя таким чином, щоб воно було найбільш ефективним з точки зору індивідуального уявлення людини про ефективність життя.

Термін «життєва стратегія особистості» був впроваджений К.А. Абульхановою-Славською, під яким вона розуміє принцип опори на власні сили, перетворення умов, ситуацій життя відповідно до цінностей особистості. Згідно її думки, індивідуальність - це не тільки неповторність життя, яка зазвичай підкреслюється поняттям долі як нібито незалежної від людини, вона ще полягає в здатності організувати її за власним задумом. Вона виділила три основні ознаки життєвої стратегії: вибір способу життя, рішення протиріччя, «хочу - маю» і створення умов для самореалізації, творчий пошук. На думку дослідниці, 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.

В. Баранівський виділяє три основних типи стратегій життя: стратегія благополуччя, стратегія життєвого успіху і стратегія самореалізації. Ці типи засновані на більш узагальнених уявленнях про те, до чого, як правило, прагнуть в житті люди. Зміст цих стратегій визначається характером соціальної активності особистості. Так, рецептивна («споживча») активність є основою стратегії життєвого благополуччя. Передумовою стратегії життєвого успіху виступає, в першу чергу, мотиваційна активність, яка розрахована на суспільне визнання. Для стратегії самореалізації характерна творча активність. У житті зустрічаються, скоріше, змішані типи: всі ми, але в різному ступені, прагнемо до благополуччя, успіху і самореалізації, до різного масштабу реалізації цих стратегій [4].

Таким чином, життєві цілі, будучи рисами ідеального образу майбутнього життя людини, і системи цінностей, на основі якої вибудовуються ці цілі, можна віднести до якісних характеристик життєвої стратегії, оскільки вони відображають її зміст - те, до чого прагне людина. До кількісних характеристик життєвої стратегії відносять відповідальність і усвідомленість життя, оскільки вони можуть бути різного рівня і впливають на задоволеність життям, тобто – наскільки ефективно буде протікати реалізація життєвих цілей людини. Всі ці характеристики починають формуватися в дитинстві під впливом виховання. У процесі розвитку суспільства і зміни суспільної моралі людина може переосмислювати свою систему цінностей, в результаті чого її життєві цілі і плани наповнюються іншим змістом.

Поняття «життєві орієнтації» є полісемантичним і складним для теоретико-методологічного аналізу. У сучасній психологічній літературі немає загальноприйнятого визначення терміна «життєвих орієнтацій», що обумовлено складністю об'єкта дослідження і різноманітністю дослідницьких підходів. «Життєві орієнтації» ми розуміємо як постійні переваги і прагнення, які проявляються в ситуації вибору і є своєрідною системою життєвих цілей і засобів їх реалізації. Вони є суб'єктивним елементом способу життя. Життєві орієнтації можна розуміти як показник сенсу життя і разом з тим як умова і результат існування сенсу життя в свідомості суб'єктів. Життєві орієнтації є результатом процесу виховання в широкому сенсі цього слова. У психологічній літературі існує багато типологій і дефініцій життєвих орієнтацій. Спільною рисою різних підходів є ототожнення життєвих орієнтацій з ціннісними орієнтаціями. Теоретичний аналіз, проведений нами, дозволяє стверджувати, що ціннісні орієнтації являють систему визнаних цінностей.

1.3. Особливості сенсу життя в юнацькому віці

У психології сенс життя розуміється як важливий орієнтир, який визначає і спрямовує долю людини. Це усвідомлення людьми основного змісту всієї діяльності, яке визначає їх місце і значення в житті суспільства. Чітко усвідомлений з юнацьких років сенс життя може вести людину все життя

надаючи їй мужність і енергію, які здатні подолати будь-які перешкоди. Тому проблема пошуку сенсу життя набуває великого значення вже в юнацькому віці.

Юнацький вік – важливий період в житті особистості, що включає осмислення життя і цілей. Вченими визнається, що в підлітковому і юнацькому віці формуються базові переконання і вміння будувати власний життєвий шлях. У наш час розвиток в юнацький період ускладнений соціальною перебудовою суспільства, з огляду на що вивчення формування та пошуку сенсу життя являється досить актуальним [22].

У зв'язку з тим, що пошук сенсу життя дуже важливий для особистісного розвитку в юнацькому віці, актуально і необхідно проводити дослідження ціннісних орієнтацій в даний віковий період. Сутність форми пояснення сенсу життя як спроби зрозуміти людську поведінку, полягає в поєднанні феномена і мотиву, якщо виявити мотив, то розкривається зміст вчиненої дії; але питання «в чому сенс життя» швидше філософське, ніж психологічне, однак в сферу психології потрапляє питання про вплив сенсу (або його відсутності) на життєдіяльність індивіда, про причини втрати сенсу існування і шляхів його здобуття.

Першим, хто звернувся до поняття сенсу життя був З. Фрейд. Він і його сподвижники шукали витoki сенсу в минулому індивіда, його переживаннях і бажаннях. А. Адлером сенс життя розцінювався як ключ до розуміння особистості. Він визнає, що ніхто не має істинного і універсального сенсу життя, але сенс є відображенням характеру, психічних процесів індивіда, його поведінкових тенденцій, і він (сенс) завжди різний між людьми. К. Юнг висунув припущення про сенс як про причину жити взагалі, і пов'язаний він з цінностями індивіда, на відміну від А. Адлера, що передбачав, що сенс вибудовується автоматично. К. Юнг говорив про сенс як про предмет пошуку, специфічної потреби, без якої душевний спокій неможливий, а втрату сенсу розглядав як психологічну проблему.

В. Франкл вибудував власну концепцію сенсу: сенс - мотиваційна тенденція, основний двигун життя, а його відсутність породжує безліч психічних розладів (апатія, депресія, суїцидальні тенденції) і породжує псевдо сенс –

прагнення до споживання. Для В. Франкла сенс не суб'єктивний, він може бути знайдений, але не синтезований, також він ділиться на позитивний і негативний (залежить від того, чи приносить сенс суспільству що-небудь чи ні), що дозволяє узагальнити можливі шляхи в пошуках цього сенсу [53]. Не варто забувати і про те, що в цій концепції людина абсолютно вільна у реалізації свого сенсу, хоч свобода і об'єктивно обмежена. Також сенс змінюється в залежності від обставин і з плином часу. Ідея сенсу у В. Франкла ґрунтувалася на роботах А. Адлера і К. Юнга.

Низка дослідників визначають сенс як адекватну реакцію внутрішньої спрямованості життя. Для нього головне – що склалося життя, а не усвідомлене уявлення про сенс, оскільки всі спроби конструкції сенсу будуть спростовані самим життям. Сенс – описова характеристика узагальненої системи, яка несе відповідальність за загальну спрямованість життя індивіда. Сенс (практично у всіх авторів) є категорією межі, невизначеної в рамках психології, сенс можна лише постулювати, а з постулатів створювати теорії.

У нашому дослідженні будемо спиратися на концепцію В. Франкла, оскільки в ній сенс розглядається як змінний з часом, при цьому залишається унікальним. В процесі пошуку сенсу життя створюються нові можливості для розвитку індивіда, пов'язані з перебудовою соціальної, економічної, політичної та інших сфер суспільства [53].

Сенс життя (уявний чи вже знайдений) є інтеграцією розвитку. Вік відкриття себе, юнацький вік – період, коли формуються передумови до створення сенсу життя, його становлення обумовлюється розвитком здатності до самоаналізу (і зовнішніх впливів, природно). Відбувається пошук груп однодумців серед однолітків, їх думка визначає початкові концепції сенсу. Своїм бунтівним розумом підліток намагається усвідомити нові риси себе, зрозуміти себе. Прояви суперечливих якостей, таких як протиріччя в характері, прагнень і поведінці – результат спроб систематизації образів себе. Цим же пояснюється і невпевненість в собі: тривога через спроби самопізнання є знаком просування на шляху самопізнання.

Одна з найважливіших проблем юнацького віку – примарне почуття дорослості, вседозволеності, негативу по відношенню до соціуму. Старий порядок і його закони перестають мати сенс, і підліток намагається показати це світу словами чи ділом. У юнацькому віці протест змінюється з бажання зруйнувати старе на бажання змінити все на краще – це ефект пошуку сенсу життя і цінностей, на які можна спертися в будь-який момент життя. Також помітні зміни в уявленні майбутнього: від підліткового інфантильного егоїзму до юнацького бажання допомоги суспільству. Все це показники психологічного дорослішання. Пошуки спрямовані на пошук відповідей на питання особистого сенсу і майбутнього суспільства, але вони залишаються без відповідей. Відповіді на них не можуть бути знайдені за допомогою мислення, а тільки шляхом практики [53].

Через самоаналіз юнаки ставлять більш світоглядні питання, ніж підлітки. У цьому віці кругозір розширюється, і представники юнацького віку бачать уже не тільки свої проблеми, а й громадські. У пошуках відповіді на екзистенційні питання, в пошуку сенсу життя створюється світогляд, система цінностей розширюється, формується моральність. Все це надає допомогу у вирішенні щоденних проблем, розумінні себе і навколишнього світу, народжується певна особистість.

Дослідження цінностей молоді актуально через те, що саме в цьому віці і за критерієм саме цінностей йде визначення сенсу життя, і саме тоді визначається подальша поведінка особистості.

Таким чином, при аналізі досліджень з основних особливостей пошуку сенсу в період юності були проаналізовані теорії дослідження юності і зроблені наступні висновки: потреба в осмисленні життя в усвідомленні життя як цілісного процесу, а не як серії випадкових подій, сенс життя – потреба, що є найважливішою для особистості в аналізованій період; сенс життя – народжена тенденція, притаманна людству в цілому; в процесі осмислення виробляється світогляд, базова система цінностей; на основі системи цінностей відбувається осмислення життя.

Висновки до розділу 1

Розглядаючи поняття сенсу життя в теоріях Е. Фромма, і А. Маслоу було встановлено, що у розглянутих теоріях можна спостерігати безліч відмінностей, відзначимо лише суттєві. По-перше, за Е. Фроммом, людина може робити вибір, яким шляхом їй піти, в той час як у А. Маслоу індивід повинен задовольняти свої базові потреби, так як вони представляють життєво важливий аспект існування. По-друге, у Е. Фромма протиріччя змушує людину просуватися по обраному шляху, а у А. Маслоу незадоволеність потреби. По-третє, Е. Фромм говорить про те, що людина змушена рухатися вперед, з нескінченними зусиллями, до тих пір, поки він не стане господарем природи і самого себе.

До подібностей в даних теоріях можемо віднести, те, що обидва автори розгортаючи тему любові, з одного боку представляли цю частину людського життя як необхідний аспект при досягненні головної життєвої мети. Е. Фромм та А. Маслоу вважають, що досягнення головних цілей відбувається в обох випадках при реалізації потенційних можливостей людини. Людина, яка досягла головної мети, являє собою незалежного індивіда з цілеспрямованістю, щодо здатності сприймати себе, інших і світ такими, якими вони є, і можливістю пізнати світ не поверхово, а з усіма глибинними зв'язками.

Розглядаючи проблематику сенсу життя в юнацькому віці, ми прийшли до висновку, що через самоаналіз юнаки ставлять більш світоглядні питання, ніж підлітки. У цьому віці кругозір розширюється, і представники юнацького віку бачать уже не тільки свої проблеми, а й громадські. У пошуках відповіді на екзистенційні питання, в пошуку сенсу життя створюється світогляд, система цінностей розширюється, формується моральність. Все це надає допомогу у вирішенні щоденних проблем, розумінні себе і навколишнього світу, народжується певна особистість.

Проаналізувавши найбільш відомі типології життєвих орієнтацій і доповнивши їх своїми припущеннями, ми розробили власну типологію життєвих орієнтацій, компонентами якої є: мінімальна життєва орієнтація – переважає установка на задоволення основних потреб, на життя без проблем; життєва

орієнтація на престиж; життєва орієнтація на самообмеження - основою цієї життєвої орієнтації є самообмеження; життєва орієнтація, спрямована на досконалість; життєва орієнтація на отримання визнання і місця в соціальній структурі завдяки тому, «ким є» (а не «чим володієш» – в разі орієнтації на престиж); життєва орієнтація, спрямована на іншу людину; життєва орієнтація, спрямована на задоволення, гедоністичних бажань; соціоцентрична життєва орієнтація; життєва орієнтація, спрямована на освіту; життєва орієнтація, спрямована на працю.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій молоді

Мати особистий сенс у житті та його подіях дуже важливо. Згідно з Платоном, володіння найвищою формою знання є сенсом життя. Це сприяє загальному добробуту та якості життя людини. П. Вонг, який багато працював над даним питанням, визначає сенс життя як «індивідуально сконструйовану, культурно засновану когнітивну систему, яка впливає на вибір індивідом видів діяльності та цілей і наділяє життя відчуттям мети, особистої цінності та самореалізації».

В. Франкл І стверджував, що «воля до сенсу», тобто пошук сенсу, є дуже імперативним людським мотивом. Т. Еммонс пояснив цю конструкцію з точки зору внутрішніх або особисто значущих цілей. Він стверджує, що особистий сенс у його елементарному значенні можна розуміти як наявність мети та прагнення до досягнення цілей у житті та створення порядку чи узгодженості свого існування. Це робить життя людини вартим того, щоб жити, і допомагає їй виробити перспективу, яка допомагає орієнтуватися у світі.

П. Рекер і П. Вонг визначили такі джерела, які приносять сенс життя: задоволення основних потреб; дозвілля; творча робота; стосунки; досягнення; особистісний ріст; політична та соціальна активність; альтруїзм; цінності та ідеали; культура та традиції; релігія.

Дослідження також показали позитивний зв'язок сенсу життя з духовним благополуччям. Спостерігаються також вікові та гендерні відмінності. За словами Е. Еріксона, створення стабільної ідентичності є завданням підлітків і молодих людей, тоді як індивіди на пізніших етапах життя більше стурбовані розвитком цілісності та більшою мірою приймають і цінують себе. К.Юнг також пояснив, що сенс життя протягом першої половини життя походить від підготовки до майбутнього життя, тоді як у пізнішій частині життя він приходить через переоцінку та саморефлексію. У дослідженні за участю 8756 учасників на

чотирьох стадіях життя було зазначено, що особи на пізніших стадіях життя мають більшу присутність сенсу порівняно з тими, хто на ранніх стадіях життя демонструє високі показники щодо пошуку сенсу.

