

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

**Кафедра психології**

Столяр Валерія Володимирівна

УДК 159.9 \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**  
Уявлення студентів про власне майбутнє

053 «Психологія»

«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 \_\_\_\_\_ В.В. Столяр.

Науковий керівник Апішева Амінет Шабанівна,  
кандидат психологічних наук

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

### ВСТУП

3

### РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТІВ ПРО ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ

7

1.1. Поняття уявлень про майбутнє в психології

7

1.2. Специфіка уявлень студентів про власне майбутнє

12

1.3. Чинники формування уявлень студентів про майбутнє

22

Висновки до розділу 1 1

28

### РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТІВ ПРО ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ

29

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

29

2.2. Аналіз результатів дослідження змісту уявлень студентів про майбутнє

33

Висновки до розділу 2 2

41

**РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ  
УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТІВ ПРО МАЙБУТНЄ**

43

3.1. Програма психологічного супроводу розвитку позитивних і  
реалістичних уявлень про майбутнє

43

3.2. Рекомендації щодо оптимізації уявлень про майбутнє

47

Висновки до розділу 3 3

58

**ВИСНОВКИ**

60

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

62

**ДОДАТКИ**

70

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Динамічність сучасного світу та стрімкі соціальні трансформації зумовлюють потребу в особистостях, здатних ефективно діяти в нестабільному середовищі та успішно адаптуватися до мінливих умов. Важливим чинником, що детермінує життєву активність людини та її здатність долати виклики, є особливості її уявлень про власне майбутнє. Саме ці уявлення значною мірою визначають життєві вибори особистості, її цілеспрямованість, наполегливість та готовність до самореалізації.

Проблема уявлень про власне майбутнє є однією з ключових у сучасній психологічній науці. Образ майбутнього виступає потужним мотиваційним фактором, що спрямовує діяльність людини, наповнює її життя смислом. Від змістових та структурних особливостей цього образу залежить психологічне благополуччя особистості, її здатність до постановки життєвих цілей та їх досягнення. Відтак, вивчення уявлень про власне майбутнє є актуальним для різних галузей психологічного знання.

Особливої ваги ця проблема набуває в контексті професійної підготовки студентської молоді. Формування у студентів реалістичного, оптимістичного та деталізованого образу власного майбутнього є важливою передумовою їхнього успішного професійного становлення, розвитку професійної ідентичності, кар'єрного зростання. Позитивні очікування щодо власних перспектив надають впевненості у своїх силах, спонукають до саморозвитку та самовдосконалення.

Аналіз теоретико-методологічних джерел засвідчив, що, незважаючи на зростаючий інтерес науковців до проблеми уявлень особистості про власне майбутнє, багато аспектів цього феномену залишаються недостатньо висвітленими. Зокрема, бракує концептуальних підходів, які б цілісно розкривали структуру образу майбутнього, його функції та психологічні закономірності розвитку на різних етапах життєвого шляху.

Схожа ситуація спостерігається і в дослідженнях особливостей уявлень студентської молоді про власні життєві перспективи. Попри наявність окремих наукових розвідок у цьому напрямі, проблема психологічних детермінант формування образу майбутнього у студентів, зокрема в контексті їхнього професіогенезу, потребує ґрунтовнішого вивчення. Між тим, розуміння чинників розвитку цього феномену дасть змогу оптимізувати процес професійної підготовки молоді, створити сприятливі умови для побудови реалістичних та оптимістичних життєвих сценаріїв.

**Об'єкт дослідження** — образ власного майбутнього у студентської молоді.

**Предмет дослідження** — психологічні детермінанти формування у студентів уявлень про власне майбутнє та їх вплив на професійне становлення особистості.

**Мета дослідження** — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники розвитку уявлення особистості про власне майбутнє.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми уявлень особистості про власне майбутнє, визначити сутність, структуру та функції образу майбутнього в контексті життєвого шляху людини.
2. Обґрунтувати психологічні чинники формування у студентської молоді уявлень про власне майбутнє та проаналізувати їх вплив на розвиток цього феномену.
3. Емпірично дослідити особливості образу майбутнього у студентів на різних етапах професійної підготовки, розробити типологію студентів за характеристиками їхніх уявлень про власну життєву перспективу.
4. Розробити програму психологічного супроводу розвитку у студентської молоді позитивних і реалістичних уявлень про власне майбутнє.

5. Окреслити напрями оптимізації процесу формування у студентів образу власного майбутнього в умовах закладу вищої освіти з урахуванням результатів теоретичного та емпіричного дослідження.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів — теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування, та виявлення психологічних чинників її розвитку, класифікація для побудови типології студентів за показниками мотиваційної сфери особистості; емпіричні – анкетування, бесіда, психодіагностичні методики Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI), адаптований О.Сеник, Методика мотиваційної індукції Ж. Нюттена (MIM), адаптована Д. О. Леонтьєвим, Опитувальник самоставлення В. В. Століна, С. Р. Пантисєва, Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), Методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича, констатувальний експеримент для вивчення особливостей мотиваційної сфери особистості; методи математичної статистики – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона), порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок), факторний аналіз (метод головних компонент з варімакс-обертанням) для виділення латентних факторів, кластерний аналіз (метод k-середніх).

**Гіпотеза дослідження** полягала в тому, що існують значущі відмінності в змістовних і структурних характеристиках уявлень про власне майбутнє у студентів.. Передбачалося, що студенти з високим рівнем осмисленості життя та збалансованою часовою перспективою матимуть більш диференційовані, реалістичні та оптимістичні уявлення про власне майбутнє, ніж студенти з низьким рівнем осмисленості життя та незбалансованою часовою перспективою. Також висувалося припущення, що на зміст і структуру уявлень студентів про майбутнє впливатимуть такі чинники, як їхні ціннісні орієнтації, смисложиттєві орієнтації, мотивація досягнення,

особливості самоставлення, а також соціально-демографічні характеристики (стать, вік, спеціальність навчання тощо). Перевірка цієї гіпотези передбачала використання комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження різних аспектів уявлень студентів про майбутнє та чинників їх формування, а також застосування методів математичної статистики для виявлення значущих відмінностей та взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

#### **Наукова новизна одержаних результатів.**

- Визначено психологічні чинники розвитку уявлення студентів про власне майбутнє.
- Запропоновано типологію студентів за показниками мотиваційної сфери особистості.

#### **Практичне значення одержаних результатів:**

Теоретичні положення та емпіричні дані можуть бути використані в навчально-виховному процесі підготовки психологів, спецкурсів та тренінгів, спрямованих на розвиток мотиваційної сфери студентів.

Запропонована типологія студентів може стати основою для більш диференційованого підходу в процесі їх навчання та психологічного супроводу.

Результати дослідження можуть бути корисними для практичних психологів, фахівців психологічних служб закладів освіти.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 78 сторінок, основний обсяг - 62 сторінки. Робота містить 1 таблицю, 2 рисунки, 5 додатків (на 8 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТІВ ПРО ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ

#### 1.1. Поняття уявлень про майбутнє в психології

Уявлення про майбутнє є однією з ключових категорій психологічної науки, що відображає здатність людини до випереджального відображення дійсності, прогнозування і планування свого життєвого шляху. Майбутнє розглядається як часовий модус людського буття, горизонт, на який спрямовані життєві плани, цілі, очікування та надії особистості [11].

У психологічних дослідженнях, поняття уявлень про майбутнє розглядається в контексті життєвого шляху особистості, її ціннісно-сміслової сфери, мотивації та самосвідомості. Уявлення про майбутнє тісно пов'язані з такими феноменами, як життєва перспектива, особистісне та професійне самовизначення, побудова життєвих планів і стратегій [3].

Життєва перспектива відіграє ключову роль у визначенні того, як людина сприймає та інтерпретує свій теперішній стан, ухвалює рішення та діє. Її уявлення про майбутнє, сподівання та плани значною мірою впливають на мотивацію, цілепокладання та вибір стратегій поведінки в актуальній ситуації.

Водночас, життєва перспектива не є чимось статичним та незмінним. Вона постійно еволюціонує під впливом набутого досвіду, нових знань та змін у життєвих обставинах. Таким чином, минуле, теперішнє та майбутнє перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємодії [5].

Особливу роль у формуванні життєвої перспективи відіграють так звані "часові перспективи" - суб'єктивне сприйняття та оцінка минулого, теперішнього та майбутнього. Люди з різними часовими перспективами по-різному ставляться до планування, ризиків, терпіння та відкладеного задоволення.

Важливим аспектом є також ступінь реалістичності життєвих перспектив та уявлень про майбутнє. Нереалістичні очікування можуть призводити до розчарувань, фрустрації та втрати мотивації. Тому формування адекватних та збалансованих уявлень про майбутні можливості та обмеження є надзвичайно важливим завданням.

І.В. Остапенко підкреслює значення суб'єктивного сприйняття майбутнього як "можливостей" та "обмежень" у життєвому просторі особистості. Люди з оптимістичним баченням майбутнього сприймають більше можливостей для самореалізації, тоді як песимісти бачать переважно обмеження. [43]

Цікавим є також поняття "часової перспективи" - здатності людини проектувати себе у майбутнє та усвідомлювати наслідки своїх дій. Чим вищий рівень часової перспективи, тим більше людина схильна зважати на довгострокові цілі та відкладати миттєві задоволення.

У контексті професійного та особистісного розвитку, сформовані життєві перспективи відіграють ключову роль у виборі кар'єрного шляху, навчальних стратегій, способу життя тощо. Люди з різними життєвими перспективами матимуть різні пріоритети та підходи до досягнення успіху [54].

Варто також зазначити, що життєві перспективи не є виключно індивідуальними конструктами. Вони формуються під впливом соціокультурного середовища, сімейних традицій, цінностей та норм. Тому важливо розуміти соціальний контекст, у якому розвивається особистість.

Зрештою, здатність формувати реалістичні та конструктивні життєві перспективи є запорукою успішної адаптації до змін, ефективного подолання викликів та досягнення особистісного зростання. Тому розвиток цієї здатності має бути одним із пріоритетів у процесі виховання та освіти підростаючого покоління.

Події минулого і майбутнього, представлені в свідомості людини, впливають на її поведінку в теперішньому. Темпоральна психологія

розглядає часову перспективу майбутнього як одну з фундаментальних характеристик людської мотивації. Поведінка людини регулюється не тільки потребами теперішнього моменту, але й цілями та планами на майбутнє. Уявлення про майбутнє виконують спонукальну та організуючу функції, надаючи сенсу актуальній діяльності.

У психології майбутнє розглядається як простір для самореалізації особистості, втілення її життєвих цінностей і смислів. Уявлення про майбутнє формуються на основі життєвого досвіду людини, її знань і переконань, і в той же час впливають на її актуальну життєдіяльність, життєві вибори та рішення [11].

Підкреслюється активна роль особистості у творенні власного життя і майбутнього. Особистість розглядається як суб'єкт життєвого шляху, здатний до самовизначення, побудови життєвої стратегії, творчого проектування свого майбутнього. Вводиться поняття «особистісної перспективи» як потенціалу розвитку особистості, простору для реалізації її здібностей і можливостей. У концепції життєвої перспективи особистості уявлення про майбутнє відіграють ключову роль. Життєва перспектива розглядається як цілісна картина майбутнього в складному суперечливому взаємозв'язку програмованих та очікуваних подій.

Як зазначає О.М. Кожем'якіна [41] Ключовими параметрами життєвої перспективи є її протяжність, реалістичність, диференційованість, оптимістичність. Досліджується зв'язок уявлень про майбутнє з переживанням суб'єктивного часу та часової трансспективи особистості. В уявленнях про майбутнє знаходять відображення найбільш значущі життєві цінності та смисли особистості. Узгодженість минулого, теперішнього і майбутнього в свідомості людини є важливою умовою її психологічного благополуччя. Сучасні дослідження уявлень про майбутнє спираються на методологічні принципи постнекласичної раціональності, що передбачають розгляд людини як активного суб'єкта, здатного до самодетермінації та саморозвитку. Уявлення про майбутнє розглядаються як продукт

самопроекування особистості, побудови нею власного життєвого шляху. Розглядається смислова регуляція діяльності та саморозвитку особистості в контексті уявлень про майбутнє. Майбутнє постає як простір для реалізації людиною своїх життєвих задумів, втілення особистісних цінностей і смислів. Уявляючи своє майбутнє, вибудовуючи життєві плани і перспективи, особистість задає горизонт свого саморозвитку [54; 27; 33].

Досліджуються життєві домагання особистості як форма її активності, спрямована на реалізацію життєвих цілей і планів [27]. Життєві домагання охоплюють уявлення людини про бажане майбутнє, життєві перспективи, плани, мрії та надії. Підкреслюється роль життєвих домагань у побудові і реалізації особистістю свого життєвого проєкту.