Дослідження показали, що сенс життя позитивно корелює зі щастям. Щастя та сенс життя – це два поняття, які пов’язані, але не можуть вважатися подібними. Щасливе життя відрізняється від осмисленого, як пояснює Баумейстер. Дослідження, проведене ним та його колегами, виявило ряд відмінностей між щасливим і осмисленим життям:

1) здоров’я, багатство чи комфорт у житті не асоціювалися зі сенсом життя, а асоціювалися зі щастям;

2) щастя – це миттєвий досвід, який передбачає зосередженість на теперішньому, тоді як значимість є довготривалішою та включає минуле, теперішнє та майбутнє разом із їхніми стосунками;

3) щастя приходить від акту отримання, тоді як сенс приходить від акту віддачі;

4) стрес, хвилювання та тривога є частиною значущого життя.

В цілому проаналізовані нами дослідження показали нечіткі результати щодо відмінностей у джерелах значення залежно від віку та статі. Тому стає важливим досліджувати, які аспекти життя людини надають їй сенс і як вік і стать впливають на це.

Вибірка. Для цього дослідження відібрано 40 осіб (вік 20-25 років), з них 20 юнаків і 20 дівчат, які є студентами ВНЗ Університету економіки та права «Крок».

Процедура та статистичний аналіз. Учасникам дослідження було запропоновано наступні методики:

Короткий особистий значущий профіль (РМР-В). Дана анкета призначена для визначення того, що справді має значення у житті індивіда та їх уявлення про особисте значення свого життя. Як правило, змістовне життя передбачає відчуття мети та особистої значущості. Однак люди часто розходяться в тому, що вони цінують найбільше, і мають різні уявлення про те, що зробить життя цінним.

Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Бадю в адаптації В. Н. Соколової являється скринінговим психодіагностичним інструментом для вимірювання емоційної складової суб'єктивного благополуччя чи емоційного комфорту, складається з 17 тверджень про адекватність їх стану, які необхідно оцінювати за семибальною шкалою. За змістом предмети поділяються на шість кластерних шкал: напруженість та чутливість, ознаки, що супроводжують основні психоемоційні симптоми (депресія, сонливість, дратівливість), перепади настрою, важливість соціального середовища, самооцінка здоров'я, задоволення щоденною діяльністю).

Опитувальник «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера. Роботи Е. Дінера стали важливим внеском у проблему розуміння феномену «суб'єктивного благополуччя», яке, на думку дослідника, складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції і неприємні емоції. Іншими словами, мова тут йде про когнітивну (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) і емоційну (наявність поганого чи хорошого настрою) сторонах самоприйняття. Суб'єктивне благополуччя покликане не просто служити індикатором того наскільки людина занурена в депресію або тривогу, але має демонструвати наскільки одна людина щасливіша іншою. Людина має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо в більшості випадків вона відчуває задоволення від життя, і тільки в окремих ситуаціях вона переживає неприємні відчуття, такі як, наприклад, печаль або гнів. Е. Дінер посилається на дані, які підтверджують, що більшість респондентів вважають суб'єктивне благополуччя бажаним станом.

Е. Дінером у відповідність з його теоретичною концепцією суб'єктивного благополуччя була розроблена Шкала «Задоволеність життям». За кордоном ця шкала систематично використовуються в масових опитуваннях і міжнаціональних моніторингах. Її англійська версія містить 5 пунктів, які досліджуваним пропонується оцінити за 7-бальною шкалою.

Шкала задоволеності життям вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням індивіда і відображає загальну міру внутрішньої гармонії і психологічної задоволеності. Показник задоволеності життям виявляє

кілька слабші взаємозв'язки з іншими показниками суб'єктивного благополуччя, однак слід очікувати, що він буде більш тісно взаємопов'язаний з об'єктивними показниками успішності життя індивіда.

Методика «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца

В процесі проведення методики респонденту пред'являється два списки цінностей (30 в першому і 27 у другому). У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер. Спочатку пред'являється набір керівних принципів в житті, а потім набір цінностей.

Методика дає кількісне вираження значущості кожного з десяти мотиваційних типів цінностей на двох рівнях:

- 1) на рівні нормативних ідеалів;
- 2) на рівні індивідуальних пріоритетів.

Обробка результатів проводиться шляхом співвіднесення відповідей випробуваного з ключем. У ньому вказані номери пунктів обох частин опитувальника, відповідні кожному типу цінностей. Середній бал за даним типом цінності показує ступінь її значимості.

«Ціннісні орієнтації» М. Рокича. М. Рокич розрізняє два класи цінностей:

- термінальні – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращими в будь-якій ситуації.

Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі і цінності-засоби.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій молоді

Змінними, відібраними в дослідженні, були щастя (суб'єктивне благополуччя) та сім джерел сенсу життя, а саме: досягнення, стосунки, релігія, самоперевершення, самоприйняття, близькість і справедливе ставлення. Середні бали за результатами дослідження емоційного й когнітивного компонентів суб'єктивного благополуччя представлені в таблиці 2.1.

Середні бали за результатами дослідження емоційного й когнітивного компонентів суб'єктивного благополуччя

Методика	Жінки		Чоловіки	
	\bar{x}	рівень	\bar{x}	рівень
Шкали суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду	58,30	сердній	57,65	сердній
Шкала задоволеності життям Е. Дінера	21,95	сердній	20,45	сердній

За складовими методики А. Перуе-Баду картина суб'єктивного благополуччя являється досить одноманітною. Кластер чутливості і напруженості, що відображує переживання досліджуваними важкості роботи, необхідності перебувати у взаємодії з людьми, відчуття потреби в усамітненні, в обох групах виражений більш, ніж на половину. Наголосимо, що дане напруження являється більш вираженим у групи жінок.

На основі зроблено аналізу встановлено, що за кластером самооцінки здоров'я в жінок даний кластер виражений більш, ніж на половину від максимально можливого (53,1% проти 49,2%). Для учасників двох вибірок (38,8% і 37,4 %) характерні зміни настрою в сторону погіршення. За кластером значущості соціального оточення отримані результати свідчать про те, що переважно учасники дослідження мають досить теплі стосунки з сім'єю, відчувають наявність соціальної підтримки з боку друзів, переживання почуття самотності притаманні опитуваним менш, ніж на половину (39% і 36,5%). Слід відмітити, що чоловіки мають дещо менше ознак, що супроводжують психіатричну симптоматику, тобто в них почуття тривоги, переживання надмірно гострих реакцій на деякі події виражено в меншій мірі (53,75% проти 54,4 %), а також можна сказати, що вони більше задоволені повсякденною діяльністю, відносно рідше переживають почуття нудьги порівняно із жіночою вибіркою (48,6% та 54,5%), хоч і не на статистично значимому рівні.

Таблиця 2.2

Середні бали за результатами дослідження складових суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду

Кластери	Чоловіки		Жінки	
	\bar{x}	%	\bar{x}	%
Напруж. та чутл.	11,70	54,7	11,05	56,38
Ознаки, що супроводжують психіатричну симптоматику	14,50	54,4.	15,05	53,75
Зміни настрою	5,57	38,8	5,38	37,4
Значення соціального оточення	7,88	39,0	7,67	36,5
Самооцінка здоров'я	6,79	49,2	7,30	53,1
Ступінь задоволення повсякденною діяльністю	11,66	54,5	10,20	48,6

Також було розраховано загальний бал для всіх джерел значення, тобто загальний бал особистого профілю значення (SOM Total), оскільки він діє як індекс величини. Чим вищий загальний бал SOM, тим успішніше людина наближається до свого ідеально осмисленого життя. Таблиця 2.3 показує цей розподіл вибірки з більшою ясністю разом із середніми значеннями та стандартними відхиленнями всіх змінних відповідно до статі. Рисунок 2.1 дає загальну картину та показує засоби всіх джерел значення.

Таблиця 2.3

Відображення описової статистики та стандартні відхилення всіх змінних відповідно до статі

	Вік	Стать	Середнє	станд. відхилення	N
досягнення	20-25	Жінки	15.50	3.26867	20
		Чоловіки	16.75	3.40085	20
стосунки	20-25	Жінки	15.80	3.59239	20
		Чоловіки	16.95	3.60519	20
релігія	20-25	Жінки	14.85	4.96594	20
		Чоловіки	15.55	4.38268	20
самоперевершення	20-25	Жінки	14.95	3.48644	20
		Чоловіки	15.65	2.77726	20
прийняття себе	20-25	Жінки	14.90	3.59678	20
		Чоловіки	15.65	3.13344	20
інтимність	20-25	Жінки	13.10	5.85707	20
		Чоловіки	12.95	5.34568	20
справедливе поводження	20-25	Жінки	14.50	4.43075	20
		Чоловіки	15.40	3.13553	20

щастя	20-25	Жінки	5.16	.85176	20
-------	-------	-------	------	--------	----

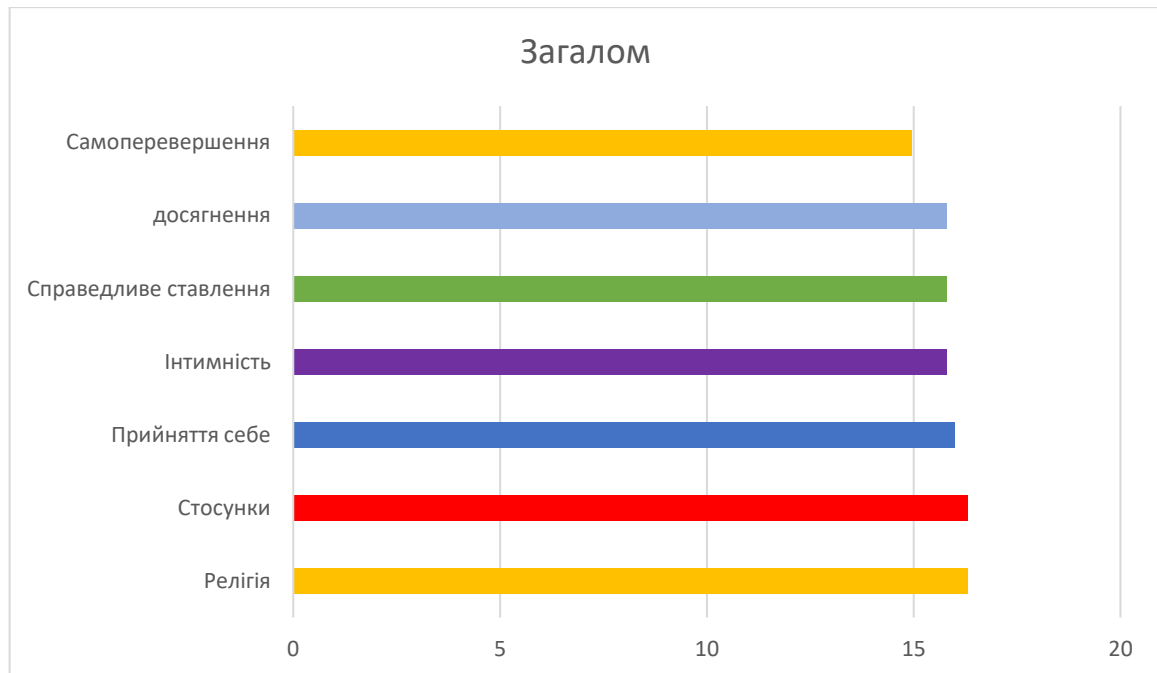


Рис. 2.1 Отримані значення

На основі отриманих результатів встановлено, що самоперевершення оцінювалося як найнижче джерело сенсу, а релігія – найвище. З таблиці видно, що у чоловіків встановлений вищий середній бал щодо джерел досягнення сенсу, стосунків, самоперевершення, самоприйняття, справедливого ставлення. Жінки, з іншого боку, мали вищі середні показники за джерелами – релігією та інтимними стосунками. Чоловіки отримали вищі оцінки за показниками щастя та SOM Total, що дає можливість стверджувати, що вони щасливіші та набагато ближче наближені до більш змістовного життя, ніж жінки в цій вибірці.

У таблиці 2.4 показано багатоваріантний аналіз, у якому значущість гендерних відмінностей перевірялася для всіх джерел значень.

Таблиця 2.4

Відображення гендерних відмінностей

Ефект	Значення	F	Гіпотеза df	Помилка df	Sig.
Стать	.871	2.291	07 000	108 000	.032

Виявлені статистично значущі гендерні відмінності щодо джерел значення з $F(7,108) = 2,291$, $p=0,032$; Вілкса = 0,871. Гендерні відмінності в досягненні були статистично значущими при $p < 0,001$. У цій вибірці осіб жінки отримували

сенс життя не через свої досягнення, а через релігію та інтимні стосунки. Цей результат перегукується з висновком дослідження за участю 267 працюючих дорослих (124 чоловіків і 143 жінки) результати показали, що чоловіки отримали кращі результати в аспекті мотивації досягнення амбіцій і самовпевненості порівняно з жінками.

Наступним кроком стане дослідження вікових особливостей смисложиттєвих орієнтацій, для цього ми розділимо нашу вибірку на дві групи: 1 – студенти перших курсів, 2 – студенти старших курсів.

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості. Дані сорока випробовуваних за цією методикою були усереднені для отримання загального уявлення про ціннісні орієнтації та пріоритети студентів. Проведене дослідження з використанням опитувальника Шварца дозволило встановити наступні результати, які відображені в таблицях 1 і 2 в додатку А.

Наочно результати ми можемо побачити на рисунку 2.2, представленому нижче.

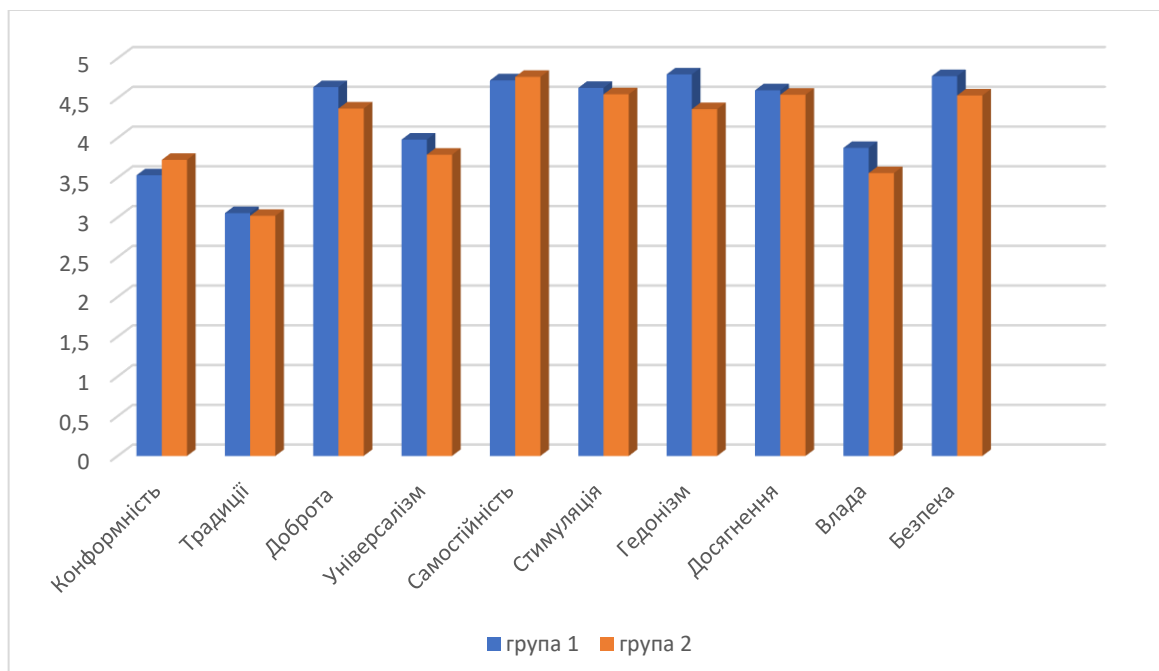


Рис. 2.2. Середні показники значимості типів цінностей на рівні нормативних ідеалів

На даній діаграмі представлений розподіл середніх значень для кожної з груп по різним цінностям на рівні нормативних ідеалів. Як бачимо, на перші

місця студенти перших курсів ставлять такі цінності, як: «гедонізм», «безпека», «самостійність», «доброта».