Дж. Пірсон [68], розглядає проблему уявлень в руслі психології життєвого шляху, екзистенціальної та гуманістичної психології, постнекласичних теорій самоорганізації і зазначає, що у психології життєвого шляху, життєвий шлях особистості розглядається як цілісна часова структура, що включає в себе минуле, теперішнє і майбутнє. Уявлення про майбутнє формуються на основі життєвого досвіду людини, її цінностей і смислів, і в той же час визначають її актуальну життєдіяльність, постановку життєвих цілей і завдань. Розвиток особистості протягом життя розглядається як процес вибіркової оптимізації з компенсацією. Уявлення про майбутнє відіграють важливу роль у цьому процесі, дозволяючи людині ставити життєві цілі, планувати свою діяльність, передбачати можливі втрати та обмеження. В екзистенціальній психології уявлення про майбутнє розглядаються в контексті проблеми життєвого вибору і відповідальності особистості за своє існування. Підкреслюється, що людина завжди живе в горизонті майбутнього, її актуальне існування невіддільне від уявлень про можливе і бажане. Проєктуючи себе в майбутнє, людина стверджує свою свободу і здатність до трансценденції. Устремління в майбутнє розглядається як вираження духовної природи людини, її волі до сенсу [40].

Людина завжди спрямована в майбутнє, живе передчуттям смислу, який вона має реалізувати. Уявлення про майбутнє дозволяють людині піднятися над своєю фактичністю, визначити своє життя як відкритий проєкт. Підкреслюється значення усвідомлення людиною своєї смертності і скінченності існування для побудови автентичного життя. Усвідомлення того, що майбутнє не є безмежним і гарантованим, спонукає людину більш відповідально і творчо ставитися до свого життя, цінувати кожен його момент. Ідеї самоорганізації і нелінійної динаміки, розроблені в постнекласичній науці, дозволяють по-новому поглянути на проблему уявлень особистості про майбутнє. З цієї точки зору, майбутнє розглядається не як жорстко детермінований результат попереднього розвитку, а як простір можливостей, що містить в собі різні сценарії і траєкторії. Підкреслюється творча роль хаосу і випадковості в процесах самоорганізації складних систем, до яких належить і людина. В точках біфуркації, моментах нестійкості і невизначеності, уявлення про майбутнє відіграють особливу роль, дозволяючи людині зробити вибір на користь того чи іншого сценарію розвитку. Самоорганізація розглядається як процес спонтанного виникнення порядку з хаосу. З цієї точки зору, уявлення про майбутнє можна розглядати як прояв процесів самоорганізації на рівні індивідуальної свідомості, як спосіб упорядкування людиною свого життєвого досвіду і побудови життєвої перспективи. Таким чином, поняття уявлень про майбутнє в сучасній психології розглядається як складний багатовимірний феномен, що відображає здатність людини до проєктування і творення свого життєвого шляху. Уявлення про майбутнє є важливим регулятором життєдіяльності особистості, визначаючи її життєві цілі, плани, стратегії і перспективи. В той же час, вони формуються на основі життєвого досвіду людини, її цінностей, смислів, переконань, відображають її розуміння себе і свого місця у світі [22].

Дослідження уявлень про майбутнє в психології спираються на різні теоретичні підходи і традиції, кожна з яких робить свій внесок у розуміння

цього феномену. Теорія життєвого простору розглядає уявлення про майбутнє в контексті цілісної часової структури життя людини, її життєвих завдань і перспектив. Темпоральна психологія підкреслює роль уявлень про майбутнє в регуляції поведінки і діяльності людини. Підхід, що акцентує активність особистості, розглядає уявлення про майбутнє як простір для самореалізації і самопроектування. Концепція життєвої перспективи аналізує структуру і динаміку уявлень про майбутнє в контексті цілісного життєвого шляху особистості. Смысловий підхід досліджує роль уявлень про майбутнє в саморегуляції та саморозвитку особистості. Постнекласичні теорії самоорганізації розглядають уявлення про майбутнє як прояв процесів самоорганізації і саморозвитку особистості, її здатності до творчого перетворення свого життя. Подальші перспективи дослідження уявлень про майбутнє в психології пов'язані з інтеграцією різних теоретичних підходів, розробкою нових методів емпіричного вивчення цього феномену, аналізом його динаміки в контексті життєвого шляху особистості. Особливий інтерес представляє дослідження трансформації уявлень про майбутнє в умовах соціальних змін і невизначеності, розробка психологічних технологій оптимізації цих уявлень, супроводу особистості в процесі життєвого проектування і самоздійснення.

## **1.2. Специфіка уявлень студентів про власне майбутнє**

Уявлення студентів про власне майбутнє є складною та багатогранною темою, яка відображає їхні прагнення, сподівання та побоювання щодо прийдешнього життя. Кожен студент має свої унікальні погляди на те, яким він бачить своє майбутнє, і ці погляди формуються під впливом різноманітних факторів, таких як особистий досвід, сімейні цінності, соціальне оточення, освіта та культурні особливості [9].

Для багатьох студентів майбутнє асоціюється з успішною кар'єрою та професійною реалізацією. Вони прагнуть знайти роботу, яка відповідатиме їхнім інтересам, навичкам та амбіціям, і дозволить їм досягти фінансової

стабільності та незалежності. Студенти часто мріють про престижні посади, високу заробітну плату та можливості для кар'єрного зростання. Вони розуміють важливість якісної освіти та набуття практичних навичок для досягнення цих цілей, і тому багато уваги приділяють навчанню та стажуванню [11;13;12].

Однак, не всі студенти мають чітке уявлення про свою майбутню професію. Дехто може відчувати невпевненість та розгубленість щодо вибору кар'єрного шляху, особливо якщо їхні інтереси та здібності не вписуються в традиційні рамки. Такі студенти можуть потребувати додаткової підтримки та консультування, щоб визначити свої сильні сторони та знайти своє покликання. Окрім кар'єрних прагнень, студенти також мріють про особисте щастя та гармонійні стосунки. Багато хто з них бачить своє майбутнє в оточенні люблячої родини та близьких друзів. Вони прагнуть знайти партнера, з яким зможуть побудувати міцні та довготривалі відносини, засновані на взаємній повазі, довірі та підтримці. Студенти також цінують важливість дружби та соціальних зв'язків, і розуміють, що наявність надійного кола спілкування є запорукою емоційного благополуччя [22].

Однією з ключових складових уявлень студентів про майбутнє є прагнення до самореалізації та особистісного зростання. Вони бажають розвивати свої таланти, розширювати світогляд та досягати нових вершин, що може проявлятися в бажанні подорожувати, вивчати нові культури, опановувати іноземні мови, займатися творчістю або спортом. Студенти розуміють, що життя — можливість для самовдосконалення та пошуку сенсу [42].

Водночас, студенти також усвідомлюють виклики та труднощі, які можуть виникнути на шляху до реалізації їхніх мрій. Вони переймаються питаннями працевлаштування, фінансової стабільності, житлових умов та можливості поєднувати роботу з особистим життям. Деякі студенти можуть відчувати тривогу через невизначеність майбутнього та страх перед

невдачею. Вони розуміють, що досягнення успіху вимагає наполегливої праці, рішучості та готовності долати перешкоди [55].

Важливо зазначити, що уявлення студентів про майбутнє не є статичними, а змінюються з часом під впливом нового досвіду та життєвих обставин. Те, що здавалося важливим на початку навчання, може втратити свою значущість у процесі дорослішання та переоцінки цінностей. Студенти можуть переглядати свої пріоритети, відкривати нові горизонти та коригувати свої плани відповідно до змін у суспільстві та власному житті [2].

Освітні заклади відіграють вирішальну роль у формуванні уявлень студентів про майбутнє. Вони не лише надають знання та навички, необхідні для професійної діяльності, а й сприяють особистісному розвитку та соціалізації молоді. Викладачі та наставники можуть допомогти студентам визначити свої сильні сторони, розвинути критичне мислення та креативність, а також навчити їх ставити цілі та досягати їх. Крім того, освітні заклади можуть надавати інформацію про ринок праці, перспективні галузі та можливості для кар'єрного зростання, що допоможе студентам приймати обґрунтовані рішення щодо свого майбутнього. Не менш важливою є роль батьків та сім'ї у формуванні уявлень студентів про майбутнє. Родинні цінності, очікування та підтримка можуть суттєво вплинути на вибір життєвого шляху молодої людини. Батьки можуть надихати та заохочувати своїх дітей до реалізації їхніх мрій, але водночас важливо, щоб вони поважали індивідуальність та самостійність своїх нащадків. Відкрите спілкування та довіра між батьками та дітьми можуть допомогти студентам почуватися впевненіше та приймати зважені рішення щодо свого майбутнього [7].

Соціальне оточення та друзі також відіграють значну роль у формуванні уявлень студентів про майбутнє. Молоді люди часто орієнтуються на досвід та погляди своїх однолітків, порівнюють себе з іншими та шукають схвалення з боку друзів. З одного боку, спілкування з однодумцями може надихати та мотивувати студентів до досягнення своїх цілей, а з іншого -

створювати тиск та нав'язувати чужі життєві моделі. Тому важливо, щоб студенти навчилися критично оцінювати вплив оточення на свої рішення та залишалися вірними своїм цінностям та переконанням [10].

Культурні особливості та суспільні норми також можуть значною мірою впливати на уявлення студентів про майбутнє. У різних культурах існують свої традиції, очікування та стереотипи щодо успішного життя та кар'єри. Деякі студенти можуть відчувати тиск з боку суспільства щодо вибору певних професій, створення сім'ї або відповідності певним стандартам успіху. Однак, важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, і те, що вважається успіхом для одного, може бути зовсім неприйнятним для іншого. Студенти повинні навчитися знаходити баланс між власними прагненнями та суспільними очікуваннями, щоб будувати своє життя у відповідності до своїх цінностей та переконань [25].

Ще одним важливим аспектом уявлень студентів про майбутнє є їхнє ставлення до глобальних викликів та проблем сучасності. Молоде покоління усвідомлює важливість таких питань, як зміна клімату, соціальна нерівність, дискримінація, технологічний прогрес та інші. Багато студентів прагнуть зробити свій внесок у вирішення цих проблем та побудувати більш справедливе та стійке суспільство. Вони можуть бачити своє майбутнє у волонтерській діяльності, соціальному підприємництві або роботі в організаціях, які займаються вирішенням глобальних викликів [15].

Технологічний прогрес та діджиталізація стали невід'ємною частиною сучасного життя, трансформуючи практично кожен аспект існування, трансформація особливо помітна в сфері освіти, де студенти, які виростили в епоху інтернету та цифрових технологій, мають унікальне бачення майбутнього.

Для сучасного покоління студентів технології є не просто інструментом, а способом життя. Вони народилися в світі, де доступ до інформації та комунікації є миттєвим та безмежним завдяки інтернету та соціальним

мережам, цифрова реальність формує їхнє світосприйняття та очікування від майбутнього.

Студенти розуміють, що технології будуть відігравати ключову роль у формуванні їхньої кар'єри та особистого життя. Вони усвідомлюють, що для успіху в цифрову епоху необхідно володіти навичками роботи з новітніми технологіями та бути готовими до постійного навчання та адаптації.

Одним з ключових аспектів технологічного прогресу, який впливає на уявлення студентів про майбутнє, є автоматизація та штучний інтелект. Студенти розуміють, що багато робочих місць, які існують сьогодні, можуть зникнути в майбутньому через автоматизацію. Водночас, вони бачать потенціал для створення нових професій та можливостей, пов'язаних з розробкою та управлінням автоматизованими системами та штучним інтелектом.

Соціальні мережі та цифрові платформи також відіграють значну роль у формуванні уявлень студентів про майбутнє. Вони надають молодим людям можливість встановлювати зв'язки, обмінюватися ідеями та співпрацювати з однодумцями з усього світу. Студенти розуміють, що соціальні мережі можуть бути потужним інструментом для побудови особистого бренду, пошуку роботи та налагодження професійних контактів [17].

Водночас, студенти також усвідомлюють потенційні ризики та етичні проблеми, пов'язані з технологічним розвитком. Вони стурбовані питаннями конфіденційності даних, кібербезпеки та потенційного негативного впливу технологій на психічне здоров'я та соціальну взаємодію. Студенти розуміють, що разом із перевагами цифрового світу приходять і виклики, і вони прагнуть знайти баланс та розвивати відповідальне ставлення до технологій.

Окрім автоматизації та соціальних мереж, студенти також бачать великий потенціал у таких сферах, як віртуальна та доповнена реальність, інтернет речей, блокчейн та 3D-друк. Вони розуміють, що ці технології можуть трансформувати галузі охорони здоров'я, освіти, виробництва, фінансів та розваг.

Віртуальна та доповнена реальність можуть революціонізувати спосіб навчання та роботи, надаючи імерсивні та інтерактивні досвіди. Студенти бачать потенціал цих технологій у сферах медичної підготовки, дизайну, архітектури та ігрової індустрії.