Студенти старших курсів на перші місця ставлять такі цінності: «самостійність», «стимуляція», «досягнення», «безпека».

Серед даного огляду цінностей на рівні нормативних ідеалів достовірних відмінностей між групами студентів при використанні критерію Манна-Уїтні не було виявлено. Таким чином, можна зробити висновок про те, що в даному випадку відмінності на рівні нормативних ідеалів серед студентів різних курсів не є значущими.

Наочно результати ми можемо побачити на рисунку 2.2, представленому нижче. На даному малюнку представлений розподіл середніх значень для кожної з груп по різних цінностям на рівні індивідуальних пріоритетів. Як видно, на провідні місця студенти перших курсів ставлять такі цінності, як: «гедонізм», «доброта», «самостійність», «досягнення». Студенти старших курсів на перші місця ставлять такі цінності, як: «самостійність», «гедонізм», «досягнення», «стимуляція».

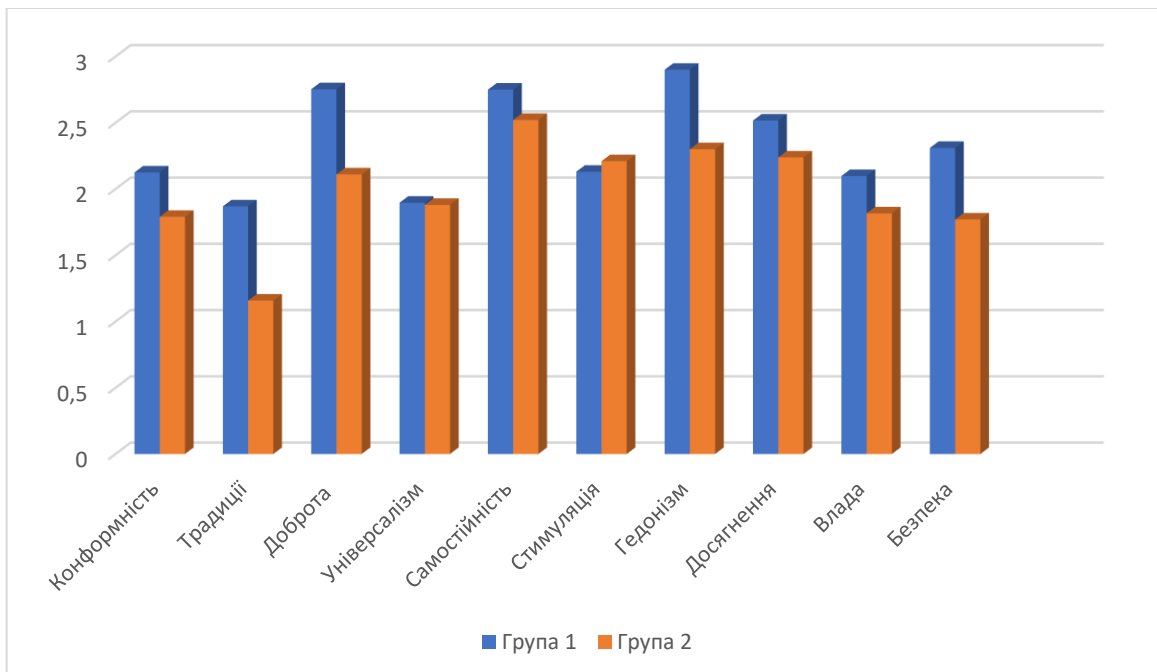


Рис. 2.3. Середні показники значимості типів цінностей на рівні індивідуальних пріоритетів

При використанні критерію Манна-Уїтні серед огляду цінностей в профілі особистості (рівень індивідуальних пріоритетів) були виявлені статистичні

відмінності. Ми вирішили розглядати не в повному обсязі цінності, а тільки ті, які отримали своє підтвердження в ході математичного аналізу. Результати представлені на рисунку 2.4

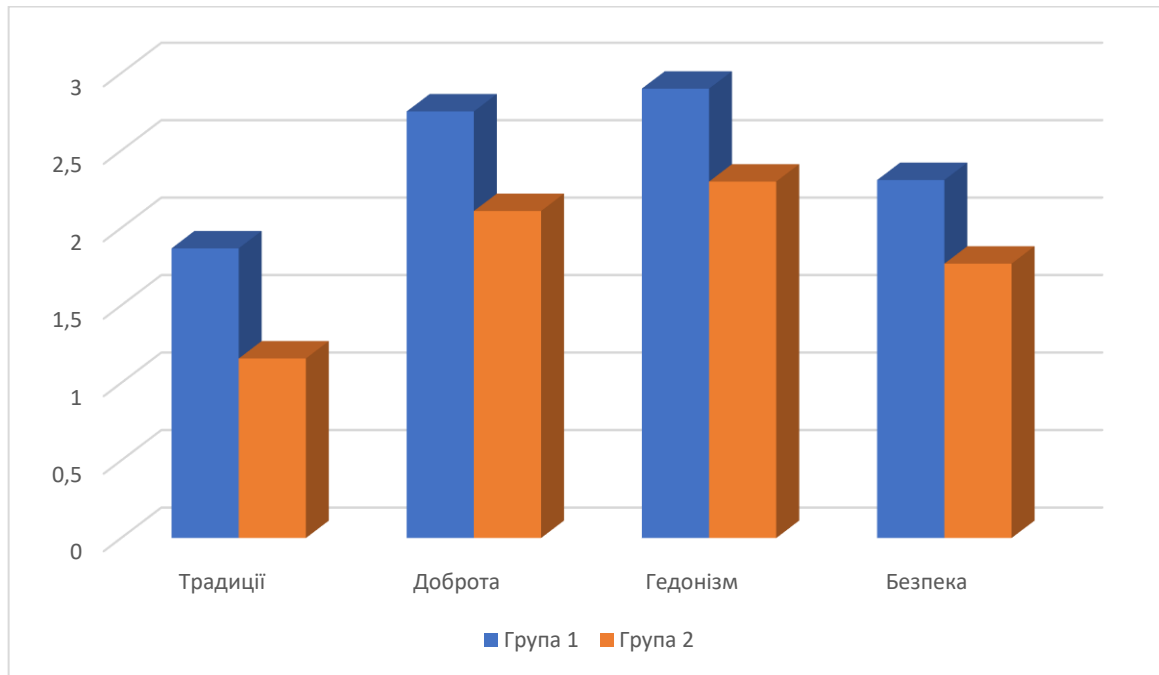


Рис. 2.4. Середні показники значимості типів цінностей на рівні індивідуальних пріоритетів серед студентів (на малюнку вказані тільки ті цінності, за якими ми знайшли відмінності за підсумком математичного аналізу)

На даній діаграмі видно, що всі цінності, за якими ми отримали відмінності в ході математичного аналізу, більш яскраво виражені, тобто мають більше значення для студентів перших курсів, ніж для студентів старших курсів. Погляньмо на цей аспект більш детально.

Почнемо з такої цінності як «Традиції». За Шварцем вони визначається наступним чином. Найрізноманітніші соціальні групи людей виробляють свої символи і ритуали – дана цінність характерна саме для таких людей. Роль і функціонування таких ритуалів визначаються досвідом групи і закріплюються в її традиціях і звичаях. Традиційний спосіб поведінки стає символом групової солідарності, виразом єдиних цінностей і гарантією виживання. Традиції найчастіше приймають форми релігійних обрядів, вірувань людей і норм їх поведінки, які, як правило, дотримуються всі члени її без винятку. Мотиваційна мета даної цінності – повага, прийняття звичаїв та ідей, які існують в культурі, а

також дотримання і їх прихильність. Для них (людей з переважною цінністю «традиції») характерна повага цих традицій, визнання і дотримання звичаїв та ідей традиційної культури своєї групи, благочестя. А також смиренне ставлення до власної долі і її прийняття.

Як видно на малюнку 2.5, цінність «традиції» більш яскраво виражена, а саме значима для групи 1. Отримані дані говорять про те, що все вищесказане по даній цінності більшою мірою проявляється і властиво для представників даної вибірки.

Наступна цінність, про яку ми будемо говорити – «Доброта». В ході математичного аналізу за даною цінністю також були виявлені статистичні відмінності. На малюнку 2.3 видно, що показники значущості по даній цінності значно вище в групі 1. За Шварцем, це більш вузький «просоціальний» тип цінностей в порівнянні з універсалізмом. Цей тип цінностей вважається похідним від потреби в позитивній взаємодії, потребі в афіліації та забезпеченні процвітання групи. В основі даної цінності лежить доброзичливість сфокусована на благополуччі в повсякденній взаємодії з близькими людьми. Для людей з високими показниками за даним типом цінностей характерно збереження благополуччя людей, з якими індивід знаходиться в особистих контактах. Таким людям важливо бути корисними, вони лояльні по відношенню до інших, а також поблажливі. Їм властива чесність і відповідальність, вони високо цінують дружбу і такий тип міжособистісних відносин як любов.

Виходячи з отриманих результатів, ми можемо сказати, що дана цінність є більш значущою для студентів групи 1.

Наступна цінність, по якій ми отримали статистичні відмінності між групами, цінність «Гедонізму». Шалом Шварц визначає мотиваційну мету даного типу як насолоду або чуттєве задоволення, прагнення до отримання цих задовольень, в тому числі і від добре виконаної роботи, чуттєву сенсорну винагороду самого себе, задоволення своїм життям. Як видно на представленому вище малюнку дана цінність більш значима для студентів групи 1.

Остання цінність, по якій ми отримали статистичні відмінності в ході математичного аналізу між групами на рівні індивідуальних пріоритетів,

цінність «Безпеки». Мотиваційна мета цього типу – безпека для інших людей і самого себе, гармонія, стабільність суспільства і взаємовідносин. Вона спричинена базовими індивідуальними і груповими потребами. На думку Шалома Шварца, існує один узагальнений тип цінності безпеки, а не два окремих, як це прийнято вважати – для групового та індивідуального рівня. Пов'язано це з тим, що цінності, які стосуються колективної безпеки, в значній мірі висловлюють мету безпеки і для самої особистості (соціальний порядок, безпеку сім'ї, національна безпека, взаємне розташування, взаємодопомога, чистота, почуття приналежності, здоров'я). На малюнку 2.3 видно, що дана цінність є більш значущою для студентів групи 1.

Наступним кроком нашого дослідження стане аналіз результатів методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Слід відмітити, що в контексті нашого дослідження нами були розглянуті лише термінальні цінності. Результати діагностики за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича представлені в табл. 1 додатку А.

Як бачимо, з ієрархії термінальних цінностей студенти двох груп поставили: на перше місце здоров'я (40,6%); на третє – щасливе сімейне життя (18,8%). На четверте – впевненість в собі – (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів (12,5%); на п'яте – свободу (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках) і цікаву роботу (по 18,8%); на шосте студенти перших курсів поставили – наявність хороших і вірних друзів (21,9%), тоді як студенти старших курсів – життєву мудрість (15,6%) яка в студентів групи 1 була поставлена на сьоме місце; на восьме студенти двох груп – матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів) (18,8%); на дев'яте – пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток) (15,6%); на 10 – продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей); і розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення) (по 15,6%); на 14 - творчість (можливість творчої діяльності) (21,9%); на 15 - розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) (21,9%); на 16 місце - суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) (18,8%); на 17

- красу природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві) (18,8%); на 18 місце - щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому) (21,9%). Решта, запропоновані в списку цінності виявилися для досліджуваних студентів в рівній мірі менш значущими.

Висновки до розділу 2

Отримані в результаті аналізу дані підтвердили нашу гіпотезу. Гендерні відмінності в досягненні були статистично значущими при $p < 0,001$. У цій вибірці осіб жінки отримували сенс життя не через свої досягнення, а через релігію та інтимні стосунки. Результати показали, що чоловіки отримали кращі результати в аспекті мотивації досягнення амбіцій і самовпевненості порівняно з жінками.

Для учасників двох вибірок (38,8% і 37,4 %) характерні зміни настрою в сторону погіршення. За кластером значущості соціального оточення отримані результати свідчать про те, що переважно учасники дослідження мають досить теплі стосунки з сім'єю, відчувають наявність соціальної підтримки з боку друзів, переживання почуття самотності притаманні опитуваним менш, ніж на половину (39% і 36,5%). Слід відмітити, що чоловіки мають дещо менше ознак, що супроводжують психіатричну симптоматику, тобто в них почуття тривоги, переживання надмірно гострих реакцій на деякі події виражено в меншій мірі (53,75% проти 54,4 %), а також можна сказати, що вони більше задоволені повсякденною діяльністю, відносно рідше переживають почуття нудьги порівняно із жіночою вибіркою (48,6% та 54,5%), хоч і не на статистично значимому рівні

Визначено, що з ієрархії термінальних цінностей студенти двох груп поставили: на перше місце здоров'я (40,6%); на третє щасливе сімейне життя (18,8%). На четверте – впевненість в собі – (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів (12,5%); на п'яте – свободу (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках) і цікаву роботу (по 18,8%).

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Психолого-педагогічна програма формування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів

Результати емпіричного дослідження показали, що чоловіки отримали кращі результати в аспекті мотивації досягнення амбіцій і самовпевненості порівняно з жінками. З огляду на що наступним кроком нашого дослідження стала робота направлена на підвищення самооцінки в учасниць дослідження.