Інтернет речей (IoT) також привертає увагу студентів, оскільки він обіцяє зробити життя більш підключеним та ефективним. Студенти розуміють, що IoT може трансформувати такі галузі, як охорона здоров'я, транспорт, енергетика та розумні міста, надаючи дані в реальному часі та автоматизуючи процеси.

Блокчейн, технологія, що стоїть за криптовалютами, також викликає інтерес у студентів. Вони бачать потенціал блокчейну для створення більш прозорих, безпечних та децентралізованих систем у сферах фінансів, ланцюжків поставок та державного управління.

3D-друк, або адитивне виробництво, також захоплює увагу студентів. Вони розуміють, що ця технологія може революціонізувати виробництво, дозволяючи створювати персоналізовані продукти та прототипи швидше та дешевше, ніж традиційні методи.

Однак, поряд із захопленням новими технологіями, студенти також усвідомлюють необхідність розвитку критичного мислення та етичних принципів у цифрову епоху. Вони розуміють, що технології можуть бути використані як на благо, так і на шкоду суспільству, і що важливо розвивати відповідальне ставлення до їх використання. Студенти також усвідомлюють, що технологічний прогрес може призвести до зростання нерівності та цифрового розриву. Вони розуміють, що доступ до технологій та цифрових навичок може стати новим фактором соціальної стратифікації, і що важливо працювати над забезпеченням рівного доступу до освіти та можливостей у цифрову епоху. Ще одним важливим аспектом, який впливає на уявлення студентів про майбутнє, є екологічна стійкість. Студенти усвідомлюють, що технологічний прогрес повинен відбуватися в гармонії з навколишнім

середовищем, і що необхідно розвивати чисті та відновлювані джерела енергії, зелені технології та циркулярну економіку.

Студенти також розуміють, що діджиталізація може відігравати ключову роль у вирішенні глобальних викликів, таких як зміна клімату, бідність та охорона здоров'я. Вони бачать потенціал технологій для оптимізації використання ресурсів, зменшення відходів, покращення доступу до освіти та медичних послуг у країнах, що розвиваються.

Водночас, студенти також усвідомлюють, що технологічний прогрес може мати непередбачувані наслідки та етичні дилеми. Вони розуміють, що з розвитком штучного інтелекту та автоматизації виникають питання щодо конфіденційності, безпеки, відповідальності та потенційного впливу на ринок праці.

Саме тому студенти прагнуть не лише оволодіти технічними навичками, але й розвинути критичне мислення, емоційний інтелект та етичну свідомість. Вони розуміють, що для успіху в цифрову епоху необхідно поєднувати технічну компетентність із соціальними та комунікативними навичками.

Студенти також усвідомлюють важливість безперервного навчання та адаптивності в умовах швидких технологічних змін. Вони розуміють, що освіта не закінчується з отриманням диплому, і що необхідно постійно оновлювати свої знання та навички, щоб залишатися конкурентоспроможними на ринку праці.

Ще одним важливим аспектом, який впливає на уявлення студентів про майбутнє, є глобалізація та міжкультурна комунікація. Діджиталізація зробила світ більш взаємопов'язаним, і студенти розуміють, що їм доведеться працювати та взаємодіяти з людьми з різних культур та країн.

Студенти бачать потенціал технологій для сприяння міжкультурному діалогу та співпраці. Вони використовують соціальні мережі та онлайн-платформи для встановлення зв'язків із однолітками з усього світу, обміну ідеями та досвідом.

Водночас, студенти також усвідомлюють виклики, пов'язані з глобалізацією та діджиталізацією. Вони розуміють, що технології можуть сприяти поширенню дезінформації, пропаганди та екстремістських ідеологій. Вони також стурбовані питаннями культурної ідентичності та потенційною гомогенізацією культур в умовах глобалізації.

Саме тому студенти прагнуть розвивати міжкультурну компетентність та критичне мислення. Вони розуміють, що для успішної взаємодії в глобальному цифровому світі необхідно поважати різноманітність, бути відкритими до нових ідей та вміти ефективно спілкуватися з людьми з різних культур.

Студенти також усвідомлюють важливість соціальної відповідальності та активної громадянської позиції в цифрову епоху. Вони розуміють, що технології надають їм потужні інструменти для впливу на суспільство та вирішення соціальних проблем.

Багато студентів використовують соціальні мережі та цифрові платформи для просування важливих для них соціальних та політичних питань, таких як права людини, гендерна рівність, расова справедливість та охорона навколишнього середовища. Вони організують онлайн-кампанії, петиції та краудфандингові ініціативи, щоб привернути увагу до цих проблем та мобілізувати підтримку.

Студенти також розуміють важливість цифрової грамотності та медіаграмотності в епоху дезінформації та "фейкових новин". Вони усвідомлюють необхідність розвитку критичного мислення та навичок перевірки інформації, щоб відрізнити правду від маніпуляцій та пропаганди.

Технологічний прогрес та діджиталізація також впливають на уявлення студентів про роботу та кар'єру. Багато студентів прагнуть створити власний бізнес або стати фрілансерами, використовуючи цифрові інструменти та платформи. Вони бачать потенціал для гнучкості, автономії та самореалізації в цифрову епоху.

Водночас, студенти також усвідомлюють виклики та ризики, пов'язані з новими формами роботи. Вони розуміють, що гіг-економіка та фріланс можуть призвести до нестабільності доходів, відсутності соціального захисту та розмивання меж між роботою та особистим життям.

Саме тому студенти прагнуть розвивати підприємницькі навички, креативність та адаптивність. Вони розуміють, що для успіху в цифровій економіці необхідно бути гнучкими, інноваційними та готовими до ризику.

Ще одним важливим аспектом, який впливає на уявлення студентів про майбутнє, є питання психічного здоров'я та добробуту в цифрову епоху. Студенти усвідомлюють, що постійне підключення до цифрових пристроїв та соціальних мереж може мати негативний вплив на їхнє психічне здоров'я та соціальні взаємодії.

Вони стурбовані питаннями кібербулінгу, залежності від соціальних мереж, FOMO (страху пропустити щось важливе) та порівняння себе з ідеалізованими онлайн-образами. Студенти розуміють важливість встановлення здорових меж у використанні технологій та пошуку балансу між онлайн- та офлайн-життям.

Водночас, студенти також бачать потенціал технологій для покращення психічного здоров'я та добробуту. Вони використовують додатки для медитації, онлайн-терапію та платформи підтримки ментального здоров'я. Вони також створюють онлайн-спільноти для обміну досвідом та підтримки один одного.

У підсумку, технологічний прогрес та діджиталізація мають величезний вплив на уявлення студентів про майбутнє. Вони формують їхнє світосприйняття, очікування від кар'єри та особистого життя, а також їхнє розуміння глобальних викликів та можливостей.

Студенти розуміють, що для успіху в цифрову епоху необхідно розвивати не лише технічні навички, але й критичне мислення, емоційний інтелект, етичну свідомість та міжкультурну компетентність. Вони прагнуть

використовувати технології для позитивних соціальних змін, вирішення глобальних проблем та створення кращого майбутнього для всіх.

Водночас, студенти також усвідомлюють потенційні ризики та етичні проблеми, пов'язані з технологічним розвитком. Вони розуміють необхідність розвитку відповідального ставлення до технологій, забезпечення конфіденційності даних, подолання цифрової нерівності та пошуку балансу між перевагами та загрозами цифрового світу.

У світі швидких технологічних змін та невизначеності, студенти демонструють стійкість, адаптивність та готовність до постійного навчання

Пандемія COVID-19 та війна також внесли свої корективи в уявлення студентів про майбутнє. Багато молодих людей зіткнулися з невизначеністю, страхом та необхідністю адаптуватися до нових реалій. Деякі студенти переживають за своє працевлаштування та фінансову стабільність в умовах економічної кризи, інші — за своє здоров'я та безпеку. Водночас, пандемія також показала важливість солідарності, взаємодопомоги та гнучкості в мінливому світі [2].

Студенти усвідомлюють, що майбутнє може бути непередбачуваним, і що важливо розвивати стійкість та адаптивність, щоб впоратися з викликами [34].

Підсумовуючи, можна сказати, що уявлення студентів про власне майбутнє є складним та багатогранним феноменом, який відображає їхні прагнення, сподівання та побоювання щодо прийдешнього життя, уявлення формуються під впливом різноманітних факторів, таких як особистий досвід, сімейні цінності, соціальне оточення, освіта та культурні особливості. Студенти прагнуть знайти своє місце в житті, реалізувати свої таланти та досягти успіху в кар'єрі та особистому житті. Вони усвідомлюють важливість якісної освіти, практичних навичок та особистісного розвитку для досягнення своїх цілей [46].

Водночас, студенти також переймаються викликами та труднощами, які можуть виникнути на шляху до реалізації їхніх мрій. Вони усвідомлюють

невизначеність майбутнього та необхідність адаптуватися до мінливих умов. Освітні заклади, батьки, друзі та суспільство відіграють важливу роль у формуванні уявлень студентів про майбутнє, надаючи підтримку, знання та орієнтири [19].

Важливо пам'ятати, що кожен студент унікальний, і його уявлення про майбутнє можуть відрізнятися від уявлень інших. Немає єдиного правильного шляху чи універсальної формули успіху. Головне — залишатися вірним своїм цінностям, розвивати свої таланти та прагнути до самореалізації та щастя [15].

Суспільство та освітні заклади повинні створювати сприятливі умови для розвитку потенціалу молоді, надавати їм необхідні ресурси та підтримку. Водночас, студенти повинні бути активними творцями свого майбутнього, проявляти ініціативу та брати відповідальність за свої рішення та вчинки [51;27].

Майбутнє завжди несе в собі певну долю невизначеності, але це також і час можливостей та надій. Студенти, які вірять у себе, мають чіткі цілі та готові наполегливо працювати для їх досягнення, мають всі шанси побудувати успішне та щасливе життя. Важливо підтримувати в молоді оптимізм, допитливість та жагу до знань, адже саме вони є рушійною силою прогресу та позитивних змін у суспільстві.

### **1.3. Чинники формування уявлень студентів про майбутнє**

Уявлення студентів про власне майбутнє є результатом складної взаємодії різноманітних чинників, що визначають зміст і динаміку цих уявлень. Серед основних груп чинників, які впливають на формування уявлень студентів про майбутнє, можна виділити: особистісні, соціально-психологічні, освітні та соціокультурні [41].

До особистісних чинників належать індивідуально-психологічні особливості студентів, їхні потреби, мотиви, цінності, життєві цілі, рівень самооцінки та домагань, локус контролю, часова орієнтація тощо. Ці

характеристики визначають зміст і спрямованість уявлень студентів про майбутнє, їхню реалістичність, оптимістичність, диференційованість.

Студенти з високим рівнем самооцінки та домагань, внутрішнім локусом контролю, орієнтацією на майбутнє, як правило, мають більш чіткі й оптимістичні уявлення про своє майбутнє, вони більш активні й цілеспрямовані в реалізації своїх життєвих планів. Натомість, студенти з низькою самооцінкою, зовнішнім локусом контролю, орієнтацією на теперішнє або минуле, часто мають розмиті й песимістичні уявлення про майбутнє, вони більш пасивні й невпевнені в собі [12].

Важливу роль у формуванні уявлень студентів про майбутнє відіграє їхня ціннісно-сміслова сфера. Цінності та життєві смисли визначають зміст і спрямованість життєвих цілей і планів студентів, їхнє бачення бажаного майбутнього. Студенти з гуманістичними, альтруїстичними цінностями, як правило, мають більш просоціальні й духовно насичені уявлення про майбутнє, вони орієнтовані на самореалізацію в професії та служіння суспільству. Студенти з матеріалістичними, егоїстичними цінностями часто мають більш прагматичні й індивідуалістичні уявлення про майбутнє, вони орієнтовані на досягнення особистого успіху та матеріального благополуччя [23].

Соціально-психологічні чинники формування уявлень студентів про майбутнє включають вплив соціального оточення, зокрема, сім'ї, друзів, однокурсників, викладачів. Сімейні цінності, очікування батьків щодо майбутнього своїх дітей, стиль виховання в сім'ї значною мірою визначають зміст і спрямованість уявлень студентів про власне майбутнє. Студенти, які виховувалися в сім'ях з демократичним стилем виховання, атмосферою підтримки й довіри, як правило, мають більш оптимістичні й реалістичні уявлення про майбутнє, вони більш самостійні й упевнені в собі. Натомість, студенти з авторитарних або гіперопікуючих сімей часто мають більш песимістичні й залежні уявлення про майбутнє, вони менш самостійні й ініціативні [25].

Значний вплив на формування уявлень студентів про майбутнє має їхнє коло спілкування, референтні групи. Спілкування з однолітками, обмін життєвими планами, мріями, очікуваннями сприяє розвитку й збагаченню уявлень студентів про майбутнє. В той же час, конформізм, наслідування групових стереотипів і очікувань може призводити до звуження й схематизації цих уявлень [24].

Освітнє середовище відіграє важливу роль у формуванні уявлень студентів про майбутнє. Зміст і методи навчання, особистість викладачів, психологічний клімат у навчальному закладі впливають на розвиток професійної ідентичності студентів, їхнє бачення свого майбутнього в обраній професії. Навчання, орієнтоване на розвиток критичного мислення, творчості, самостійності студентів, сприяє формуванню в них активних і реалістичних уявлень про професійне майбутнє. Натомість, навчання, що базується на репродукції знань і пасивному засвоєнні інформації, може призводити до формування в студентів стереотипних і неадекватних уявлень про майбутню професію [11].

Важливими освітніми чинниками формування уявлень студентів про майбутнє є також їхня участь у науковій роботі, професійно-орієнтованих проєктах, практиках, стажуваннях. Такі види діяльності дозволяють студентам набути практичного досвіду, перевірити свої професійні знання та навички, уточнити свої уявлення про майбутню професію та кар'єру.

Серед соціокультурних чинників, що впливають на формування уявлень студентів про майбутнє, можна виділити загальну соціально-економічну ситуацію в країні, стан ринку праці, домінуючі в суспільстві цінності й ідеали, культурні традиції та стереотипи. Економічна та політична нестабільність, високий рівень безробіття, невизначеність перспектив працевлаштування можуть призводити до формування в студентів песимістичних і тривожних уявлень про майбутнє, зниження їхньої життєвої активності й мотивації досягнення [26].

В той же час, в умовах стабільного соціально-економічного розвитку, сприятливої ситуації на ринку праці, наявності чітких перспектив кар'єрного зростання, студенти, як правило, мають більш оптимістичні й упевнені уявлення про своє майбутнє, вони більш активні й цілеспрямовані в реалізації своїх життєвих планів.

Домінуючі в суспільстві цінності й ідеали також значною мірою визначають зміст і спрямованість уявлень студентів про майбутнє. В суспільствах, орієнтованих на цінності індивідуалізму, конкуренції, матеріального успіху, уявлення студентів про майбутнє часто мають більш прагматичний і егоцентричний характер. У суспільствах, що базуються на цінностях колективізму, співробітництва, духовного розвитку, уявлення студентів про майбутнє зазвичай більш просоціальні й альтруїстичні [29].

Культурні традиції та стереотипи також відіграють важливу роль у формуванні уявлень студентів про майбутнє. Зокрема, гендерні стереотипи щодо розподілу сімейних і професійних ролей можуть впливати на професійні вибори та кар'єрні орієнтації студентів. Традиційні уявлення про престижність тих чи інших професій, життєві сценарії досягнення успіху також значною мірою визначають зміст і спрямованість уявлень студентів про власне майбутнє [37].

Важливо підкреслити, що уявлення студентів про майбутнє не є статичними й незмінними, вони постійно розвиваються й трансформуються під впливом нового життєвого досвіду, зміни життєвої ситуації, соціальних взаємодій. Криза професійного самовизначення, зміна спеціальності, розчарування в обраній професії можуть призводити до радикальної трансформації уявлень студентів про своє майбутнє. І навпаки, успішний досвід професійної діяльності, знаходження свого покликання сприяють зміцненню й конкретизації цих уявлень [17].

Одним із ключових елементів цього процесу є профорієнтаційне консультування. Завдяки індивідуальним та груповим консультаціям студенти мають можливість глибше пізнати свої інтереси, схильності, сильні

та слабкі сторони, а також отримати об'єктивну інформацію про різні професії та вимоги, які вони ставлять перед фахівцями. Це допомагає їм зробити більш усвідомлений вибір майбутньої спеціальності. Ефективним інструментом є також кар'єрний коучинг, який допомагає студентам визначити свої професійні цілі, скласти план кар'єрного розвитку та розробити стратегії досягнення цих цілей. Коучі можуть надавати цінні поради щодо розвитку необхідних навичок, пошуку роботи та просування кар'єрними сходинками. Надзвичайно корисними є зустрічі з успішними професіоналами з різних галузей, люди можуть поділитися своїм досвідом, розповісти про реалії професії, труднощі та перспективи, які вони бачать. Такі зустрічі дозволяють студентам сформуванню більш реалістичні уявлення про майбутню професію та кар'єру [5].

Важливою формою роботи є залучення студентів до проектної діяльності та практик. Беручи участь у реальних проєктах або проходячи виробничу практику, молоді люди можуть на власному досвіді відчути специфіку майбутньої професії, випробувати свої сили та навички, зіткнутися з типовими викликами та проблемами. Окрему увагу слід приділити розвитку в студентів навичок життєвого проєктування, цілепокладання та планування. Ці навички є надзвичайно важливими для успішної кар'єри та самореалізації в майбутньому. Студенти мають навчитися чітко формулювати свої життєві цілі, розробляти плани їх досягнення та ефективно керувати власним часом і ресурсами [7].

У цьому контексті великого значення набувають тренінги з розвитку soft skills, таких як комунікативні навички, емоційний інтелект, стресостійкість, лідерські якості тощо.

Важливо також приділяти увагу формуванню в студентів здатності до неперервного навчання та самовдосконалення. У сучасному світі, де знання та технології стрімко оновлюються, успішна кар'єра неможлива без готовності постійно опановувати нові навички та компетенції. Не можна оминати увагою і важливість розвитку підприємницького мислення та

ініціативності. Багато випускників обиратимуть шлях створення власного бізнесу або старт-апу, тому вони мають бути готовими до цього виклику. Доцільно організовувати для студентів тренінги з фінансової грамотності та управління особистими фінансами. Адже здатність ефективно розпоряджатися своїми коштами є важливою складовою успішної кар'єри та самореалізації [10].

Окрему увагу слід приділяти роботі зі студентами, які мають невизначені або песимістичні уявлення про своє майбутнє. Психологічна підтримка таких студентів може включати індивідуальне консультування, групову роботу, тренінги з розвитку життєстійкості, оптимізму, навичок цілепокладання та планування. Важливо допомогти студентам подолати почуття безпорадності й безнадійності, повірити у свої сили й можливості, розвинути активну життєву позицію [59].

Не менш важливою є робота з розвитку в студентів гнучкості й адаптивності уявлень про майбутнє. В умовах швидких соціальних змін і невизначеності, здатність гнучко коригувати свої життєві плани й стратегії відповідно до мінливих обставин є важливою умовою життєвої успішності й психологічного благополуччя особистості. Розвиток навичок прийняття рішень у ситуаціях невизначеності, толерантності до двозначності, готовності до змін є важливими напрямками психологічної роботи зі студентами [62].

Таким чином, формування уявлень студентів про власне майбутнє є складним і багатофакторним процесом, що визначається взаємодією особистісних, соціально-психологічних, освітніх і соціокультурних чинників. Врахування цих чинників у процесі професійної підготовки та психологічного супроводу студентів дозволяє створювати умови для розвитку в них реалістичних, оптимістичних і гнучких уявлень про своє майбутнє, що є важливою передумовою їхнього особистісного зростання й професійного становлення.

## **Висновки до розділу 1**

Здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми уявлень особистості про власне майбутнє. Визначено, що образ майбутнього є складним когнітивно-афективним утворенням, яке відображає очікування, наміри, цілі та плани особистості, виконує мотиваційну, регулятивну та прогностичну функції в контексті життєвого шляху людини.

Визначено, що формування уявлень студентів про власне майбутнє є складним і багатофакторним процесом, що визначається взаємодією особистісних, соціально-психологічних, освітніх і соціокультурних чинників.

Проаналізовано вплив цих чинників на змістові та структурні особливості образу майбутнього у студентської молоді.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТІВ ПРО ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ

#### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що існують значущі відмінності в змістовних і структурних характеристиках уявлень про власне майбутнє у студентів з різним рівнем осмисленості життя та часової перспективи. Передбачалося, що студенти з високим рівнем осмисленості життя та збалансованою часовою перспективою матимуть більш диференційовані, реалістичні та оптимістичні уявлення про власне майбутнє, ніж студенти з низьким рівнем осмисленості життя та незбалансованою часовою перспективою. Також висувалося припущення, що на зміст і структуру уявлень студентів про майбутнє впливатимуть такі чинники, як їхні ціннісні орієнтації, смисложиттєві орієнтації, мотивація досягнення, особливості самоставлення, а також соціально-демографічні характеристики (стать, вік, спеціальність навчання тощо). Перевірка цієї гіпотези передбачала використання комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження різних аспектів уявлень студентів про майбутнє та чинників їх формування, а також застосування методів математичної статистики для виявлення значущих відмінностей та взаємозв'язків між досліджуваними змінними [17].

Для емпіричного дослідження уявлень студентів про власне майбутнє було використано комплекс психодіагностичних методів, спрямованих на вивчення змістовних і структурних характеристик цих уявлень, а також чинників, що впливають на їх формування.

Основними методами дослідження стали:

1. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI), адаптований О.Сеник, методика дозволяє дослідити особливості часової орієнтації особистості, вираженість орієнтацій

на минуле, теперішнє і майбутнє. Для цілей дослідження особливий інтерес представляла шкала "Майбутнє", яка вимірює ступінь орієнтації особистості на майбутнє, наявність у неї чітких цілей і планів.

2. Методика мотиваційної індукції Ж. Нюттена (Motivational Induction Method, MIM), адаптована Д. О. Леонтьєвим, проєктивна методика спрямована на вивчення мотиваційних об'єктів особистості, її уявлень про майбутнє. Досліджуваним пропонується завершити незакінчені речення, пов'язані з майбутнім, після чого їхні відповіді піддаються контент-аналізу.

3. Опитувальник самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантїлєєва, який дозволяє дослідити різні аспекти емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе, зокрема, самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес, самовпевненість, самоприйняття тощо.

4. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), який є адаптацією тесту "Ціль в житті" Дж. Крамбо і Л. Махолїка, методика спрямована на вивчення смисложиттєвих орієнтацій особистості, зокрема, наявності в її житті цілей у майбутньому, задоволеності своїм життям у теперішньому, оцінки продуктивності й осмисленості прожитої частини життя. Результати за цією методикою дозволяють оцінити загальний рівень осмисленості життя, а також його смислову наповненість у часовій перспективі майбутнього.

5. Методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича, яка дозволяє вивчити змістовну сторону спрямованості особистості, систему її термінальних і інструментальних цінностей. Система ціннісних орієнтацій особистості є важливим чинником побудови нею свого майбутнього, змістовного наповнення часової перспективи.

Вибірку дослідження склали 100 студентів 3-4 курсів різних спеціальностей. Серед них 50 студентів факультету психології, 25 студентів математичного факультету та 25 студентів факультету соціології. Вік досліджуваних — від 20 до 23 років. За статтю вибірка була збалансованою — 50 осіб чоловічої та 50 осіб жіночої статі.

Вибір студентів 3-4 курсів як контингенту дослідження зумовлений тим, що саме на цьому етапі навчання в них активно формуються професійна ідентичність, уявлення про своє майбутнє, життєві плани та перспективи. До того ж, студенти старших курсів вже мають певний життєвий і навчально-професійний досвід, що дозволяє їм будувати більш реалістичні й диференційовані уявлення про майбутнє.

Дослідження проводилось у три етапи:

- Підготовчий етап, на якому було визначено проблему, мету і завдання дослідження, сформульовано гіпотези, підбрано методики, сформовано вибірку досліджуваних. На цьому етапі також було проведено дослідження з метою перевірки придатності обраних методик, уточнення інструкцій та процедури проведення дослідження.

- Етап збору емпіричних даних, на якому безпосередньо проводилось психодіагностичне обстеження студентів за допомогою обраних методик. Дослідження проводилось в індивідуальній формі..

- Етап обробки та інтерпретації результатів, на якому отримані дані було проаналізовано за допомогою методів математичної статистики, зокрема, описової статистики, кореляційного та факторного аналізу. Було вивчено особливості змістовних і структурних характеристик уявлень студентів про майбутнє, виділено типи студентів за особливостями їхньої майбутньої часової перспективи, проаналізовано взаємозв'язки між характеристиками уявлень про майбутнє та особистісними, ціннісно-смысловими, мотиваційними особливостями студентів. На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації для психологічної служби університету щодо оптимізації процесу формування у студентів уявлень про власне майбутнє.