В рамках роботи нами було проведено програму, для реалізації якої рекомендується дотримуватися наступних принципів:

1. Принцип емпатії. Визначає вміння тренера займати позицію та сторону учасника тренінгу.
2. Принцип диференціації. Передбачає дотримання умов, які сприяють самореалізації учасників, які приймають участь в програмі.
3. Принцип інтегративності, тобто це створення таких умов, які сприяють створенню емоційного благополуччя учасників тренінгу, що, в свою чергу, сприяє особистісному розвитку.
4. Принцип широти. Означає, що тренер повинен використовувати різні форми роботи.
5. Принцип послідовності. Циклічне та послідовне впровадження всіх розділів програми.
6. Принцип активності. Передбачає активну участь учасників при впровадженні програми.
7. Принцип співпраці. Співпраця тренера та учасників.
8. Аксиологічний принцип. Передбачає вивчення ціннісної сфери із погляду виявлення можливостей задовольняти потреби учасників.
9. Принцип однаковості. Передбачає такі стосунки між тренером та учасниками, які означатимуть рівність. Дуже часто тренер має роль «джерела знань», а учасники – «губки», що насичується цими знаннями. В тренінгу тренер повинен займати позицію не незаперечного авторитету, а «каталізатора»,

фасилітатора, що сприяє осмисленню та гармонізації ціннісно-сислової сфери учасників.

10. Принцип творчості. Передбачає визнання провідної у професійному розвитку та самовияві особистості продуктивної, творчої діяльності. Цей принцип надає можливості актуалізувати наявні знання, потрібні для розуміння нового завдання; спрямувати пошук на його розв'язання, винайти й застосувати технології досягнення поставленої мети, оцінити досягнуте й неодмінну реалізацію в конкретній професійній діяльності.

11. Наступний принцип – персоніфікація висловлювань. Мається на увазі, що учасники під час тренінгу повинні за всі висловлювання брати відповідальність на себе. Свої думки учасники повинні висловлювати від себе особисто, а не узагальнено.

12. Принцип щирості. Означає, що учасники тренінгу повинні щиро говорити про те, що вони думають та відчують.

13. Принцип зворотного зв'язку тренера з учасниками, що передбачає одержання інформації від учасників тренінгу про те, як вони сприймають поведінку інших і все, що відбувається в групі під час тренінгу.

14. Принцип конфіденційності. Означає, що отримана інформація в процесі тренінгу не може бути розповсюджена за його межами.

15. Принцип індивідуальності. Означає, що тренер досягає максимального успіху через викриття власних моделей особистісно-професійного самозростання, найефективніших для нього способів досягнення особистісної й професійної самореалізації;

16. Принцип передбачуваності. Означає, що тренер може визначити особистісні ресурси кожного учасника як використання сукупності об'єктивних умов і засобів, необхідних для реалізації потенційних можливостей суб'єкта. Особливого значення набуває виявлення та прогнозування зміни індивідуальних ресурсів кожного учасника, що забезпечить реалізацію його можливостей.

До організаційних умов відносять:

1) умови, що забезпечують процес навчання (рівень професійності тих, хто навчає; ступінь готовності до навчання тих, хто навчається);

2) друга група – умови, що забезпечують удосконалення навчального процесу (матеріально-технічне; навчально-методичне забезпечення процесу).

Розглянемо їх більш детально.

Неодмінною складовою ефективного упровадження програми є наявність висококваліфікованих кадрів, які володіють певними особистісними та операційними тренерськими якостями. Особистісні якості педагога-тренера пов'язані з розвитком певних рис, усвідомленням та формуванням особливої ієрархії цінностей. Операційні – характеризують методичний інструментарій та поведінковий репертуар, що його використовує тренер. Кваліфікований викладач-тренер, що працює з групою майбутніх фахівців, має мати ряд особистісних якостей до яких відносять високу мотивацію до роботи з людьми, віру в людей та їх здатність до змін, вміння легко та невимушено поводитися з людьми, емпатію, емоційну стійкість, високий рівень саморегуляції, упевненість у власних можливостях, розвинену увагу, глибокий інтелект та аналітичні здібності, розвинену інтуїцію, альтруїзм, хороше почуття гумору тощо.

Під час впровадження програми викладач повинен насамперед дбати про засвоєння знань, формування та розвиток необхідних навичок та вмінь, тому професійний вимір тренера має тут вирішальну роль. Рівень знань тренера має перевищувати у кілька разів той обсяг, який надається учасникам. За таких умов тренер може вільно коментувати, обговорювати, вносити зміни у хід навчання, відповідати на запитання та вільно почувати себе в групі. Велике значення має також і вміння передати ці знання іншим, оптимально поєднавши зміст та адекватні тренінгові засоби (методи, вправи, техніки тощо), що забезпечуватиме високу результативність навчання та складатиме професійну компетентність викладача-тренера.

Запорукою успіху всієї тренінгової діяльності є ефективне адміністрування, що й становить наступну групу умов – матеріально-технічне та навчально-методичне забезпечення процесу навчання. Адже поруч із навчальними цілями не менш актуальними є й наступні завдання: забезпечення та обладнання приміщення для проведення тренінгу, забезпечення умов для відпочинку учасників навчання, організація кави-перерв, підготовка навчальних

програм, методичних та навчальних посібників, наочних матеріалів, канцелярського приладдя. Те, яким чином обладнано приміщення для занять, впливає на формування першого враження відносно самої програми. Цей чинник може справити сильний вплив на подальший успіх навчання, оскільки завдяки йому можна встановити ефективні комунікативні зв'язки між тренером та учасниками навчання; забезпечити комфортні умови для учасників; позитивний образ як самого тренера, так і пропонованої ним допомоги. Місце, в якому проходить тренінг має забезпечити учасникам найкращі умови для навчання, а тренеру – для роботи. При виборі приміщення слід звернути увагу на:

- 1) температуру;
- 2) наявність вікон;
- 3) наявність зручних окремих стільців (а не лавок тощо);
- 4) вентиляцію та освітлення;
- 5) простір;
- 6) шум (наприклад, від будівництва тощо) та зорові подразники;
- 7) естетику;
- 8) функціональність (наприклад, розміщення розеток, екрану, телевізора тощо);
- 9) додаткові вимоги (наприклад, у випадку участі осіб з відмінними можливостями);
- 10) зручність місцезнаходження.

Для організації продуктивної роботи учасників під час тренінгу необхідне деяке обладнання: фліпчарт; ОНР-проектори; ноутбук (комп'ютер); телевізор з великим екраном; відеомагнітофон; відеокамера; магнітофон чи музичний центр; настінний екран для проектора; мультимедійна дошка; коркові дошки для прикріплення плакатів; канцелярське приладдя (зошити, блокноти, олівці, фломастери, клей, маркери, скріпки, скоч, кольоровий папір (картон) тощо).

Ще одна важлива умова ефективного впровадження тренінгів – наявність відповідного навчально-методичного забезпечення, що включає програму навчання (план проведення занять), навчальні та наочні посібники, комплект робочих матеріалів для слухачів, мультимедійні презентації, методичні

рекомендації викладачам-тренерам. При укладанні програми тренінгу враховується специфіка роботи групи (тривалість курсової підготовки, обсяг навчальної програми (із зазначеною кількістю годин, що мають бути опрацьовані в рамках навчальних модулів) та орієнтуючись на запити конкретних категорій слухачів. Виходячи із тривалості тренінгу тренери визначають пріоритети змісту, оптимальні методи навчання, намагаються раціонально спланувати різні види роботи (інтелектуальна, рухова, ігрова тощо) із дотриманням структури та атрибутів навчання (очікування, рефлексія), готують додатковий навчальний матеріал.

Тренінг включав проведення 3 зустрічей кожна з яких тривала 1,5 години.

Тренінгові вправи

1. Вправа «Я можу, Я вмію...»

Інструкція: кожен гравець має підійти по черзі до всіх учасників та обмінятися фразою: «Привіт, мене звать... Я люблю (умію, можу) робити...»

Питання для обговорення:

Хто відчував незручність, труднощі?

Чи дізнались ви щось нове про людей?

Ведучий допомагає учасникам дійти висновку, що нас так виховували (а ми так виховуємо своїх дітей), звертаючи увагу насамперед на мінуси, а не на плюси, люди стають пригніченими. Пригнічені особистості характеризуються низькою самооцінкою.

2. Вправа «Король та королева».

Учасники обирають із своєї групи двох людей на роль короля та королеви. Вони розсідаються на імпровізований трон (бажано з піднесенням). Завдання решти учасників – підійти та привітати окремо короля та королеву. Форма привітання може бути будь-якою. «Монархи» також вітають учасників.

Аналіз: це вправа на виявлення «захисних механізмів» особистості. Кожен із учасників, виходячи з ігрової ситуації, повинен пережити деякі приниження – уклін королю; і кожен по-своєму повинен буде «захищатися» від цієї ситуації, що травмує. Аналізується, хто і як уникав цієї ситуації підпорядкування.

3. Вправа «Гарні жінки»

Викликається учасник. Ведучий: Пройшовши по приміщенню, виведіть всіх жінок, яких вважаєте для себе красивими, сядьте навпроти них і подивіться, помилуйтеся ними... Я повинен поставити дівчатам одне дуже важливе питання: Ви знали, що ви красиві? – «Ні» - «Так знайте це!» Подякуйте тому, хто вас вибрав, можете сідати на свої місця.

Аналіз: «З обраних 1-2 людини відповідають стандартам краси, до яких ми звикли з допомогою телебачення, кіно та обкладинок журналів. Але бувають завжди й такі, що здивовані, що їх обрали. Ця вправа показує всю нестандартність людських уподобань. Це етюд оптимізму. Серед нас знаходиться людина (дівчина), яка, можливо, вважає себе непривабливою. Так прошу вас повірити, в чийхось очах ви може виявитися дуже красивою».

4. Вправа «Збери свої досягнення або як підняти самооцінку»

Для підтримки самооцінки, ви просто повинні формувати її свідомо.

Зазвичай вага у власних очах додається, якщо ми досягаємо поставленої мети. Тому необхідно ставити цілі та досягати їх, доводячи, перш за все, собі, що ти той ще фрукт! Більшість людей, досягнувши успіху чи своїх цілей, швидко про них забувають. А даремно! Пам'ять про свої досягнення і пов'язані з цим позитивні емоції додають людині впевненості та оптимізму, які допомагають не тільки сміливо та бадьоро братися за нові справи, а й підвищити самооцінку.

Вчіться любити себе! Одна з дієвих вправ – почати збирати свої здобутки. Візьміть ручку і починайте пригадувати всі свої досягнення та успіхи, все хороше, що відбулося у Вашому житті за минулі роки, та записуйте це у зошит.

Досягнення можуть бути різні: головне, щоб спогади викликали позитивні емоції і гордість за себе. Такі записи необхідно вести постійно, кілька місяців і навіть років. Щоразу, перечитуючи свої записи, Ви відчуватимете приємні відчуття і все тіло наповнюватиметься почуттям власної значущості, і до Вас повертатиметься впевненість у своїх силах.

Крім вищезгаданої вправи можна використовувати ще деякі секрети. Так, розбиваючи виконувану роботу на дрібні відрізки, спробуйте хвалити себе за кожен виконаний шматочок. Дивіться частіше на себе в дзеркало. І коли дивіться,

кажіть собі позитивні слова, що вам подобається. Наприклад, «ти успішна людина», «я люблю тебе», «я вірю в тебе», «ти завжди приймаєш правильні рішення», «ти прийшов у цей світ, щоб мати успіх» і т.д. . Помічайте у собі позитивні риси. Виходячи з принципу «зовнішнє є виразом внутрішнього», необхідно також працювати над собою у цьому напрямі. Так, пряма постава, вироблена впевнена хода, якщо зробити їх нормою життя, непомітно додадуть впевненості у думках. Адже стежити за своєю ходою набагато простіше, ніж за проявами нерішучості, викликаними невпевненістю в собі.

Медитація може стати чудовим аутотренінгом, якщо робота буде спрямована на створення впевненого та позитивного образу себе. У зв'язку з цим відвідування групових тренінгів також здатне вивести людину зі стану заниженої самооцінки.

5. Вправа «Моя риса». Ціль: поглиблення процесів саморозкриття, отримання позитивного зворотного зв'язку для зміцнення самооцінки та актуалізації особистісних ресурсів, пізнання себе.

Хід вправи: – Виберіть з переліку своїх характеристик одну рису, що вам подобається. Сядьте зручніше, глибоко зітхніть, розслабтеся.

Коли і як востаннє виявлялася у вашій поведінці ця риса? Відновіть у своїй уяві цей випадок. Що ви тоді бачили? Що чули? Що відчувало ваше тіло... ваші руки... шкіра на обличчі? Пориньте в ту ситуацію, переживіть її заново.

Ви можете залишатися в цьому спогаді стільки, скільки захочете. І, глибоко зітхнувши, ви можете вийти з нього тоді, коли захочете.

6. Вправа «Мінус-плюс»

Складіть список усіх тих якостей, які Ви вважаєте своїми недоліками, та якості, які вважають недоліком Ваші знайомі.

Впишіть їх у наступну табличку, заповнивши її за прикладом:

Нерішучість	Ретельний підхід до ситуації, відповідальність, високі вимоги до себе
-------------	---

Якщо Вам вдалося перетворити всі Ваші недоліки в переваги, ви напевно відчуєте велику впевненість у собі, підйом енергії та бажання братися за те, за що раніше було страшно. Знаючи, що ви сильні у всьому, ви зможете завжди представити себе з найкращого боку.

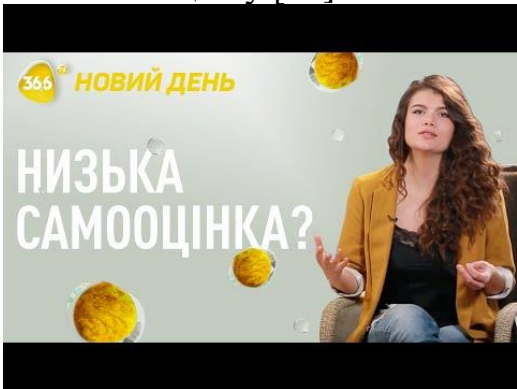
7. Вправа «Ода про себе»

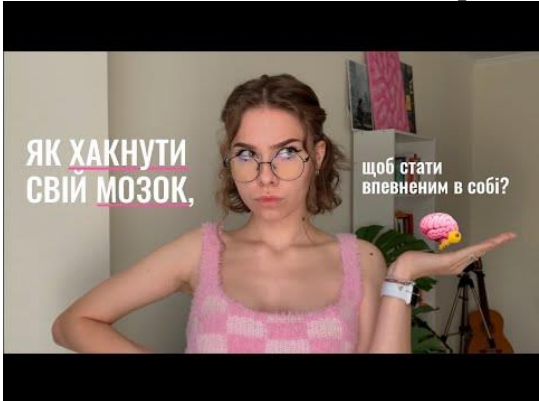
Візьміть аркуш паперу. Заспокойтеся, розслабтеся, за потреби подивіться на себе в дзеркало. Напишіть собі хвалебну оду. Хваліть себе! Бажайте собі добра, здоров'я, успіхів у справах, роботі. Кохання та всього іншого. Форма викладу – невеликі речення з 5-10 слів у прозі чи віршах. Напишіть собі кілька од. Виберіть з них ту, яка найбільше подобається. Гарно переписіть, якщо можна – помістіть у рамочку і повісьте на видному місці. Щоранку прочитуйте цю оду вголос чи подумки. Відчуйте, як під час читання оди у вас підвищується настрій, життєвий тонус, як ви наповнюєтеся життєвими силами, і світ довкола стає світлим і радісним.