Для перевірки гіпотез дослідження використовувались такі методи математичної статистики:

- Описова статистика (середнє арифметичне, стандартне відхилення, відсотки) для аналізу міри вираженості та розподілу досліджуваних ознак у вибірці.
- Кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) для вивчення взаємозв'язків між характеристиками уявлень про майбутнє та особистісними, ціннісно-смысловими, мотиваційними особливостями студентів.
- Порівняльний аналіз (t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок) для виявлення відмінностей в уявленнях про майбутнє між студентами різних спеціальностей і статі.
- Факторний аналіз (метод головних компонент з варімакс-обертанням) для виділення латентних факторів, що визначають структуру уявлень студентів про майбутнє.
- Кластерний аналіз (метод k-середніх) для виділення типів студентів за особливостями їхніх уявлень про майбутнє.

Результати статистичного аналізу було представлено у вигляді таблиць і графіків, що дозволяють унаочнити та систематизувати отримані дані. Дослідження проводилось відповідно до етичних принципів психологічних досліджень, з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності, інформованої згоди. Учасникам дослідження було гарантовано анонімність і конфіденційність отриманих даних, надано право відмовитись від участі в дослідженні на будь-якому його етапі.

Таким чином, організація та методи емпіричного дослідження уявлень студентів про власне майбутнє відповідали меті і завданням дослідження, дозволили отримати достовірні та надійні результати. Використання комплексу психодіагностичних методів, що включав як стандартизовані опитувальники, так і проєктивні та анкетні методики, забезпечило різнобічне вивчення феномену уявлень про майбутнє, дозволило проаналізувати його змістовні та структурні характеристики, виявити основні чинники його формування. Ретельна процедура формування вибірки, застосування

адекватних методів математико-статистичного аналізу даних забезпечили репрезентативність і валідність отриманих результатів. Дотримання етичних принципів психологічних досліджень сприяло встановленню довірливих відносин з досліджуваними, підвищенню достовірності отриманих даних.

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямку можуть бути пов'язані з розширенням вибірки досліджуваних, залученням до дослідження студентів інших спеціальностей і закладів вищої освіти, проведенням крос-культурних досліджень для виявлення специфіки уявлень про майбутнє у студентів з різних країн і культур. Також перспективним є лонгітюдне дослідження динаміки уявлень студентів про майбутнє протягом усього періоду навчання у ЗВО, вивчення впливу різних форм навчально-професійної діяльності та психологічного супроводу на розвиток цих уявлень. Отримані результати можуть бути використані для розробки та впровадження в практику роботи психологічних служб ЗВО тренінгових програм та інших форм психологічної роботи, спрямованих на оптимізацію процесу життєвого та професійного самовизначення студентів, формування у них реалістичних і оптимістичних уявлень про власне майбутнє.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження змісту уявлень студентів про майбутнє**

Для аналізу змісту уявлень студентів про власне майбутнє було використано методику мотиваційної індукції Ж. Нюттена (МІМ) в адаптації, проєктивна методика дозволяє дослідити змістовне наповнення мотиваційних об'єктів особистості, її надії, плани, наміри, пов'язані з майбутнім.

Відповіді досліджуваних на незакінчені речення МІМ було піддано контент-аналізу з виділенням смислових категорій, що відображають основні теми та сфери уявлень студентів про майбутнє. Було виділено такі смислові категорії: професійна самореалізація, кар'єра, матеріальне благополуччя,

сім'я та близькі стосунки, саморозвиток, здоров'я, подорожі, відпочинок і хобі, суспільна активність.

Відсоткове співвідношення цих категорій у відповідях студентів представлено у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

**Розподіл смислових категорій у відповідях студентів за методикою  
МІМ**

<b>Смислові категорії</b>	<b>Частота (%)</b>
Професійна самореалізація	35.7
Кар'єра	28.6
Матеріальне благополуччя	27.1
Сім'я та близькі стосунки	25.7
Саморозвиток	22.9
Здоров'я	18.6
Подорожі	15.7
Відпочинок і хобі	12.9
Суспільна активність	8.6

Як видно з таблиці, домінуючими темами в уявленнях студентів про своє майбутнє є професійна самореалізація (35,7%), кар'єра (28,6%), матеріальне благополуччя (27,1%), сім'я та близькі стосунки (25,7%). Ці результати відображають основні життєві прагнення та пріоритети сучасної студентської молоді - досягнення успіху в професійній сфері, матеріальна забезпеченість, створення сім'ї.

Значне місце в уявленнях студентів про майбутнє займають теми саморозвитку та самовдосконалення (22,9%), що свідчить про їх прагнення до особистісного зростання, реалізації свого потенціалу.

Теми здоров'я (18,6%), подорожей (15,7%), відпочинку та хобі (12,9%) представлені в уявленнях студентів про майбутнє дещо менше, але також відіграють значну роль, відображаючи прагнення до повноцінного і гармонійного життя.

Найменш представленою в уявленнях студентів про майбутнє виявилась тема суспільної активності (8,6%), що може свідчити про переважання індивідуалістичних цінностей та життєвих орієнтацій у сучасній молоді.

Для більш глибокого аналізу змісту уявлень студентів про майбутнє було також досліджено особливості цих уявлень у студентів різної статі та різних спеціальностей.

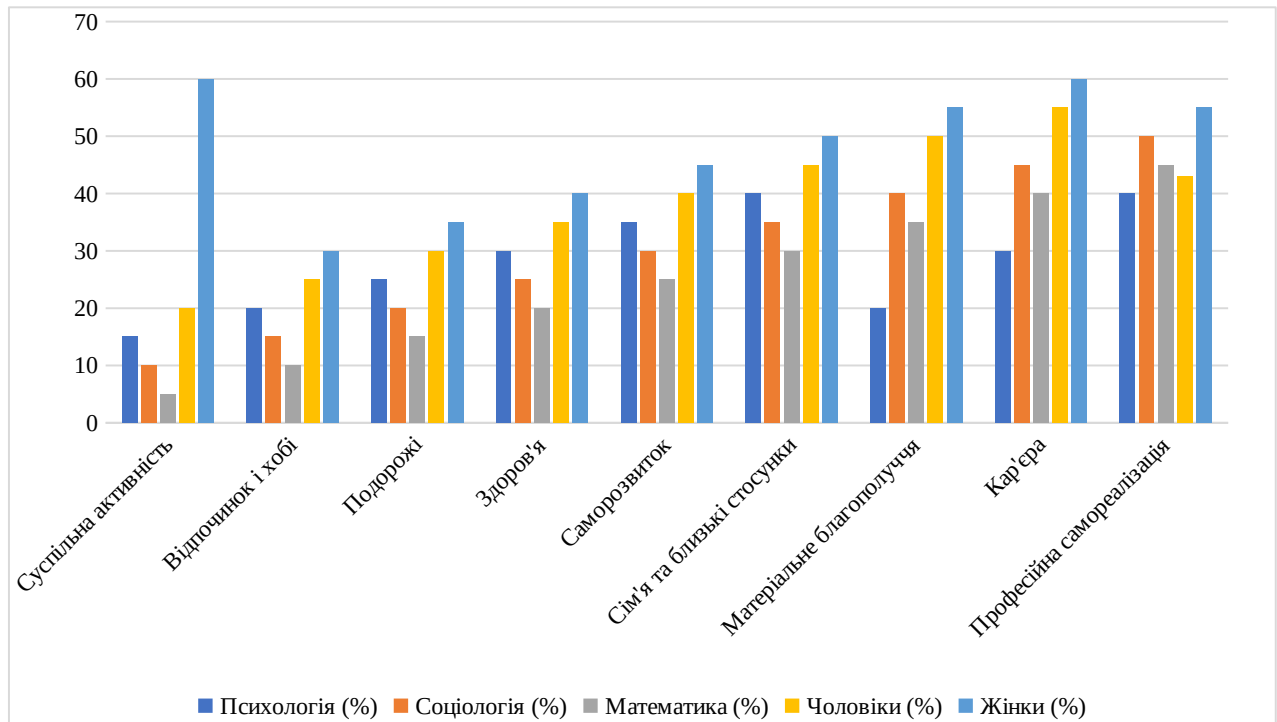


Рис 1. Розподіл смислових категорій у відповідях студентів різної статі

З (Рис 1.) видно, що жінки значно більше цінують суспільну активність (60%) порівняно з чоловіками (20%). Професійна самореалізація також має високий показник серед жінок (55%) та дещо нижчий серед чоловіків (43%), свідчить про різницю в пріоритетах між статями, що може бути важливим для освітніх установ та роботодавців при розробці програм розвитку та підтримки студентів.

Також цікаво відзначити, що студенти психології і соціології мають подібні оцінки в багатьох категоріях, що може свідчити про схожість їхніх поглядів на життєві пріоритети. З іншого боку, студенти математики мають дещо відмінні пріоритети, наприклад, у категорії матеріального

благополуччя, де вони надають цьому аспекту більше значення, дані можуть бути корисними для глибшого розуміння мотивацій та потреб студентів різних спеціальностей.

За такими категоріями, як саморозвиток, здоров'я, подорожі, відпочинок і хобі, істотних відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено.

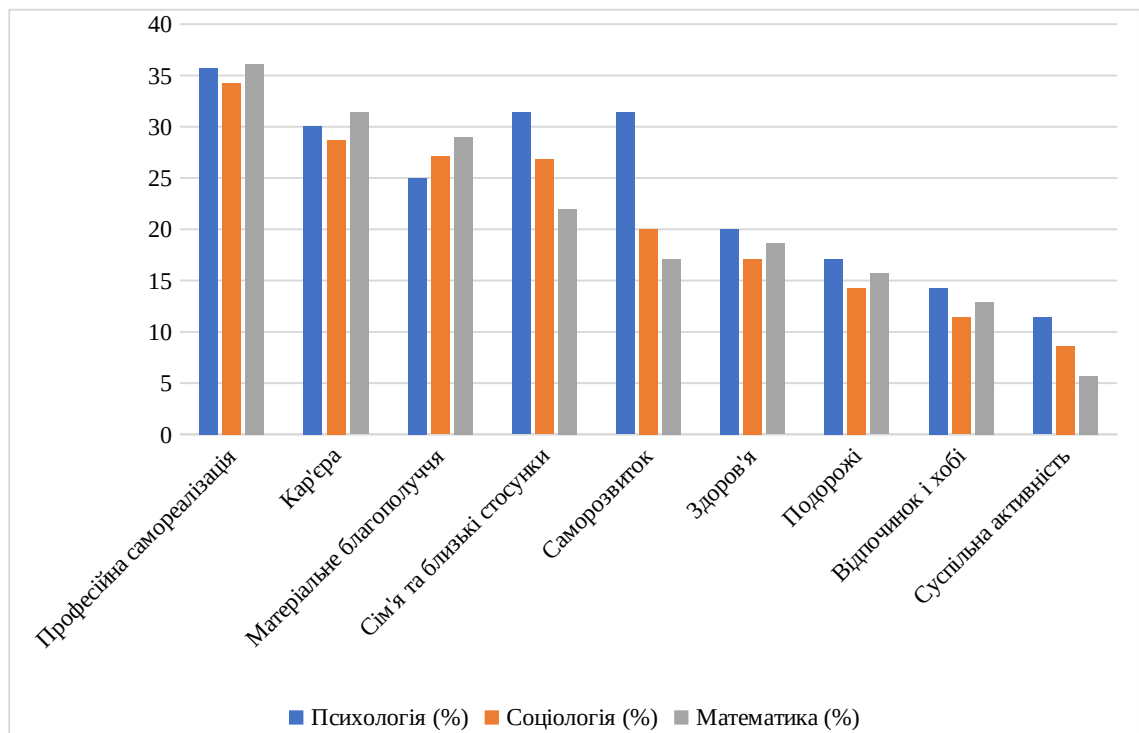


Рис 2. Розподіл смислових категорій у відповідях студентів різних спеціальностей

Найбільш значущою категорією для всіх спеціальностей є професійна самореалізація, з невеликою перевагою у студентів математики (36.1%) порівняно зі студентами психології (35.7%) і соціології (34.3%). Кар'єра також займає важливе місце в пріоритетах студентів, з найвищими значеннями у студентів математики (31.4%), тоді як студенти психології (30.1%) і соціології (28.7%) також надають їй значну увагу. Матеріальне благополуччя є важливим аспектом для всіх студентів, особливо для студентів математики (29.0%) та соціології (27.1%).

Важливість сім'ї та близьких стосунків найбільше підкреслюють студенти психології (31.4%), тоді як студенти математики (22.0%) менше

зацікавлені в цій категорії. Саморозвиток є значущим для студентів психології (31.4%), але значно менш важливий для студентів математики (17.1%). Здоров'я, подорожі, відпочинок і хобі мають середню важливість для всіх студентів, з найвищими значеннями у студентів психології. Найменшу увагу суспільній активності приділяють студенти всіх спеціальностей, з найвищим значенням у студентів психології (11.4%), діаграма чітко ілюструє різні пріоритети студентів різних спеціальностей, що може бути корисним для розробки навчальних програм та програм підтримки студентів.

Відмінності можуть бути зумовлені як специфікою професійної підготовки та цінностей, притаманних представникам різних спеціальностей, так і особливостями професійного менталітету, що формується вже в процесі навчання.

Для більш детального аналізу часової спрямованості та протяжності майбутньої часової перспективи студентів було проаналізовано часові індекси, запропоновані Ж. Нюттеном. Часовий індекс розраховувався як різниця між хронологічним віком досліджуваного та середнім віком, на який вказують його мотиваційні об'єкти. За результатами дослідження, описано наступні дані: студенти-психологи навчаються в середньому 3.5 роки. У студентів-соціологів навчання приблизно 3 роки. Найдовший середній час навчання мають студенти-математики, які витрачають 4.5 роки.

Середній часовий індекс майбутньої часової перспективи студентів складає 7,5 років, тобто більшість мотиваційних об'єктів, представлених в їхніх уявленнях про майбутнє, спрямовані на період найближчих 7-8 років. При цьому часовий індекс у чоловіків дещо вищий, ніж у жінок (8,2 проти 6,8 років), що свідчить про більш протяжну часову перспективу майбутнього у чоловічої частини вибірки.

Також спостерігаються певні відмінності у протяжності майбутньої часової перспективи студентів різних спеціальностей. Найбільш протяжною вона є у студентів-психологів (8,1 років), дещо меншою - у студентів-соціологів (7,3 років) та студентів-математиків (6,9 років).

Загалом, отримані результати свідчать про досить оптимістичну та протяжну часову перспективу майбутнього у студентів, їхню орієнтацію на досягнення довгострокових життєвих цілей. Разом з тим, переважання в уявленнях студентів про майбутнє найближчої часової перспективи (до 10 років) може свідчити і про недостатню сформованість у них віддалених життєвих планів і перспектив.

Для більш глибокого розуміння чинників формування уявлень студентів про майбутнє було проаналізовано зв'язки змісту цих уявлень з показниками осмисленості життя (за тестом СЖО), часової перспективи (за опитувальником ZTP1), ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій (за методикою М. Рокіча).

Кореляційний аналіз (за коефіцієнтом Пірсона) показав наявність значущих додатних зв'язків між показником осмисленості життя та представленістю в уявленнях студентів про майбутнє тем професійної самореалізації ( $r=0,385$ ,  $p<0,01$ ), кар'єри ( $r=0,316$ ,  $p<0,01$ ), саморозвитку ( $r=0,297$ ,  $p<0,01$ ), суспільної активності ( $r=0,211$ ,  $p<0,05$ ).

Тобто студенти з високим рівнем осмисленості життя мають більш насичені та продуктивні уявлення про своє майбутнє, в яких переважають теми активної життєвої самореалізації.

Також виявлено значущі додатні кореляції між орієнтацією на майбутнє (за ZTP1) та такими темами уявлень про майбутнє, як професійна самореалізація ( $r=0,412$ ,  $p<0,001$ ), кар'єра ( $r=0,375$ ,  $p<0,01$ ), саморозвиток ( $r=0,351$ ,  $p<0,01$ ), подорожі ( $r=0,268$ ,  $p<0,05$ ). Натомість орієнтація на теперішнє від'ємно корелює з темами професійної самореалізації ( $r=-0,279$ ,  $p<0,05$ ) та кар'єри ( $r=-0,247$ ,  $p<0,05$ ).

Ці результати підтверджують провідну роль часової перспективи, зокрема орієнтації на майбутнє, у формуванні продуктивних життєвих планів та уявлень про майбутнє у студентів.

Аналіз зв'язків ціннісних орієнтацій студентів зі змістом їхніх уявлень про майбутнє показав, що цінності професійної самореалізації, саморозвитку,

досягнень додатно корелюють з відповідними темами в уявленнях про майбутнє (коефіцієнти кореляції від 0,253 до 0,482,  $p < 0,05$ ). Цінності сімейного життя та міжособистісних стосунків додатно пов'язані з темою сім'ї та близьких стосунків в уявленнях про майбутнє ( $r=0,335$ ,  $p < 0,01$ ).

Ці дані свідчать про те, що зміст уявлень студентів про власне майбутнє значною мірою визначається їхніми ціннісними пріоритетами та життєвими орієнтаціями.

Для поглибленого аналізу структури уявлень студентів про майбутнє було проведено факторний аналіз отриманих даних (метод головних компонент з варімакс-обертанням). Було виділено три основні фактори, що пояснюють 58,4% загальної дисперсії.

Перший фактор (внесок у загальну дисперсію 24,7%) інтерпретовано як "Професійна самореалізація". Він включає такі змінні, як "професійна самореалізація" (0,784), "кар'єра" (0,725), "матеріальне благополуччя" (0,612), "саморозвиток" (0,536).

Другий фактор (18,4% дисперсії) об'єднує змінні "сім'я та близькі стосунки" (0,812), "здоров'я" (0,743), "відпочинок і хобі" (0,574). Його інтерпретовано як "Гармонійне особисте життя".

Таким чином, структура уявлень студентів про власне майбутнє включає три основні компоненти: професійну самореалізацію, побудову гармонійного особистого життя та активність у соціальній і дозвілєвій сферах. При цьому прагнення до матеріального благополуччя виявляється певною мірою протилежним спрямованості на активне соціальне життя та самореалізацію поза професійною сферою.

Для більш диференційованого аналізу індивідуальних відмінностей в уявленнях студентів про майбутнє було проведено кластерний аналіз даних (методом k-середніх). У результаті аналізу було виділено три основні типи (кластери) студентів за особливостями їхніх уявлень про майбутнє.

Перший тип (38% вибірки) характеризується високою спрямованістю на професійну самореалізацію та кар'єру, вираженими прагненнями до

саморозвитку та матеріального благополуччя. У цих студентів переважає активна, цілеспрямована позиція щодо власного майбутнього, орієнтація на досягнення життєвого успіху. Умовно цей тип можна позначити як "Прагматичні оптимісти".

Для другого типу студентів (35% вибірки) пріоритетними є цінності сімейного життя, здоров'я, гармонійних міжособистісних стосунків. Їхні уявлення про майбутнє відрізняються збалансованістю професійних і особистих прагнень, орієнтацією на побудову цілісного, гармонійного життя. Цей тип можна умовно назвати "Гармонізатори".

Третій тип (27% вибірки) відрізняється дещо нижчим рівнем цілеспрямованості та структурованості уявлень про майбутнє, більшою орієнтацією на теперішнє. У цих студентів на перший план виходять цінності вільного часу, спілкування, подорожей, творчої самореалізації. В той же час питання професійного та особистісного розвитку для них менш пріоритетні. Цей тип студентів можна позначити як "Шукачі вражень".

Порівняльний аналіз (за t-критерієм Стьюдента) показав наявність значущих відмінностей між виділеними типами за низкою показників. Зокрема, представники першого типу мають вищі показники осмисленості життя ( $t=3,24$ ,  $p<0,01$ ), орієнтації на майбутнє ( $t=3,68$ ,  $p<0,001$ ), мотивації досягнення ( $t=2,87$ ,  $p<0,01$ ) порівняно з представниками третього типу. Студенти другого типу вирізняються більш вираженими цінностями сімейного життя ( $t=2,93$ ,  $p<0,01$ ) та здорового способу життя ( $t=2,56$ ,  $p<0,05$ ) порівняно з іншими типами.

Ці результати свідчать про те, що уявлення студентів про власне майбутнє є досить неоднорідними та індивідуально варіативними. Вони відображають як загальні закономірності особистісно-професійного розвитку в студентському віці, так і індивідуальні відмінності в життєвих цінностях, мотивах, часовій перспективі особистості.

## Висновки до розділу 2

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив розкрити змістові та структурні особливості уявлень студентів про власне майбутнє, виявити основні теми та часові параметри цих уявлень, їх зв'язок з ціннісно-смысловими характеристиками особистості. Результати дослідження показали, що провідними темами в уявленнях студентів про майбутнє є професійна самореалізація, побудова кар'єри, досягнення матеріального добробуту, створення сім'ї та саморозвиток. В той же час питання суспільної активності, громадянської позиції для сучасних студентів є менш пріоритетними.

У студентів різних спеціальностей структура уявлень про майбутнє відображає як загальні закономірності професіоналізації особистості, так і специфічні особливості професійного менталітету.

Встановлено, що часова перспектива майбутнього у студентів є досить оптимістичною та протяжною, охоплює період близько 7-8 років. В той же час переважання короткострокових цілей та планів свідчить про недостатню сформованість віддаленої життєвої перспективи у значної частини студентів.

Факторний аналіз дозволив виділити три основні компоненти в структурі уявлень студентів про майбутнє: професійну самореалізацію, побудову гармонійного особистого життя та активне соціальне життя. Співвідношення цих компонентів відображає основні лінії особистісного розвитку та життєвого самовизначення сучасних студентів.

За допомогою кластерного аналізу виділено три типи студентів за особливостями їхніх уявлень про майбутнє: "прагматичні оптимісти", орієнтовані на професійну самореалізацію та досягнення життєвого успіху; "гармонізатори", для яких пріоритетними є цінності сімейного життя та гармонійного розвитку особистості; "шукачі вражень", менш цілеспрямовані та орієнтовані переважно на теперішнє, вільний час і самореалізацію в дозвілльєвій сфері.

Виявлено значущі зв'язки змісту уявлень студентів про майбутнє з їхніми ціннісними орієнтаціями, смисложиттєвими орієнтаціями, часовою перспективою. Зокрема, показано, що більш продуктивні та насичені уявлення про майбутнє притаманні студентам з високим рівнем осмисленості життя, орієнтацією на майбутнє, цінностями саморозвитку та професійної самореалізації.

Результати дослідження дозволяють намітити основні напрямки оптимізації процесу становлення уявлень студентів про власне майбутнє. Це, зокрема, розвиток навичок життєвого проектування та цілепокладання, формування збалансованої часової перспективи, розширення спектру життєвих цінностей і смислів, підвищення рівня осмисленості життя та активності життєвої позиції студентів. Важливим завданням психологічних служб закладів вищої освіти є також психологічний супровід студентів з різними типами уявлень про майбутнє, допомога в побудові реалістичних життєвих планів та їх активній реалізації.

Перспективами подальших досліджень в цьому напрямку є більш глибоке вивчення динаміки уявлень студентів про майбутнє в процесі професійного навчання, аналіз взаємозв'язку цих уявлень з реальною життєвою успішністю та професійними досягненнями випускників, розробка психологічних технологій цілеспрямованого формування продуктивних уявлень про майбутнє у студентської молоді.

Таким чином, проведене дослідження дозволило розкрити психологічний зміст та структуру уявлень сучасних студентів про власне майбутнє, виявити основні чинники формування цих уявлень, намітити шляхи їх оптимізації в процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти. Отримані результати мають важливе теоретичне та прикладне значення для розробки проблеми життєвого проектування та самовизначення особистості в юнацькому віці, вдосконалення практики психологічного супроводу професійного становлення студентів.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТІВ ПРО МАЙБУТНЄ

#### **3.1. Програма психологічного супроводу розвитку позитивних і реалістичних уявлень про майбутнє**

Розробка та впровадження психологічних програм, спрямованих на оптимізацію уявлень студентів про власне майбутнє, є актуальним завданням психологічної служби закладу вищої освіти. Одним з ефективних методів такої роботи є психологічний тренінг, який дозволяє в активній формі розвивати у студентів навички життєвого проєктування, цілепокладання, побудови реалістичних та оптимістичних життєвих перспектив.

Теоретико-методологічною основою розробки тренінгових програм з розвитку позитивних і реалістичних уявлень про майбутнє у студентів можуть виступати концепції психології життєвого шляху.

Згідно з цими підходами, уявлення особистості про власне майбутнє є важливою складовою її життєвого шляху, що детермінує постановку життєвих цілей, розробку стратегій їх досягнення, загальну спрямованість і часову організацію життєдіяльності. Позитивні та реалістичні уявлення про майбутнє виступають важливим чинником психологічного благополуччя та самореалізації особистості, в той час як негативні та нереалістичні уявлення можуть призводити до життєвих криз, невротичних розладів, дезадаптивних форм поведінки.

Особливої значущості розвиток конструктивних уявлень про майбутнє набуває в студентському віці, який є сензитивним періодом для життєвого та професійного самовизначення, побудови життєвих планів і перспектив. Психологічні дослідження свідчать, що уявлення студентів про власне майбутнє часто бувають недостатньо чіткими, реалістичними та диференційованими, що утруднює процес життєвого проєктування та

самореалізації. Відтак, психологічна робота, спрямована на оптимізацію цих уявлень, є важливим напрямком діяльності психологічної служби ЗВО.