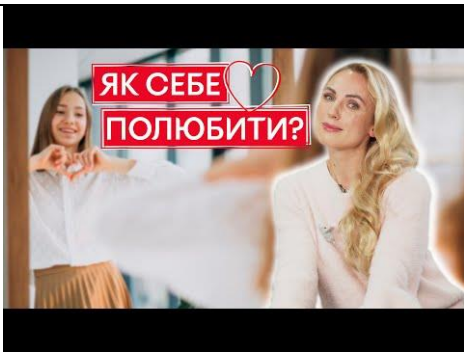
Здійснюючи розробку практичних рекомендацій по даній темі ми сформуваємо комплекс відео-матеріалів, практичних вправ та порад, що були запропоновані учасникам. Представимо їх далі.

Таблиця 3.1

Відео-матеріали по темі «Самооцінка її розвиток»

№	Відео	Зміст
1.	<p>Самооцінка. 5 способів знайти впевненість у собі. Як підвищити самооцінку [40].</p> 	<p>Самооцінка впливає на якість життя кожного. Любов до себе - запорука успіху та гармонії із самим собою. Низька самооцінка може перешкодити досягненню цілей. Саморозвиток - це не тільки книги та постійне навчання, це також робота над собою, мотивація, вивчення самого себе.</p>

		Психолог Яна Первомайська розповіла 5 способів, як підвищити самооцінку та як стати впевненим у собі.
2.	5 технік впевненості в собі [59]. 	Розповідаю про те, як працює впевненість в собі в нашому мозку та як нею керувати. А також 5 правил з психології, які допоможуть підвищити свою самооцінку.
3	Як підняти самооцінку? [58] 	Від чого залежить самооцінка? Та як її піднімати? Поради від психологині Наталії Холоденко.
4	Три поради як підняти самооцінку. Як пізнати себе? [49]. 	Самооцінка – це саме те, що формує особистість.
5	Як полюбити себе? Як підняти самооцінку та бути щасливою? [57].	Психологиня Вікторія Вероні розповість з чого почати, щоб полюбити себе повністю і цілком: - Як знайти причину комплексу? - Чому важливо прийняти себе?

		<p>- Як недоліки обернути на переваги? -</p>
--	---	--

Наступним кроком стане перевірка ефективності розробленої програми.

3.2 Рекомендації с формування смисложиттєвих орієнтацій

У більшості людей є мрія в житті, уявлення про те, ким або ким вони хотіли б бути в майбутньому. Як мінімум, кожна людина має інтереси та цінності, які визначають, чого вона хоче від свого життя. Незважаючи на це, спроба поставити досяжні цілі, над якими особа працюватимете протягом багатьох років, може бути складною. Може бути важко зрозуміти, з чого навіть почати, і те, чого людина сподівається досягти. Але, якщо ви добре підготовлені, ви зможете поставити цілі для свого життя, над якими ви зможете працювати та досягати

Розвиток життєвих цілей

1. Подумайте про те, що ви хочете. Багато людей мають лише сумне уявлення про те, чого хочуть від життя. На цьому першому кроці ваше завдання полягає в тому, щоб почати перетворювати такі ідеї, як «щастя» чи «безпека», у те, що ви хотіли б робити.

Візьміть ручку та папір і почніть записувати речі, які важливі для вас у житті. На цьому етапі можна бути загальним, але намагайтеся не бути розпливчастим.

Наприклад, якщо перше, що спадає на думку, це «щастя», це добре. Але спробуйте визначити цей термін. Що для вас означає «щастя»? Що б ви вважали щасливим життям?

2. Написати про себе. Хороший спосіб почати рухатися від загального до конкретного – це вільно написати про себе. Подумайте про свою особистість та інтереси. Це може допомогти вам визначити, що для вас найважливіше.

Спробуйте написати про те, як вам подобається проводити час. Почніть мозковий штурм із запису того, що вам подобається робити і що вас захоплює.

Не обмежуйте себе діяльністю чи досвідом, які, на вашу думку, є продуктивними або «вартими». Сенс мозкового штурму полягає в тому, щоб отримати якомога більше ідей, і цей список буде корисним пізніше в процесі.

Напишіть про речі, які вас цікавлять і/або хотіли б дізнатися більше. Ти цікавишся наукою? В літературі? У музиці? Будь-яка з них може стати справою всього життя.

Напишіть про те, що ви хотіли б покращити. Чи сподіваєтеся ви розвинути свої навички оратора? Як письменник? Як фотограф? Знову ж таки, все це може стати заняттями на все життя.

3. Уявіть своє майбутнє. Подумайте про своє ідеальне майбутнє. На що це схоже? Ставте собі запитання, які допоможуть вам отримати детальну картину. Наприклад, уявіть, що ви намагаєтеся вибрати довгострокову кар'єру. Ось кілька запитань, які ви можете поставити:

О котрій годині ти хочеш прокидатися щоранку?

Де ти хочеш жити? Місто? Сільська місцевість? Чужа країна?

Хто буде там, коли ти прокинешся? Чи важливо для вас мати сім'ю? Якщо так, то робота, яка потребує багатьох тривалих поїздок за місто, може бути не найкращим вибором.

Скільки грошей ви хочете заробити?

Відповідей на ці запитання може бути недостатньо, щоб спрямувати вас на одну роботу мрії, але вони точно допоможуть вам виключити деякі.

4. Конкретизуйте свої цілі. Після всього цього мозкового штурму у вас повинні бути якісь ідеї щодо того, чим би ви хотіли займатися у своєму житті. Насправді, у вас, мабуть, є декілька! Настав час зробити їх максимально конкретними.

Наприклад, у вас може виникнути думка, що ви, можливо, захочете стати вченим. Це хороший початок. Але тепер подумайте, яким науковцем ви хотіли б бути. Хочеш бути хіміком? фізик? Астроном?

Будьте якомога конкретнішими. Уявіть, що ви вирішили, що стати хіміком – це правильний шлях для вас. Тепер запитайте себе, яку роботу ви хотіли б виконувати в цій галузі. Хочете працювати в приватній компанії, розробляючи нові продукти? Хочеш викладати хімію в університеті?

5. Подумайте чому. Зараз у вас, ймовірно, є кілька сильних претендентів на життєві цілі. Розгляньте кожен з них і запитайте себе: «чому я цього хочу?» Ваші відповіді можуть змусити вас переглянути свої цілі. Загалом, встановлення цілей, які є значущими для вас, оскільки вони пов'язані з вашими особистими цінностями.

Наприклад, скажімо, ви вирішили внести «стати хірургом» у список. Ви запитуєте себе, чому, і вирішуєте, що це тому, що хірурги заробляють багато грошей і користуються повагою. Це вагомі причини. Але, якщо ви виявите, що це єдині причини, ви можете розглянути інші кар'єри, які могли б забезпечити ті ж переваги.

Складання плану досягнення

1. Ранжуйте свої цілі. У той момент, коли у вас є кілька (або багато) можливих життєвих цілей, настав час серйозно поставитися до плану досягнення. Перший крок у цьому – визначити пріоритети ваших цілей. Будьте обережні, не просто ставте цілі, які, на вашу думку, зроблять вас щасливими, коли ви їх досягнете, а цілі, які також поважають ваші цінності та відображають те, ким ви є насправді, і про що ви справді дбаєте.

Вирішивши, яка ціль або цілі є найважливішими, може допомогти вам вирішити, над якими з них почати працювати першими.

Можливо, на цьому етапі вам також доведеться почати вирізати цілі зі списку. Деякі цілі можуть бути недосяжними разом. Наприклад, ви, ймовірно, не можете стати лікарем, який також є космонавтом і відомим реп-виконавцем. Для досягнення будь-якої з цих цілей може знадобитися все життя. Всі вони разом можуть бути неможливими.

Інші цілі можуть добре працювати в тандемі. Наприклад, якщо ви хочете бути пивоваром і відкрити ресторан, ви можете поєднати це, щоб створити нову ціль: відкрити пивоварню.

Частиною цього процесу рейтингу буде оцінка вашої особистої відданості кожній меті. Ви навряд чи досягнете довгострокових цілей, до яких ви лише помірно віддані, особливо якщо інші цілі у вашому списку набагато важливіші.

2. Проведіть дослідження. Коли ви звузите поле до однієї цілі або кількох, які добре працюють разом, знайдіть час, щоб дізнатися, як досягти цих цілей. Ви захочете поставити такі запитання, як:

Які навички вам потрібно буде навчитися?

Які освітні вимоги необхідні?

Які типи ресурсів вам потрібно придбати?

Як довго слід очікувати, що процес триватиме?

3. Створіть підцілі. Досягнення життєвих цілей майже завжди є тривалим і складним процесом. Базуючись на ваших знаннях про те, що потрібно для досягнення вашої мети, наступним кроком є розбиття її на менші компоненти.

Створення проміжних цілей зробить процес керованим і допоможе вам створити покроковий план для досягнення вашої кінцевої мети.

Працуйте над своїми цілями

1. Створіть правильне середовище. Незалежно від вашої мети, певне середовище є кращим для її досягнення, ніж інші. Зробіть усе можливе, щоб переконатися, що люди та фізичні простори, з якими ви проводите час, не створюють перешкод.

Наприклад, якщо ви вступаєте на медичну програму, вам доведеться багато годин вчитися та зосередитися на роботі. Якщо ви живете з друзями, які постійно гуляють і заохочують вас робити те саме, ви можете подумати про переїзд.

Оточуючи себе іншими цілеспрямованими людьми, ви також можете зберегти свою відповідальність і мотивацію

2. Братися до роботи. Виберіть дату початку роботи над першою підціллю у вашому списку. Тоді занурюйтесь!

3. Послідовно працюйте над своїми цілями. Коли ви починаєте, ключем до досягнення життєвих цілей є постійна й послідовна робота над ними. Це покроковий процес, який займе багато часу. Тому вкрай важливо продовжувати прогрес.

4. Залишайтеся мотивованими. Оскільки послідовність дуже важлива, дуже важливо, щоб ви залишалися мотивованими.

Наявність досяжних проміжних цілей має вирішальне значення для вашої мотивації. Буде набагато легше залишатися ентузіазмом і відданістю, якщо ви відчуваєте, що досягаєте прогресу.

Використовуйте підкріплення для створення стимулів. Позитивне підкріплення додає щось хороше у ваше життя. Негативне підкріплення – це забрати щось небажане. Обидва можуть допомогти вам залишатися мотивованими. Якщо ви намагаєтеся зосередитися на заповненні заяви на дозвіл для свого ресторану, і помічаєте, що вас відволікають, запропонуйте собі винагороду. Можливо, після того, як ви завершите нанесення, ви зможете побалувати себе професійним масажем. Або, можливо, ви будете більше мотивовані, дозволивши собі проскочити на колесі.

Карати себе за недосягнення проміжних цілей не так ефективно, як підкріплювати хорошу поведінку. Якщо ви вирішите створити собі неприємні наслідки, обов'язково використовуйте винагороди.

5. Відстежуйте свій прогрес. Один із найкращих способів залишатися мотивованим – відстежувати свій прогрес і регулярно перевіряти його. Залежно від вашої мети та особистих уподобань ви можете використовувати додаток, журнал або календар.

Будь-який із них допоможе вам нагадати про проміжні цілі, яких ви вже досягли. Вони також можуть змусити вас відповідати перед собою за дотримання графіка.

Регулярне ведення щоденника також може допомогти зменшити стрес і тривогу, які можуть виникнути в процесі прагнення до довгострокової мети.

Також нами був розроблений *комплекс практичних рекомендацій*:

1. Пізнай себе. Створення позитивної самооцінки в першу чергу включає знання того, хто ви є: визначення того, що вам подобається, знання того, чого ви хочете від життя, і розвиток усвідомлення того, як ваш минулий досвід сформував людину, якою ви є сьогодні. Це вимагає уваги до того, як ви ставитеся до себе.

2. Дбайте про себе. Розвиток здорової самооцінки також включає визнання того, наскільки потужним є ваш внутрішній голос, і переналаштування вашого мозку шляхом розробки більш ефективних моделей мислення. Це включає усвідомлення того, що такі речі, як дієта, фізичні вправи, сон і встановлення реалістичних очікувань, відіграють роль у тому, як ви ставитеся до себе. Крім основ, турбота про себе означає, що ви приділяєте час саморозвитку, займаючись тим, що вам подобається.

3. Поважайте себе. Повага до себе життєво важлива для підтримки здорової самооцінки. Це включає оцінку і відстоювання своїх цінностей, не жертвуючи своїм благополуччям на догоду іншим. Йдеться про розвиток довіри до себе, що дозволяє стати більш наполегливим.

4. Прийміть себе. Виховання здорової самооцінки включає визнання своїх обмежень і недосконалостей, прийняття помилок і навчання більш ефективного реагування на критику. Для цього необхідно знати свій поріг стресу, розвивати співчуття до себе та прощати себе за помилки.

5. Любіть себе. Щоб по-справжньому продемонструвати почуття власної гідності, ви повинні вірити у свою цінність та дбати про своє майбутнє. Любити себе означає ставитися до себе так само, як ви ставитеся до друзів та близьких. Це включає створення кращих кордонів у відносинах. Це також спричиняє визнання своїх сильних сторін та вміння приймати компліменти.

Також учасникам дослідження були запропоновані ключові способи підвищення стресостійкості:

Розпізнайте ознаки стресу. Кожна людина по-різному реагує на стрес. Крім того, стрес проявляється по-різному у різних людей: порушення сну, перепади настрою, м'язова напруга, труднощі з концентрацією уваги та інше. Навчіться розпізнавати ознаки, що говорять про те, що стрес бере гору.

Визначте агентів стресу. Подумайте про те, що вас напружує – це може бути ваше робоче навантаження, міжособистісні проблеми, надмірний тиск, серйозні життєві зміни і таке інше. Перерахуйте речі, які спричиняють стрес, і знайдіть рішення.