Основними завданнями тренінгової роботи з розвитку позитивних і реалістичних уявлень про майбутнє у студентів є:

3. усвідомлення студентами своїх життєвих цінностей, смислів, пріоритетів як основи для побудови життєвих цілей і планів;
4. розвиток навичок життєвого проектування, постановки реалістичних і досяжних цілей, планування їх реалізації;
5. формування оптимістичного та водночас реалістичного ставлення до майбутнього, адекватної оцінки своїх можливостей і обмежень;
6. розвиток навичок ефективної самоорганізації, управління часом, долаття перешкод на шляху до мети;
7. формування активної та відповідальної життєвої позиції, готовності до самостійної побудови свого життєвого шляху.

Досягнення цих завдань в процесі тренінгу може здійснюватися за допомогою різноманітних методів групової роботи - дискусій, рольових ігор, проєктивних методик, арт-терапевтичних технік тощо. Важливим є створення в групі атмосфери психологічної безпеки, довіри та прийняття, що дозволяє учасникам вільно виражати свої думки та почуття, експериментувати з новими формами поведінки.

Теоретичний аналіз проблеми та узагальнення практичного досвіду дозволяють визначити деякі загальні принципи та напрямки тренінгової роботи з розвитку позитивних і реалістичних уявлень про майбутнє у студентів:

1. Робота з життєвими цінностями та смислами як основою для побудови життєвих цілей і перспектив. В процесі тренінгу важливо допомогти учасникам усвідомити свої ключові життєві цінності, визначити своє життєве призначення, осмислити свій життєвий шлях в контексті цих смислових орієнтирів.

2. Навчання технологіям ефективного цілепокладання та планування. Учасники тренінгу мають оволодіти вміннями формулювання конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних і визначених у часі цілей, розробки покрокових стратегій їх досягнення, визначення необхідних ресурсів і можливих перешкод.

3. Розвиток оптимістичного мислення та позитивного ставлення до майбутнього. В процесі тренінгу важливо сприяти формуванню у студентів установок на успіх, віри у власні сили і можливості, вміння знаходити позитивні сторони у будь-яких життєвих ситуаціях. Водночас, важливо розвивати реалістичність мислення, адекватну оцінку своїх ресурсів та обмежень.

4. Робота з життєвими кризами та труднощами. Невід'ємним елементом тренінгу має бути обговорення можливих життєвих криз і труднощів, розвиток навичок їх конструктивного подолання, пошуку внутрішніх і зовнішніх ресурсів для вирішення складних життєвих ситуацій.

5. Розвиток навичок самоорганізації та управління часом. Важливим аспектом розвитку реалістичних уявлень про майбутнє є формування у студентів умінь ефективно організовувати свою діяльність, розподіляти час і сили, долати прокрастинацію, підтримувати високу працездатність.

6. Моделювання успішного майбутнього. Значну роль у формуванні позитивних уявлень про майбутнє відіграють методи візуалізації, афірмації, створення "якорів" успіху. Учасникам пропонується уявити себе в бажаному майбутньому, детально змалювати свої досягнення та переживання, закріпити ці образи на емоційному рівні.

7. Побудова життєвих стратегій та сценаріїв. В процесі тренінгу студенти навчаються розробляти різні варіанти свого життєвого шляху, оцінювати їх реалістичність та відповідність своїм цінностям, обирати найбільш оптимальні стратегії самореалізації. Важливо сприяти розвитку

гнучкості та варіативності життєвих сценаріїв, готовності до змін і творчої адаптації.

8. Розвиток відповідального ставлення до власного життя. Ключовим результатом тренінгової роботи має стати усвідомлення студентами себе як суб'єктів власного життєвого шляху, прийняття відповідальності за свої життєві вибори та їх наслідки, розвиток інтернального локусу контролю.

Таким чином, тренінгова робота з розвитку позитивних і реалістичних уявлень про майбутнє у студентів спрямована на активізацію їх життєтворчого потенціалу, розвиток навичок життєвого проектування та самоздійснення. Інтегруючи різноманітні концептуальні підходи та практичні методи, така робота дозволяє комплексно і різнобічно впливати на ціннісно-смыслову, мотиваційну, емоційну та поведінкову сфери особистості студента, сприяючи оптимізації його уявлень про своє життя і майбутнє.

Оцінка ефективності тренінгових програм має здійснюватися як на основі суб'єктивних самозвітів учасників, так і за допомогою об'єктивних психодіагностичних методик, що дозволяють відстежити динаміку їх ціннісних орієнтацій, життєвих цілей і перспектив, рівня психологічного благополуччя тощо. Важливим критерієм ефективності є також реальні зміни в життєдіяльності студентів, їх активність і успішність в реалізації своїх життєвих планів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з пошуком оптимальних форм і методів тренінгової роботи з розвитку життєтворчого потенціалу студентської молоді, розробкою диференційованих програм з урахуванням специфіки різних категорій студентів (за віком, спеціальністю навчання, рівнем особистісної зрілості тощо), впровадженням системи моніторингу й оцінки результативності цих програм. Актуальними є також дослідження можливостей інтеграції тренінгової роботи з іншими формами психологічного супроводу

професійно-особистісного становлення студентів - консультуванням, коучингом, наставництвом тощо.

Загалом, розробка та впровадження психологічних програм розвитку позитивних і реалістичних уявлень про майбутнє є важливим напрямком діяльності психологічної служби сучасного університету, що дозволяє суттєво підвищити адаптивність та життєву успішність студентської молоді, сприяти її повноцінній самоактуалізації та самореалізації.

### **3.2. Рекомендації щодо оптимізації уявлень про майбутнє**

Оптимізація уявлень студентів про власне майбутнє є важливим завданням психологічного супроводу їх особистісно-професійного становлення в умовах навчання у закладі вищої освіти. Результати теоретичного аналізу проблеми та емпіричного дослідження особливостей уявлень студентів про майбутнє дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій щодо напрямків та методів такої оптимізаційної роботи.

Насамперед, оптимізація уявлень студентів про майбутнє має бути спрямована на розвиток їх життєтворчого потенціалу, активізацію суб'єктної позиції в побудові власного життєвого шляху. Важливо допомогти студентам усвідомити себе авторами свого життя, розвинути готовність до самостійного життєвого вибору, прийняття відповідальності за своє майбутнє. Для цього доцільно використовувати методи активізації самопізнання та саморефлексії, такі як ведення щоденників самопостереження, написання автобіографій та есе, побудова життєвих ліній та графіків. Групові дискусії та тренінгові вправи, спрямовані на дослідження життєвих цінностей, смислів, ідеалів, дозволяють студентам краще усвідомити свої життєві орієнтири, визначити пріоритети та напрямки самореалізації.

Важливим напрямком оптимізації уявлень про майбутнє є розвиток у студентів навичок життєвого проєктування та цілепокладання. Студенти мають навчитися формулювати чіткі, конкретні та реалістичні життєві цілі,

розробляти покрокові плани їх досягнення, визначати необхідні ресурси та можливі перешкоди. Ефективними методами такої роботи є складання студентами індивідуальних проєктів життєвого шляху, побудова "дерев цілей", розробка стратегічних життєвих планів. Групова робота може включати тренінги цілепокладання, тайм-менеджменту, прийняття рішень, в процесі яких студенти оволодівають практичними навичками управління власним життям.

Не менш важливим є розвиток у студентів позитивного та реалістичного ставлення до майбутнього, оптимістичного життєвого настрою. Песимістичні, катастрофічні очікування щодо майбутнього, невпевненість у власних силах, страх невдач суттєво обмежують життєві перспективи особистості, знижують її активність та наполегливість у досягненні цілей. Для корекції негативних установок та розвитку життєстійкості доцільно використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії, раціонально-емотивного підходу, позитивної психології. Зокрема, студенти можуть навчитися виявляти ірраціональні переконання, що лежать в основі їх тривог щодо майбутнього, замінювати їх на більш реалістичні та конструктивні думки, використовувати техніки позитивної візуалізації та афірмації. Групова робота може включати тренінги асертивності, впевненості в собі, стресостійкості, в процесі яких студенти розвивають емоційну компетентність та навички саморегуляції.

Емпіричне дослідження виявило нерівномірність та дисбаланс у розвитку різних компонентів уявлень студентів про майбутнє - когнітивного, емоційного, мотиваційного, поведінкового. Відтак, оптимізаційна робота має бути спрямована на їх гармонізацію та взаємоузгодження. Зокрема, для студентів з переважно "раціональним" типом уявлень про майбутнє важливо розвивати емоційно-ціннісне ставлення до свого життя, здатність до емпатії та співчуття до себе. Для цього доцільно використовувати методи арт-терапії, гештальт-підходу, тілесно-орієнтованої психотерапії, які дозволяють робити усвідомлення та вираження почуттів, розвивати емоційний інтелект. Для

студентів з переважно "емоційним" типом уявлень про майбутнє корисними будуть вправи на розвиток рефлексивності, критичного мислення, аналітичних здібностей, а також тренінги ефективної комунікації та раціонального прийняття рішень.

Розвиток реалістичності та збалансованості уявлень студентів про майбутнє передбачає також роботу з їх часовою перспективою, формування цілісного бачення свого життєвого шляху. Для студентів з переважною орієнтацією на теперішнє важливо розвивати часову перспективу майбутнього, вміння ставити довгострокові цілі та планувати їх досягнення. Для цього можна використовувати методика "Круги Коттла", побудову "Шляху героя", складання планів на 5-10-20 років уперед. Для студентів з надмірним занепокоєнням майбутнім корисною буде робота, спрямована на розвиток "квантового сприйняття" часу, вміння цінувати і насолоджуватись кожним моментом життя. Практики усвідомленості, медитації, фокусування на "тут-і-тепер" допомагають розвинути більш гармонійне ставлення до часу свого життя.

Ще одним важливим напрямком оптимізації уявлень студентів про майбутнє є збагачення репертуару соціальних ролей та життєвих сценаріїв, що ними розглядаються. Часто студенти обмежують своє майбутнє вузьким колом професійних та сімейних ролей, не враховуючи багатоманітності життєвих сфер та лінії розвитку. Для розширення бачення свого майбутнього корисними є вправи на програвання різних соціальних ролей, складання альтернативних життєвих сценаріїв, дослідження різних стилів та шляхів життя. Зустрічі з представниками різних професій, волонтерська діяльність, участь у соціальних проектах збагачують життєвий досвід студентів, дозволяють їм побачити нові горизонти для самореалізації.

Дослідження показало, що значний вплив на формування уявлень студентів про майбутнє справляють соціальні стереотипи та норми, засвоєні у процесі соціалізації. Відтак, психологічна робота має бути спрямована на їх усвідомлення, критичний аналіз та подолання. Зокрема, гендерні стереотипи

щодо розподілу професійних та сімейних ролей, обмежуючі уявлення про "престижні" та "непрестижні" спеціальності, страхи щодо можливості поєднання кар'єри та особистого життя суттєво звужують життєві перспективи студентської молоді. В процесі групових дискусій, диспутів, рольових ігор студенти можуть навчитися бачити відносність та конвенційність соціальних норм, протиставляти їм власну систему життєвих цінностей та пріоритетів.

Окрему увагу слід приділити роботі з уявленнями студентів про майбутні труднощі та перешкоди на шляху реалізації їх життєвих планів. Розвиток конструктивних стратегій подолання життєвих криз та перешкод, пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів, оволодіння навичками стрес-менеджменту та життєстійкості є необхідними умовами реалізації позитивних життєвих сценаріїв. У процесі групової роботи студенти можуть моделювати складні життєві ситуації, обмінюватися досвідом їх вирішення, надавати емоційну підтримку один одному. Зустрічі з випускниками, що вже стикнулися з реальними труднощами професійного становлення та побудови кар'єри, їх аналіз "історій успіху" відомих людей, що долали життєві негаразди, сприяє розвитку впевненості та життєвого оптимізму.

Важливим фактором оптимізації уявлень студентів про майбутнє є залучення їх у різноманітні форми продуктивної діяльності - навчально-професійної, науково-дослідної, проектної, творчої, громадської тощо. Саме в процесі реальної активності, спрямованої на перетворення себе та світу, студенти мають можливість апробувати різні соціальні ролі, розвинути професійні та життєві компетенції, здобути практичний досвід досягнення цілей та подолання перешкод. Створення у закладі вищої освіти розвивального середовища, насиченого можливостями для самореалізації у різних сферах, заохочення студентських ініціатив та інноваційних проєктів, розвиток студентського самоврядування та волонтерського руху є необхідними організаційно-педагогічними умовами для розвитку життєтворчості студентів.

Психологічний супровід оптимізації уявлень студентів про майбутнє має носити системний та комплексний характер, поєднувати різноманітні форми та методи роботи - психологічну діагностику, індивідуальне консультування, групову корекційно-розвивальну роботу, просвітництво, організацію розвивального середовища. Важливо забезпечити послідовність цієї роботи на різних етапах професійної підготовки, її послідовне ускладнення та поглиблення від курсу до курсу. На початкових етапах навчання акцент може робитися на загальному ознайомленні студентів з проблематикою життєвого проектування, розвитку базових навичок цілепокладання та планування. На старших курсах ця робота має бути більш диференційованою, враховувати специфіку професійної спрямованості та індивідуальні життєві плани студентів, включати елементи профорієнтаційного та кар'єрного консультування.