Формуйте позитивний настрій. Позитивний настрій може допомогти вам бути на крок попереду, стикаючись зі стресами повсякденного життя. Розглядайте ці перешкоди як досвід навчання та залишайтеся об'єктивними у будь-яких ситуаціях. Погляньте на речі у перспективі. Стрес часто є результатом того, як ви бачите речі, а не такими, якими вони є насправді.

Знайдіть час, щоб добре поїсти. Вашому тілу потрібна енергія, щоб упоратися зі стресом. Переконайтеся, що ваші звички у їжі здорові. Виділяючи час на те, щоб поїсти без поспіху, ви також даєте собі час оговтатися від щоденного стресу. Уникайте кави і не пийте надто багато алкоголю.

Переформулюйте проблеми, щоб вони стали позитивними можливостями. Думайте про речі, які покращують ваше мислення замість того, щоб зосереджуватися на негативі. Якщо щось чи хтось викликає у вас стрес, легко зосередитися на негативі та стати ще більш напруженим. Щоб розірвати це хибне коло, визнайте, що ви відчуваєте тривогу чи пригніченість, але витратите кілька хвилин, щоб знайти щось позитивне.

Наприклад, якщо дедлайн на роботі вимотує вас, нагадайте собі, що завершення проекту дасть вам нові можливості. Намагаєтесь перетворити проблему на позитив. Іноді у стресовій ситуації важко побачити, щось хороше. У цих випадках навіть думки про щось, що не має відношення до справи і робить вас щасливими, наприклад, думки про вашу домашню тварину, хорошу пісню по радіо або про майбутню поїздку, можуть покращити ваш настрій.

Зосередьтеся на речах, які ви можете контролювати. Не зациклюйтесь на величезній кількості речей, які вам потрібно зробити. Якщо ви почнете турбуватися про все, що потрібно зробити, ви можете відчути такий стрес, що навіть не захочете починати. Натомість виберіть одну річ, про яку слід подумати, і подумайте, як ви можете впоратися з нею, перш ніж приступити до наступного завдання.

Це може допомогти скласти список речей, які вам потрібно зробити, або які вас турбують. Виберіть 1 пункт зі списку, над яким потрібно попрацювати або хоча б подбати, але не дозволяйте собі думати про решту списку.

Організуйте свій час, якщо ви відчуваєтеся перевантаженим. Заплануйте час для досягнення своєї мети, щоб краще керувати своїм часом. Вам здається, що ваш список справ стає дедалі довшим? Щільний графік може спричинити занепокоєння, особливо якщо ви відкладаєте справи на потім. Замість того, щоб перенапружуватися, організуйте свій час так, щоб ви могли досягти своєї мети. Не соромтеся говорити «ні» людям, якщо вони просять вас зробити те, на що не маєте часу. Розбивайте великі проекти на дрібніші завдання, щоб у вас було більше шансів їх виконати.

Уникайте чи виключіть речі, які викликають у вас стрес. Візьміть під контроль своє оточення та уникайте людей, які викликають у вас стрес. Визначте, що викликає у вас стрес – новини, щільний графік, розмова з певним другом – і знайдіть способи зменшити стрес. Це може означати відключення новин, відмова від новин, коли люди просять вас зробити щось для них, або обмеження того, скільки часу ви проводите з другом, який змушує вас почувати себе пригніченим.

Якщо ви відчуваєте себе виснаженим через те, що у вашому житті відбувається занадто багато всього, постарайтеся виключити діяльність або завдання, які не є абсолютно необхідними. Зосередьтеся на тому, що ви повинні зробити, та знайдіть час для себе.

Вивчіть кілька технік релаксації. Придумайте стратегії подолання стресу, хоч би як він виник. Стрес може вдарити будь-якої миті, тому попрактикуйтеся в кількох простих прийомах, щоб заспокоїтися і зосередитися. Якщо можете, знайдіть тихе місце і займіться чимось, що вас розслабить. Ви можете зробити малюнок у блокноті, випити чашку кави або, наприклад, швидко прогулятися кварталом. Навіть кілька хвилин техніки релаксації допоможуть вам упоратися зі стресом.

Знайдіть час для веселих речей, які вам подобаються. Дайте собі можливість розслабитись, щоб зняти напругу. Щодня виділяйте час для занять, які знижують стрес. Наприклад, ви можете:

- слухати подкасти;
- працювати у вашому саду;
- переглянути смішне шоу;

-подзвони другу та поспілкуватися.

Підбадьоріть себе. Придумайте позитивні афірмації, щоб давати собі можливість заспокоїтися, коли ви відчуваєте стрес. Визначте, коли ви відчуваєте тривогу, і зупиніть негативні думки. Складіть список позитивних речей, які ви можете сказати собі, щоб покращити свій настрій та відчути, що все під контролем. Ось кілька відмінних позитивних тверджень для початку:

-«Я можу це зробити» або «У мене є це»;

-«Я цілком на це здатний»;

-«Я проходив через це раніше, і я можу зробити це знову».

Розкажіть про свої почуття, щоб ви не були самотніми. Зверніться до друзів або сім'ї, щоб розповісти про свої почуття. Стрес може змусити вас відчувати гнів, ізоляцію чи депресію, якщо ви тримаєте його при собі. Не бійтеся говорити про речі, з якими ви боретеся – пам'ятайте, що ваші близькі піклуються про вас і хочуть допомогти.

Висипайтеся щоночі. Намагайтеся спати від 7 до 9 годин, щоб відчувати себе таким, що повністю відпочив на наступний день. Ми всі знаємо, як поганий нічний сон робить нас дратівливими та напруженими наступного дня, тому віддайте перевагу сну. Лягайте спати раніше або спробуйте подрімати пару разів протягом дня, щоб почуватися краще, щоб впоратися зі стресом.

Якщо ви відчуваєте стрес, вам може бути важко заснути, або стрес може бути спричинений недоліком сну. Ось чому хороший сон може бути таким важливим. Налаштуйте себе на гарний нічний сон – приглушіть освітлення, уникайте екранів і виключіть кофеїн за кілька годин до сну.

Виконуйте вправи, щоб навчити ваш мозок стійкості. Рухайтеся пішки, бігайте, займайтеся силовими тренуваннями. Це лише пропозиції – постарайтеся приділяти улюбленій фізичній активності близько 30 хвилин щонайменше 3 днів на тиждень. Дослідники виявили, що регулярні фізичні вправи дійсно допомагають протистояти стресу.

Займайтеся йогою. Дослідження показали, що йога може зменшити тривогу та депресію. Крім того, група досліджень показала, що люди, які практикують вправи для розуму і тіла (наприклад, йогу, тай-чі, медитацію, цигун

і дихання), виявляють менше ознак запалення і, мабуть, відчувають зворотний вплив хронічного стресу.

Висновки до розділу 3

Результати емпіричного дослідження показали, що чоловіки отримали кращі результати в аспекті мотивації досягнення амбіцій і самовпевненості порівняно з жінками. З огляду на що наступним кроком нашого дослідження стала робота направлена на підвищення самооцінки в учасниць дослідження. Здійснюючи розробку практичних рекомендацій по даній темі ми сформували комплекс відео-матеріалів, практичних вправ та порад, що були запропоновані учасницям.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Визначено, що юність особливо важлива для становлення світогляду, тому що саме в цей час дозрівають і його когнітивні, і його особові передумови. Юнацький вік характеризується, не просто збільшенням об'єму знань, але й величезним розширенням розумового кругозору молодих людей, появою у них теоретичних інтересів і потреби звести різноманіття конкретних фактів до небагатьох загальних регулятивних принципів.

Дослідження вікових аспектів формування ціннісних орієнтацій представлені в роботах В.А. Ядова, А.Г. Здравомислова, Б.С. Волкова. У своїх роботах вони розглядають молодь під кутом зору стійких орієнтацій на цінності найближчого соціального оточення. Здійснений аналіз літературних джерел дав змогу виділити найсуттєвіші особливості життєвого сенсу в осіб юнацького віку. А саме, потреба в сенсі життя в молодих людей усвідомлюється особливо гостро, юнацьке ставлення до світу має переважно яскраво виражене особистісне забарвлення. Юнаки і дівчата прагнуть приносити людям користь, жити активним суспільним життям.

В юності світоглядні питання вирішуються найбільш категорично. Слід зазначити, що ціннісні орієнтації поряд з життєвим планом, сенсом життя, тимчасовою перспективою життя є складовими компонентами життєвого самовизначення як структурної цілісності. Самовизначення є комплексною міждисциплінарною проблемою, яка отримує особливого значення в юності і молодості.

Надаючи характеристику категорії «сенсу життя» в дослідженнях вчених встановлено, що спочатку в філософських теоріях сенс перебував поза людиною і був первинним по відношенню до нього. Так, в роботах М. Фуко методологічною підставою принципу осмислення дійсності виступає примус. Сенс з позицій класичного психоаналізу формується через перетворення адекватної ситуації реагування на постійне і в цьому сенсі ригідну модель поведінки. Неофрейдизм в особі Бінсвангера, розглядає сенс як сигнал відмови людини від вільної можливості бути - самим - собою в світі, що звужує горизонти

світосприйняття, зводячи поведінку людини до єдиного модусу. Л.С. Виготський пов'язував смислові утворення особистості і потреби, виділивши тим самим регуляторну функцію сенсу. Введене Л.С. Виготським поняття «сміслове поле», дозволило автору припустити існування специфічної смислової реальності. Німецька класична філософія внесла істотний внесок у вирішення проблеми сенсу, наголошуючи на активність суб'єкта, в тому числі і по відношенню до осмислення ситуацій. Гегель, і слідом за ним С.Л. Франк розвели поняття «значення» і поняття «сенса», підкреслюючи, що сенс є вторинним по відношенню до значення і служить для освоєння значень.

Нами встановлено, що проблема сенсу життя існує багато століть, і не всі, хто намагався вирішити питання «в чому сенс життя?», могли знайти відповідь. В рамках даного дослідження ми розглянули проблему «сенсу життя» в контексті робіт Е. Фромма і А. Маслоу. У розглянутих теоріях можна спостерігати безліч відмінностей, відзначимо лише суттєві. По-перше, за Е. Фроммом, людина може робити вибір, яким шляхом їй піти, в той час як у А. Маслоу індивід повинен задовольняти свої базові потреби, так як вони представляють життєво важливий аспект існування. Подруге, у Е. Фромма протиріччя змушує людину просуватися по обраному шляху, а у А. Маслоу незадоволеність потреби. По-третє, Е. Фромм говорить про те, що людина змушена рухатися вперед, з нескінченними зусиллями, до тих пір, поки він не стане господарем природи і самого себе. Однак, можна відзначити, що, незважаючи на значні відмінності в теоріях цих двох мислителів, подібності являють собою якусь частину однієї великої теорії сенсу життя, яка для кожного є своєрідною.

2. У рамках емпіричної частини дослідження ми ставили за ціль здійснити вивчення смисложиттєвих орієнтацій молоді. Нами було висунуто гіпотезу за якою очікується, що будуть гендерні відмінності в джерелах сенсу життя. Для цього дослідження відібрано 40 осіб (вік 20-25 років). Отримані в результаті аналізу дані підтвердили нашу гіпотезу. Гендерні відмінності в досягненні були статистично значущими при $p < 0,001$. У цій вибірці осіб жінки отримували сенс життя не через свої досягнення, а через релігію та інтимні стосунки. Результати

показали, що чоловіки отримали кращі результати в аспекті мотивації досягнення амбіцій і самовпевненості порівняно з жінками.

Здійснюючи дослідження вікових особливостей смисложиттєвих орієнтацій, для цього ми розділимо нашу вибірку на дві групи: 1 – студенти перших курсів, 2 – студенти старших курсів. Визначено, що з ієрархії термінальних цінностей студенти двох груп поставили: на перше місце здоров'я (40,6%); на третє щасливе сімейне життя (18,8%). На четверте – впевненість в собі – (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів (12,5%); на п'яте – свободу (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках) і цікаву роботу (по 18,8%).

3. В рамках формуючого етапу дослідження нами була здійснена робота направлена на підвищення самооцінки в учасниць дослідження. Здійснюючи розробку практичних рекомендацій по даній темі ми сформували комплекс відео-матеріалів, практичних вправ та порад, що були запропоновані учасницям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балакірева О. М. Трансформація ціннісних орієнтацій в українському суспільстві. Український соціум 2002. №1 С. 130–149.
2. Балл Г. О. Взаємодія гуманітарної та природничо-наукової традиції в опрацюванні категорії особистості у психології. Психологія і особистість. 2013. № 1. С. 6–20.
3. Баранівський В.Ф. Вища школа в системі національнопатріотичного виховання молоді: монографія НАПН України, Інститут вищої освіти. К.: «Педагогічна думка». К., 2012. С.163-184.
4. Баранівський В.Ф. Освіта і духовна безпека українського суспільства: Теретичний та науково-методичний часопис. №2. Додаток 1: Наука і вища освіта. Київ, 2013. С.385-395.
5. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія]. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
6. Бочелюк В. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. URL: https://www.researchgate.net/publication/352138714_Socialno-psihologicni_osoblivosti_rozvitku_stresostijkosti_osobistosti
7. Бунас А. Теоретико-аналітичний огляд з проблеми дослідження ціннісно-сміслової сфери особистості (віковий аспект). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/16>
8. Василик А. В., Бойчук Н. С., Омельченко К. С. Гендерні аспекти професійної самореалізації в Україні. Бізнес Інформ. 2020. №5. С. 268–274.
9. Васьківська Г. О. Формування ціннісно-сміслових орієнтацій учнів старшої школи засобами змісту сучасного підручника. Проблеми сучасного підручника. 2011. № 11 (1). С. 107–120.
10. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2000. 20 с.
11. Войтенко А. В., Юшко А. М. Гендерна нерівність на українському ринку праці: перевага чи недолік? Сучасні проблеми розвитку права та економіки в інноваційному суспільстві: зб. наук. пр. за матеріалами II

Інтернетконференції (м. Харків, 29 листопада 2019 р.) / Харків: НДІ ПЗІР НАПрН України, 2019. С. 153–159.

12. Галян І. М. Соціокультурні виміри ціннісно-сміслових настанов особистості. Наук. вісник Миколаїв. держ. ун-ту ім. В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. № 10 (2). 2013. С. 79–83.

13. Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; Прикарпатський ун-т ім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2002. 200 с.

14. Гісем Т. О. Гендер: інтелектуальний бік у вирішенні сімейних конфліктів. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / [за ред. С.Д. Максименка]. Київ–Кіровоград : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2009. Том X, Вип. 13. 564 с.

15. Гладкевич М. І. Основні наукові підходи вітчизняних психологів до вивчення феномена «життєві плани особистості» // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. № 6 (51). С. 70-77.

16. Давидюк О. О. Роль освіти у формуванні соціального статусу жінок: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук: спец. 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології». К., 2004. 20 с.

17. Дубиніна М. І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. Теорія і практика сучасної психології. № 3. 2018. С. 24–27.

18. Ігнатенко П. Р. Аксиологія виховання: від термінології до постановки проблем. Педагогіка і психологія. 1997. № 1. С. 118–123.

19. Казмірчук Л. Особливості самореалізації жінок після розірвання шлюбу. URL: <https://t1p.de/xcbxt>

20. Кіреєва У. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції незаміжніх жінок. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/23600/1/%D0%9A%D1%96%D1%80%D1%94%D1%94%D0%B2%D0%B0%20%D0%A3..pdf>

21. Когнітивна орієнтація (локус контролю) Дж. Роттера. URL: <https://psycademy.ru/pages/638/>

22.Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 2017. 288 с.

23.Кукуленко-Лук'янець І. Психологічна генеза життєвого простору жінкипедагога.URL:http://psychologynaes.ua.institute/files/pdf/disertaciya_kukulenko-lukyanc_i_v..compressed_1522053322.pdf

24.Лук'яненко М.М. Ціннісна сфера особистості як проблема філософської і психологічної науки. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/30.pdf

25. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. Евразия, 1999. – 430 с.

26.Медянова О.В. Когнітивні складові як чинник розвитку ціннісної сфери особистості студента-медика: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2013. 20 с.

27.Мельничук І. А. Ціннісно-сміслові орієнтації обдарованої молоді. Наукові записки Кіровоградського держ. педагог. ун-ту ім. Володимира Винниченка. Сер.: Педагогічні науки. 2010. № 91. С. 146–150.

28.Мишко Н.М. Особливості ціннісно-сміслові сфери майбутніх психологів, які здобувають другу вищу освіту. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5266/1/Myshko.pdf>

29.Моляко В. О. Психологія творчості нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 8. С. 1–4.

30.Москаленко О.В. Структурні компоненти ціннісно-сміслові сфери особистості. Вісник НТУУ - КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка. Випуск 1. 2013 с. 91–98.

31.Огієнко А. Особливості Я-концепції незаміжніх жінок: гендерний аспект.URL:http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/30096/Methody%20I%20Tekhnolohii_zahalnoi_sotsialnoi_psykholohii.pdf?sequence=1

32.Онищенко Г. І. Ціннісно-сміслові орієнтири сучасної молоді: особливості, умови і психологічна допомога. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2011. № 4 (13). С. 253–259.

33.Орбан-Лембрик Л. Б. Соціальна психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 448 с. Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. К.: «К.І.С.» 2004. 536 с.

34.Педоренко В.М. Психологічні особливості життєстійкості студентської молоді з різним рівнем інтернальності. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/26-2021/22.pdf>

35.Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>

36.Предмет психології здоров'я і здорового способу життя. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17587/1/%D0%9F%D0%97%D1%96%D0%97%D0%A1%D0%96-%20%D0%A21.pdf>

37.Психологічні особливості життєстійкості молоді. URL:<https://t1p.de/sad03>

38.Петрунько О.В. Медіасоціалізація, або соціалізація з медіа замість соціалізації з дорослими. URL:https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statisti/petrunko_0003.pdf

39.Радчук Г.К. Особливості самоактуалізації особистості студентів в освітньому середовищі вищої школи. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/4832/1/Radhuk.pdf>

40.Самооцінка.5 способів знайти впевненість у собі. Як підвищити самооцінку. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=S-Cv0x40ras>

41.Сосніхіна С.Є. Особливості ціннісно-сміслові сфери студентів з різним сімейним статусом. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/144774733.pdf>

42.Степова А. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/9/73.pdf>

43.Супрун Д. М. Ключові аспекти впровадження в роботу мотиваційного тренінгу // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19.

Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 22. С. 424-429.

44.Супрун Д. М. Оцінка актуального стану сформованості мотивації до збереження здоров'я у психологів (спеціальних, медичних) // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 26. С. 400-405.

45.Супрун Д. М. Результативність програми розвитку мотивації збереження здоров'я у психологів (спеціальних, медичних) // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 28. С. 346-351.

46.Супрун Д. М., Супрун М. О. Вплив гуманістичних ідей XVIII – XIX ст. на розвиток загальної та спеціальної педагогіки // Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови: наук.-метод. зб. Ін-ту спец. педагогіки НАПН України, 2012. № 3. Ч. 1. С. 267–275.

47.Супрун Д. М., Товста О. В. Дослідження мотивації збереження здоров'я у психологів (спеціальних, медичних) // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2013. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 24. С. 357-362.

48.Ткалич М. Г. Психологія гендерної взаємодії персоналу організації: монографія. Київ-Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 315 с.

49.Три поради як підняти самооцінку. Як пізнати себе? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ynoQlWfFMjI>

50.Федух І. С. Визначення змісту поняття «ціннісна орієнтація» у сучасній психологопедагогічній науці. Вісник *Національної академії Державної прикордонної служби України* №3. 2011. С.2.

51.Федух І. С. Роль взаємодії викладач-студент у формуванні ціннісно-сміслових орієнтацій студентів сучасного ВНЗ. Педагогічний дискурс. 2011. № 9. С. 357–361.

- 52.Філософія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / С. П.Щерба, О. А. Заглада; ред. С. П. Щерба.К. : Кондор, 2011.548с.
- 53.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі; пер. О. Замойської. Харків : *Клуб сімейного дозвілля*, 2016. 160 с.
- 54.Хавула Р. Особливості ціннісно-сміслової сфери в юнацькому віці. URL: <http://phsps.dspu.edu.ua/article/view/197002>
- 55.Чайка Г.В. Ціннісно-сміслова сфера у кризові періоди розвитку здоров'я. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/10351/1/Chaika-GV.pdf>
- 56.Шестопал І. Гендерні особливості професійної самореалізації особистості. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p>
- 57.Як полюбити себе? Як підняти самооцінку та бути щасливою? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3sHc5FY01Yc>
- 58.Як підняти самооцінку?URL: <https://www.youtube.com/watch?v=My5uwJRagwY>
- 59.5 технік впевненості в собі.URL: https://www.youtube.com/watch?v=F5jI_ZB17BY
- 60.A three year follow up of Cambodian young people traumatized as children. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2768143/>
- 61.Adameczyk K. Voluntary and involuntary singlehood and young adults' mental health: an investigation of mediating role of romantic loneliness. *Curr Psychol.* 2017;36(1):888-904.
- 62.Adler's theory of personality.URL:<https://psychologytosafety.com/adlers-theory-of-personality/>
- 63.Ahmadi B, Babashahi S. Management women's health: policy, research and services. *Q J Soc Welf.* 2012;12th year;47(29–59).
- 64.APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/stress-tolerance>
- 65.Bloom D.E. The global economic burden of noncommunicable diseases.Pro gram on the Global Demography of Aging. 2012. 67p.

66. Bringing order out of chaos: a culturally competent approach to managing the problems of refugees and victims of organized violence. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15141785/>

67. Carl Jung's Theories: Personality, Psyche & Dreams. URL: <https://study.com/academy/lesson/carl-jungs-theories-lesson-quiz.html#:~:text=In%20his%20theory%20of%20personality,their%20stimulation%20from%20the%20environment.>

68. Collins K. Sex and the island': lives of single women in Prince Edward Island. *Island Stud J.* 2011;6(1):45–58.

69. Combat stress reactions, posttraumatic stress disorder, cumulative life stress, and physical health among Israeli veterans twenty years after exposure to combat. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15970236/>

70. Cross S. E. Models of the self: self-construals and gender. *Psychological bulletin.* 2017. V. 122. № 1. P. 5–37.

71. Disability associated with psychiatric comorbidity and health status in Bosnian refugees living in Croatia. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10442658/>

72. Dose-effect relationships of trauma to symptoms of depression and post-traumatic stress disorder among Cambodian survivors of mass violence. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9926076/>

73. Ellis B.H. Understanding the mental health of refugees: Trauma, stress, and the cultural context. In *The Massachusetts General Hospital textbook on diversity and cultural sensitivity in mental health.* 2019. pp. 253-277.

74. Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development. URL: <https://www.simplypsychology.org/ErikErikson.html#:~:text=Erikson%20maintained%20that%20personality%20develops,negative%20outcome%20for%20personality%20development.>

75. Ezabadi FG, Ghasemi V, Kiyandpour M. Social attitudes towards the Singlehood of girls over 30 years old (The case of Yazd City). *Contemp Sociol Res.* 2015;4(7):99–127.

76. Farahani FK, Cleland J, Mehryar AH. Associations between family factors and premarital heterosexual relationships among female college students in Tehran. *Int Perspect Sex Reprod Health*. 2011;37(1):30–9.

77. Feingold A. Gender differences in personality: a meta-analysis. *Psychological bulletin*. 2014. V. 116. № 3. P. 429–456.

78. Fromm's Character Orientations. URL: <https://www.verywellmind.com/fromm-five-character-orientations-2795956#:~:text=Erich%20Fromm%20was%20a%20neo,created%20by%20feelings%20of%20isolation>.

79. Funk M. Global burden of mental disorders and the need for a comprehensive, coordinated response from health and social sectors at the country level. 2016. 67p.

80. Humanistic Theory by Psychologist Carl Rogers. URL: <https://www.eln.co.uk/blog/humanistic-theory-by-psychologist-carl-rogers#:~:text=Roger%20believed%20that%20a%20person's,with%20feeling%20good%20and%20safe>

81. Kluckhohn C. Toward a Compression of Value-Emphases in Different Cultures. *The State of the Social Sciences* / ed. Whites L. D. Chicago : University of Chicago Press, 2018. P. 116–132.

82. Morris Ch. W. *The Pragmatic Movement in American Philosophy*. New York: George Braziller, 2017. 164 p.

83. Rokeach M. *The nature of human values*. New York: Free Press, 1973.

Всього джерел – 83.

Джерел за останні п'ять років – 18 (11,15,17,38,39,40,49,54,57,58,59, 60, 66,69,71,72,73,80,81)

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 8 (60, 66,69,71,72,73,80,81)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 11 (11,15,17,38,39,40,49,54,57,58,59)

ДОДАТКИ**Додаток А***Таблиця 1***Середні показники значимості типів цінностей на рівні нормативних
ідеалів**

<i>ОГЛЯД</i>	Група 1	Група 2
<i>ЦІННОСТЕЙ:</i> (Рівень нормативних ідеалів)	середнє значення	

1) Конформність (Conformity)	3,531	3,725
2) Традиції (Tradition)	3,055	3,021
3) Доброта (Benevolence)	4,64	4,371
4) Універсалізм (Universalism)	3,98	3,79
5) Самостійність (Self-Direction)	4,725	4,769
6) Стимуляція (Stimulation)	4,63	4,55
7) Гедонізм (Hedonism)	4,8	4,363
8) Досягнення (Achievement)	4,6	4,544
9) Влада (Power)	3,875	3,558
10) Безпека (Security)	4,778	4,535

Таблиця 2

Середні показники значимості типів цінностей на рівні індивідуальних пріоритетів серед студентів-психологів

ОГЛЯД ЦІННОСТЕЙ: (Рівень нормативних ідеалів)	Група 1	Група 2
	Середнє значення	
1) Конформність (Conformity)	2,125	1,79

2) (Tradition)	Традиції	1,8688	1,158
3) (Benevolence)	Доброта	2,753	2,11
4) (Universalism)	Універсалізм	1,8965	1,88
5) (Self-Direction)	Самостійність	2,75	2,521
6) (Stimulation)	Стимуляція	2,13	2,21
7) (Hedonism)	Гедонізм	2,9	2,3
8) (Achievement)	Досягнення	2,517	2,238
9) Влада (Power)		2,098	1,816
10) (Security)	Безпека	2,31	1,77

Таблиця 3

Результати дослідження ціннісних орієнтацій за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Номер п/п	Список А (термінальні цінності):	Група 1, рангове місце (%)	Група 2, рангове місце (%)
-----------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1	- активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);	8 (18,8) 13 (12,5) 7 (9,4)	9 (19,8) 13 (12,5) 6 (9,4)
2	- життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);	7 (15,6) 8 і 10 (по 9,4)	8 (16,6) 8 і 10 (по 9,4)
3	- здоров'я (фізичне і психічне);	1 (40,6) 3 (15,6) 6 (9,4)	1 (40,6) 3 (15,6) 6 (9,4)
4	- цікава робота;	5 (18,8) 3 і 9 (по 12,5) 7,12 і 14 (по 9,4)	6 (19,8) 4 і 9 (по 12,5) 7,12 і 14 (по 9,4)
5	- краса природи і мистецтва (переживання прекрасного	17 (18,8) 15 і 16 (по 12,5) 12 (9,4)	16 (17,8) 15 і 16 (по 12,5) 12 (9,4)
6	- любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);	8 (18,8) 4 (12,5) 6, 9 і 15 (по 9,4)	9 (19,8) 4 (12,5) 6, 8 і 15 (по 9,4)
8	- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);	6 (21,9) 11 (12,5) 3,4,7,16 (по 9,4)	6 (21,9) 12 (13,5) 3,4,7,16 (по 9,4)
9	- наявність хороших і вірних друзів;	16 (18,8) 7,15,18 (по 12,5)	14 (18,8) 7,15,18 (по 12,5)

10	- суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);	9 (15,6) 11,13 (по 12,5) 2,4,6,14 (по 9,4)	10 (15,6) 11,13 (по 12,5) 2,4,6,14 (по 9,4)
11	- пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);	10 (15,6) 8,11 (по 12,5) 7,14 (по 9,4)	10 (15,6) 7,11 (по 12,5) 7,14 (по 9,4)
12	- продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);	10 (15,6) 9 (12,5) 1,3,18 (по 9,4)	7 (14,6) 9 (12,5) 1,3,18 (по 9,4)
13	- розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);	15 (21,9) 18 (15,6) 11 і 14 (по 12,5) 10 (9,4)	12 (16,9) 18 (15,6) 11 і 14 (по 12,5) 10 (9,4)
14	- свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);	5 (18,8) 12 (15,6) 13 (12,5)	4 (17,8) 12 (15,6) 13 (12,5)
15	- щасливе сімейне життя;	3 (18,8) 4 (15,6) 2 (12,5) 1 (9,4)	2 (17,8) 4 (15,6) 2 (12,5) 2 (10,4)
16	- щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення)	18 (21,9) 17 (18,8) 16 (15,6)	19 (22,9) 17 (18,8) 16 (15,6)

	інших людей, всього народу, людства в цілому);	15 (12,5)	15 (12,5)
17	- творчість (можливість творчої діяльності);	14 (21,9) 17 (15,6) 13 (12,5)16 і 18 (по 9,4)	13 (20,9) 17 (15,6) 13 (12,5) 16 і 18 (по 9,4)
18	- впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).	4 (12,5) 7,9,11 (по 9,4)	3 (12,5) 7,9,11 (по 9,4)

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ
ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА»

Виконала: Ємченко А.О. студентки 4 курсу

Науковий керівник: Петрунко О. В.
доктор психол. наук., ст. наук. співр.

1. Тема дослідження: Особливості смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів

2. **Актуальність дослідження.** У період соціокультурних змін в країні загострюється проблема глибинного переживання пошуку або втрати сенсу життя людиною. В останнє десятиліття вчені зі зростаючою активністю досліджують різні аспекти проблеми сенсу життя (Б.З. Братусь, В.Т. Ганжін, В.Е. Чудновський та ін.), з одного боку, і проблеми досягнення людиною вершини в своєму розвитку як індивіда, як особистості і як суб'єкта діяльності (А.А. Деркач, В.Р. Зазикін, Е.А. Клімов, Н.У. Кузьміна, та ін.) – з іншого.

Питання про те, як людина знаходить свій сенс, як сенс життя впливає на розвиток особистості є досить актуальним, як і розуміння психологічних аспектів процесу професійного становлення. Оскільки неможливо переоцінити роль освіти у пошуку сенсу існування.

Професійна діяльність особистості є досить унікальною серед різноманіття видів людської активності. Утворюючи основну форму діяльності суб'єкта, в ній акумулюються основні характеристики основних видів діяльності – суспільно обумовленої, свідомої, цілеспрямованої праці. У ході професійної діяльності в особистості неминуче виникають соціальні відносини, що опосередковують динаміку життєвих орієнтацій через нові відносини та стимулюють особистісний розвиток, що є особливо важливим для професії психолога.

Саме особистісний зміст, що функціонує на ціннісно-смысловому рівні, вказує на ставлення людини до професії як невід'ємної частини її життя, що визначає її статус у суспільстві. Кожній конкретній професійній групі притаманні свої смисли, своя система цінностей, певна діяльність. У цьому контексті великий інтерес становлять професійні колективи, діяльність яких як

форма самореалізації обумовлена морально-етичними принципами стосовно свого об'єкта, тобто професії, що має деонтологічний статус. Прикладом цього виду професії є практична діяльність психолога, яка характеризується специфічними завданнями, що виникають у результаті взаємодії спеціаліста з широким спектром явищ навколишньої соціальної дійсності.

У звичайній діяльності психологу доводиться мати справу з різними віковими, соціальними, культурними категоріями людей, але об'єктом його роботи завжди є конкретна людина, яка прийшла за допомогою, оскільки, під час цієї взаємодії сам психолог стає значним елементом найближчого оточення свого клієнта. Усе це вимагає від психолога певних індивідуальних якостей, світогляду, цінностей і, насамперед, осмисленого ставлення себе як до суб'єкта професійної діяльності.

Отже, у процесі професійної підготовки психологів слід звертати увагу на зміст і структуру життєвих орієнтацій фахівця, які являються однією з умов розвитку його професійних якостей.

Мета дослідження: дослідити особливості смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження:**

1. Здійснити теоретичний огляд смисложиттєвих орієнтацій молоді;
2. Провести емпіричне дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів;
3. Розробити психолого-педагогічну програму формування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – смисложиттєві орієнтації особистості.

Предмет дослідження – особливості смисложиттєвих орієнтацій особистості.

Методи дослідження. З метою забезпечення всебічного, повного та об'єктивного аналізу досліджуваної проблематики нами, при написанні роботи, було використано:

- теоретичні методи дослідження а саме системного аналізу літератури, синтезу та збору теоретичного матеріалу;

- емпіричні – «Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна», «Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта і Флетта», «Опитувальник «Шкали академічної мотивації» Т.О. Гордєєвої»; «П'ятифакторний особистісний опитувальник Р. МакКрає – П. Коста. «Велика п'ятірка»»; Методика «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

-здійснено ґрунтовний аналіз сенсу життя в поняттях значного кола дослідників;

-досліджена проблематика сенсу життя в юнацькому віці;

-визначено особливості формування цінностей особистості та спрямованості у майбутнє.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані для розробки спільного навчального курсу з психології, педагогіки і етики в рамках гуманітарної підготовки студентів ВНЗ.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (83 найменувань). Робота містить 6 таблиць і 4 рисунки.

У процесі дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1.Визначено, що юність особливо важлива для становлення світогляду, тому що саме в цей час дозрівають і його когнітивні, і його особові передумови. Юнацький вік характеризується, не просто збільшенням об'єму знань, але й величезним розширенням розумового кругозору молодих людей, появою у них теоретичних інтересів і потреби звести різноманіття конкретних фактів до не багатьох загальних регулятивних принципів.

Дослідження вікових аспектів формування ціннісних орієнтацій представлені в роботах В.А. Ядова, А.Г. Здравомислова, Б.С. Волкова. У своїх роботах вони розглядають молодь під кутом зору стійких орієнтацій на цінності найближчого соціального оточення. Здійснений аналіз літературних джерел дав змогу виділити найсуттєвіші особливості життєвого сенсу в осіб юнацького віку. А саме, потреба в сенсі життя в молодих людей усвідомлюється особливо гостро, юнацьке ставлення до світу має переважно яскраво виражене особистісне забарвлення. Юнаки і дівчата прагнуть приносити людям користь, жити активним суспільним життям.

В юності світоглядні питання вирішуються найбільш категорично. Слід зазначити, що ціннісні орієнтації поряд з життєвим планом, сенсом життя, тимчасовою перспективою життя є складовими компонентами життєвого самовизначення як структурної цілісності. Самовизначення є комплексною міждисциплінарною проблемою, яка отримує особливого значення в юності і молодості.

Надаючи характеристику категорії «сенсу життя» в дослідженнях вчених встановлено, що спочатку в філософських теоріях сенс перебував поза людиною і був первинним по відношенню до нього. Так, в роботах М. Фуко методологічною підставою принципу осмислення дійсності виступає примус. Сенс з позицій класичного психоаналізу формується через перетворення адекватної ситуації реагування на постійне і в цьому сенсі ригідну модель поведінки. Неофрейдизм в особі Бінсвангера, розглядає сенс як сигнал відмови людини від вільної можливості бути - самим - собою в світі, що звужує горизонти світосприйняття, зводючи поведінку людини до єдиного модусу. Л.С. Виготський пов'язував смислові утворення особистості і потреби, виділивши тим самим регуляторну функцію сенсу. Введене Л.С. Виготським поняття «смислове поле», дозволило автору припустити існування специфічної смислової реальності. Німецька класична філософія внесла істотний внесок у вирішення проблеми сенсу, наголошуючи на активність суб'єкта, в тому числі і по відношенню до осмислення ситуацій. Гегель, і слідом за ним С.Л. Франк розвели поняття

«значення» і поняття «сенса», підкреслюючи, що сенс є вторинним по відношенню до значення і служить для освоєння значень.

Нами встановлено, що проблема сенсу життя існує багато століть, і не всі, хто намагався вирішити питання «в чому сенс життя?», могли знайти відповідь. В рамках даного дослідження ми розглянули проблему «сенсу життя» в контексті робіт Е. Фромма і А. Маслоу. У розглянутих теоріях можна спостерігати безліч відмінностей, відзначимо лише суттєві. По-перше, за Е. Фроммом, людина може робити вибір, яким шляхом їй піти, в той час як у А. Маслоу індивід повинен задовольняти свої базові потреби, так як вони представляють життєво важливий аспект існування. По-друге, у Е. Фромма протиріччя змушує людину просуватися по обраному шляху, а у А. Маслоу незадоволеність потреби. По-третє, Е. Фромм говорить про те, що людина змушена рухатися вперед, з нескінченними зусиллями, до тих пір, поки він не стане господарем природи і самого себе. Однак, можна відзначити, що, незважаючи на значні відмінності в теоріях цих двох мислителів, подібності являють собою якусь частину однієї великої теорії сенсу життя, яка для кожного є своєрідною.

2. У рамках емпіричної частини дослідження ми ставили за ціль здійснити вивчення смисложиттєвих орієнтацій молоді. Нами було висунуто гіпотезу за якою очікується, що будуть гендерні відмінності в джерелах сенсу життя. Для цього дослідження відібрано 40 осіб (вік 20-25 років). Отримані в результаті аналізу дані підтвердили нашу гіпотезу. Гендерні відмінності в досягненні були статистично значущими при $p < 0,001$. У цій вибірці осіб жінки отримували сенс життя не через свої досягнення, а через релігію та інтимні стосунки. Результати показали, що чоловіки отримали кращі результати в аспекті мотивації досягнення амбіцій і самовпевненості порівняно з жінками.

Здійснюючи дослідження вікових особливостей смисложиттєвих орієнтацій, для цього ми розділимо нашу вибірку на дві групи: 1 – студенти перших курсів, 2 – студенти старших курсів. Визначено, що з ієрархії термінальних цінностей студенти двох груп поставили: на перше місце здоров'я (40,6%); на третє щасливе сімейне життя (18,8%). На четверте – впевненість в

собі – (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів (12,5%); на п'яте – свободу (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках) і цікаву роботу (по 18,8%).

3. В рамках формуючого етапу дослідження нами була здійснена робота направлена на підвищення самооцінки в учасниць дослідження. Здійснюючи розробку практичних рекомендацій по даній темі ми сформуваємо комплекс відео-матеріалів, практичних вправ та порад, що були запропоновані учасницям.

Формуючий експеримент проводився протягом двох місяців, в ньому взяла участь лише жіноча частина вибірки, яка була учасницею формуючого етапу дослідження. Незалежною змінною в нашому експерименті була реалізація розроблених вправ, рекомендацій, залежною змінною – суб'єктивне благополуччя. Ефективність розроблених вправ, рекомендацій оцінювалася за динамікою зростання, покомпонентного вдосконалення складових суб'єктивного благополуччя: до і після навчання. При проведенні повторного дослідження використовувалася методика дослідження суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду. Після перегляду запропонованих нами відео-матеріалів, реалізації рекомендацій та виконання вправ направлених на розвиток самооцінки нами були отримані статистично значущі відмінності за результатами до та після проходження курсу, характерні для учасниць дослідження з низьким рівнем розвитку суб'єктивного благополуччя, виявлені за допомогою методики А. Перуе-Баду. Ступінь задоволення повсякденною діяльністю зросла з 48,6 % до 54,8%, самооцінка здоров'я з 53,1 до 63,1 що говорить про ефективність розроблених нам вправ, рекомендацій.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу студентки 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»
університету економіки і права «КРОК»

Ємченко Ангеліні Олександрівни, виконану на тему:
«Особливості смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів»

Актуальність теми бакалаврської роботи Ємченко А.О. зумовлена важливістю гармонійного особистісного розвитку фахівців гуманітарної сфери, і насамперед психологів, і важливе місце в цьому розвитку становлять смисложиттєві орієнтації особистості. Це особливо значимо в кризові часи, коли системи особистісних орієнтації істотно трансформуються або й набувають неоптимального, кризового стану.

Зміст виконаної кваліфікаційної роботи відповідає затвердженій темі та поставленим дослідницьким завданням. Авторка ретельно проаналізувала методологічну сутність досліджуваного питання; докладно обґрунтувала обрані методи і методики емпіричного дослідження; коректно представила та проінтерпретувала результати математичного аналізу, що дало можливість отримати достовірну інформацію про особливості смисложиттєвих орієнтацій студентів – майбутніх психологів (різної статі, а також тих, що навчаються на різних курсах). Аналіз отриманих емпіричних даних, зокрема результатів кореляційного аналізу, дали підстави для цікавих висновків щодо гендерних відмінностей в уявленнях студентів про сенси і цілі життя. Так результати показали, що студенти чоловічої статі мають кращі показники з мотивації досягнень, особистих амбіцій і впевненості порівняно з жінками.

На підставі отриманих емпіричних даних авторка робить умовиводи про важливість розвитку у психологів певних індивідуальних якостей, світогляду, цінностей і, насамперед, осмисленого ставлення себе як до суб'єкта професійної діяльності. І це досить успішно реалізується нею в третьому розділі бакалаврської роботи.

Кваліфікаційна робота має практичну цінність і відзначається можливістю впровадження її результатів. Розроблені рекомендації направлені на підвищення самооцінки в учасників дослідження. Здійснюючи розробку практичних рекомендацій, авторка сформулировала комплекс відео-матеріалів, практичних вправ та порад учасникам тренінгу. Впровадження запропонованих рекомендацій може мати позитивний вплив на освітній процес та сприяти формуванню смисложиттєвих орієнтацій молоді.

Кваліфікаційна робота належно структурована та ілюстрована, а також відповідає усім кваліфікаційним вимогам до бакалаврських робіт. Робота може бути допущена до захисту і заслуговує на високу оцінку.

Рецензент:

канд. психол.наук
(науковий ступінь, вчене звання)

Живоглядов Ю.О.
(прізвище, ім'я, по-батькові)

05.06.2023

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Студентки 4 курсу заочної форми Ємченко Ангеліни Олександрівни

СВО «бакалавр», спеціальності 053 «Психологія»

на тему «Особливості смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів»

Оцінка основних параметрів роботи за шкалою («5», «4», «3», «2»):

1. Логічність структури та плану роботи 5
2. Відповідність змісту роботи плану 5
3. Повнота розкриття теми (за розділами) 1) 5 2) 5 3) 4
4. Висновки та рекомендації 4
5. Самостійність та оригінальність роботи 5
6. Достатність фактичного матеріалу
(статистика, ілюстрації, тощо) 5
7. Підбір використаних джерел інформації 5
8. Глибина опрацювання джерел 4
9. Оформлення роботи 4
10. Своєчасність виконання роботи 5

Додаткові параметри, які характерні для дисципліни, теми, або роботи – на розсуд керівника:

11. _____

12. _____

Необхідні коментарі, зауваження, пропозиції та рекомендації керівника кваліфікаційної роботи:

Кваліфікаційна робота Ємченко А.О. виконана з дотриманням основних методичних вимог до написання бакалаврських робіт. Авторка працювала над роботою послідовно, вчасно виконувала необхідні її частини, консультувалася з науковим керівником та виконувала більшість наданих рекомендацій. Однак у тексті роботи залишилися деякі технічні неточності (зокрема, порушення правил оформлення списків), і це дещо зменшує загальне позитивне враження від виконаної роботи.

Робота рекомендована до захисту з попередньою оцінкою 90 балів (відмінно)

Науковий керівник

О.В. Петрунко