Оптимізація уявлень студентів про майбутнє передбачає також тісну співпрацю психологічної служби з іншими підрозділами університету - деканатами, кафедрами, відділом виховної роботи, центром кар'єри, студентськими організаціями тощо. Викладачі та куратори академічних груп мають бути залучені до формування у студентів адекватних життєвих орієнтирів та пріоритетів, розкриття їх особистісного потенціалу. Важливим є створення системи наставництва та менторської підтримки студентів з боку успішних професіоналів, випускників університету, що слугуватимуть для них рольовими моделями життєвої самореалізації.

Слід зазначити, що оптимізація уявлень про майбутнє - це двосторонній процес, в якому активну роль відіграє сам студент як суб'єкт життєвого самопроектування. Завдання психолога - створити умови для прояву цієї суб'єктності, стимулювати рефлексивну активність студента, його готовність до автономного та відповідального життєвого вибору. Відтак, психологічний супровід має будуватися на засадах партнерства та співробітництва, поваги до права молоді людини бути творцем власного життя.

Водночас, оптимізація уявлень студентів про майбутнє не може обмежуватися лише внутрішньоуніверситетською роботою. Вона має органічно вписуватися у більш широкий контекст реформування вищої освіти, її переорієнтації на модель студентоцентрованого навчання, розвиток академічної мобільності та підприємливості молоді, посилення її практичної підготовки та зв'язків з ринком праці. Лише за умови створення у суспільстві реальних можливостей для життєвої самореалізації молоді, цінування її креативності та ініціативності, забезпечення гідних умов працевлаштування та кар'єрного зростання можливе повноцінне втілення її життєвих проєктів та устремлінь.

Таким чином, оптимізація уявлень студентів про майбутнє є комплексним та багатоаспектним процесом, що передбачає узгоджену взаємодію університету, психологічної служби, викладачів, студентів та інших соціальних інституцій. Вона має бути спрямована на розкриття життєтворчого потенціалу студентської молоді, розвиток її суб'єктності, формування реалістичного та оптимістичного бачення свого майбутнього, оволодіння практичними навичками життєвого проєктування та самоздійснення.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з більш глибоким вивченням психологічних механізмів та закономірностей формування життєвих перспектив сучасної студентської молоді, розробкою валідного та надійного інструментарію для діагностики особливостей їх уявлень про майбутнє, створенням та апробацією інноваційних технологій психологічного супроводу життєвого проєктування студентів.

Важливим напрямком подальшої роботи є також вивчення особливостей уявлень про майбутнє у студентів з особливими потребами, представників різних соціальних та етнічних груп, розробка специфічних підходів до їх психологічної підтримки та супроводу, в умовах зростаючої соціальної різноманітності та інклюзивності освітнього середовища, врахування цих

особливостей є необхідною умовою забезпечення рівних можливостей для життєвої самореалізації всіх студентів.

Не менш важливими є кроскультурні дослідження особливостей уявлень про майбутнє у студентської молоді різних країн, виявлення універсальних та культурно-специфічних факторів їх формування, в умовах глобалізації та інтернаціоналізації вищої освіти, розвиток полікультурної компетентності та глобального мислення студентів стає однією з ключових умов їх успішної життєвої самореалізації.

Загалом, проблематика психологічного супроводу життєвого проектування студентської молоді є надзвичайно актуальною та перспективною сферою теоретичних та прикладних досліджень. Адже від того, якими є життєві орієнтири, цінності та прагнення сучасних студентів, наскільки реалістичними та оптимістичними є їх уявлення про власне майбутнє, значною мірою залежить майбутнє всього суспільства. Інвестиції у розвиток життєтворчого потенціалу студентської молоді, створення умов для реалізації її життєвих проектів та устремлінь є запорукою сталого прогресу та процвітання будь-якої країни.

Формування конструктивних уявлень про майбутнє передбачає трансформацію базових життєвих орієнтацій та установок особистості. Відтак, оптимізація уявлень про майбутнє вимагає критичного переосмислення цих внутрішніх конструктів та їх поступової еволюції у бік більшої відкритості, гнучкості та конструктивності.

Ключовим аспектом цього процесу є розвиток суб'єктності особистості - її здатності бути автором власного життя, свідомо обирати цілі та шляхи їх досягнення. Лише за умови усвідомлення своєї автономії та відповідальності молода людина зможе сформувати дійсно реалістичні та водночас амбітні уявлення про своє майбутнє. Водночас, суб'єктність не означає замкнутості та відокремленості від інших. Навпаки, ключовою умовою конструктивного формування уявлень про майбутнє є відкритий діалог та співтворчість усіх учасників освітнього процесу. Лише через взаємний обмін думками,

досвідом та баченнями можна досягти справжнього порозуміння та вибудувати збалансовану перспективу.

Діалог та співтворчість передбачають атмосферу взаємної поваги, довіри та емпатії. Лише в середовищі, де кожен відчуває свою цінність та значущість, можливий справжній обмін ідеями та конструктивна дискусія. Створення такого середовища є спільною відповідальністю всіх учасників освітнього процесу.

Важливим аспектом формування конструктивних уявлень про майбутнє є розвиток критичного мислення та здатності аналізувати інформацію з різних джерел. Молоді люди мають навчитися відрізняти факти від упереджених думок, виявляти маніпуляції та пропаганду, формувати власні обґрунтовані судження на основі достовірних даних.

Крім того, необхідно сприяти розвитку креативності та інноваційного мислення. Адже лише за умови здатності генерувати нові ідеї та бачити нестандартні рішення можна ефективно долати виклики майбутнього та реалізовувати свій потенціал.

Не можна оминати увагою і важливість емоційного інтелекту та психологічної стійкості. Процес формування уявлень про майбутнє часто супроводжується тривогою, страхами та невизначеністю. Здатність конструктивно працювати з цими емоціями та зберігати внутрішню рівновагу є запорукою успіху. Водночас, особистісний розвиток та саморозвиток не можуть бути нав'язані ззовні. Це має бути внутрішня потреба та мотивація самої людини, її прагнення до самопізнання, самовдосконалення та самореалізації. Завданням освітнього середовища є створення умов та можливостей для такого розвитку.

Важливо розуміти, що формування конструктивних уявлень про майбутнє - це не разовий захід, а неперервний процес, який охоплює весь період навчання та виховання особистості. Зрештою, оптимізація уявлень про майбутнє можлива лише в контексті цілісного гуманістичного підходу в освіті, коли пріоритетом є розвиток та самореалізація кожної особистості в

гармонії з інтересами суспільства. Адже майбутнє - це не лише індивідуальна перспектива, а й спільна відповідальність за створення кращого світу для всіх. Формування конструктивних уявлень про майбутнє є одним із найважливіших завдань системи освіти. Адже саме в студентські роки молоді люди визначають свої життєві пріоритети, будують плани та мрії. Від того, наскільки реалістичними та водночас амбітними будуть ці уявлення, залежить їхня здатність успішно реалізувати свій потенціал у дорослому житті. Важливо прищепити студентам розуміння, що майбутнє не є чимось заздалегідь визначеним, а значною мірою залежить від їхніх власних зусиль, рішучості та наполегливості. Водночас, необхідно розвивати у молоді критичне мислення та вміння об'єктивно оцінювати реалії сьогодення. Лише збалансувавши мрії та плани з реальними умовами та тенденціями, вони зможуть будувати дійсно перспективні стратегії на майбутнє.

Формування позитивного мислення є надзвичайно важливим. Необхідно вселяти в студентів віру у власні сили, здатність долати перешкоди та досягати успіху.

Разом з тим, слід розвінчувати нереалістичні ілюзії та нав'язані суспільством стереотипи щодо "ідеального" майбутнього. Освітній процес має демонструвати молоді людині різноманітність життєвих траєкторій та можливостей. Формування уявлень про майбутнє має відбуватися у тісному діалозі зі студентами. Викладачі повинні вислуховувати їхні думки, сумніви та побажання, щоб зрозуміти їхні потреби та допомогти їм визначити власні життєві пріоритети.

Важливо залучати до цього процесу успішних професіоналів з різних галузей. Їхні приклади та поради можуть стати добрим орієнтиром для молодих людей, які ще не визначилися зі своїм шляхом.

Освітній процес має готувати студентів не лише до професійної діяльності, а й до інших важливих аспектів дорослого життя - створення сім'ї, активної громадянської позиції тощо. Це дасть їм цілісне бачення майбутніх перспектив.

Зрештою, формування конструктивних уявлень про майбутнє має стати невід'ємною частиною освітньої філософії закладів. Адже від того, наскільки вдало це вдасться, залежить не лише успіх окремих випускників, а й прогрес та процвітання суспільства в цілому.

Важливим аспектом цього процесу є створення в університетському середовищі атмосфери відкритого діалогу та обміну думками. Студенти мають відчувати, що їхні погляди на майбутнє є важливими і поважаються, а викладачі та адміністрація готові вислухати їхні міркування та побоювання. Лише за умови взаємної поваги та довіри можна досягти справжнього порозуміння та конструктивного підходу до вирішення проблем.

Оптимізація уявлень про майбутнє вимагає комплексного підходу, який би охоплював різні аспекти освітнього процесу. Це має бути не лише завданням психологічної служби, а спільною метою для всіх учасників навчального процесу. Викладачі різних дисциплін повинні демонструвати зв'язок між теоретичним матеріалом та його практичним застосуванням у майбутньому, надихаючи студентів на творчий пошук та інноваційне мислення.

Важливою складовою цього процесу є формування у студентів навичок критичного мислення та вміння аналізувати інформацію з різних джерел. У сучасному світі, коли інформаційний простір переповнений різноманітними даними, надзвичайно важливо вміти відрізнити факти від упереджених думок, виявляти маніпуляції та пропаганду. Лише за умови об'єктивного розуміння реалій молоді люди зможуть сформувати збалансовані та реалістичні уявлення про майбутнє.

Крім того, необхідно приділяти увагу розвитку soft skills, таких як комунікативні навички, вміння працювати в команді, креативність, емоційний інтелект тощо. Ці навички є надзвичайно важливими для успішної кар'єри та особистісного зростання в швидкозмінному світі майбутнього. Створення можливостей для їх практичного застосування в рамках

навчального процесу допоможе студентам краще підготуватися до викликів, які їх чекають.

Не можна забувати і про важливість формування у молодих людей почуття відповідальності за власне майбутнє та майбутнє суспільства в цілому. Студенти мають усвідомлювати, що їхні дії та рішення сьогодні матимуть наслідки у майбутньому, тому необхідно підходити до них з розумінням та виваженістю. Такий підхід сприятиме формуванню відповідального та свідомого ставлення до життя, що є запорукою сталого розвитку суспільства.

Водночас, важливо не обмежуватися лише теоретичними знаннями та абстрактними міркуваннями. Необхідно створювати можливості для практичного застосування здобутих навичок та знань, залучаючи студентів до реальних проектів та ініціатив, пов'язаних з їхніми майбутніми професійними сферами. Такий досвід допоможе їм краще зрозуміти реалії та виклики, які їх чекають, і сформувати більш реалістичні очікування.

Крім того, необхідно сприяти розвитку глобальної перспективи та міжкультурної компетентності. У сучасному світі, де межі між країнами та культурами стають все більш розмитими, здатність ефективно взаємодіяти з представниками різних культур та розуміти глобальні тенденції є надзвичайно важливою. Формування такої компетентності допоможе молодим людям краще підготуватися до викликів майбутнього та зробити свій внесок у розвиток суспільства.

Не можна забувати і про важливість психологічної підтримки студентів у процесі формування їхніх уявлень про майбутнє. Часто молоді люди відчують тривогу та страх перед невизначеністю, що може негативно впливати на їхню мотивацію та самооцінку. Тому психологічна служба університету має забезпечувати можливості для індивідуальних консультацій, тренінгів та інших форм підтримки, спрямованих на подолання цих емоційних бар'єрів.

Зрештою, оптимізація уявлень студентів про майбутнє є колективною відповідальністю всього суспільства. Батьки, роботодавці, представники влади та громадських організацій також мають долучатися до цього процесу, створюючи сприятливе середовище для розвитку молодого покоління. Лише за умови консолідованих зусиль ми зможемо забезпечити молодим людям можливість для реалізації їхнього креативного та інноваційного потенціалу, що, в свою чергу, є запорукою сталого розвитку та процвітання суспільства.

І лише у такому ціннісно-смысловому контексті психологічні технології оптимізації уявлень про майбутнє набувають справжнього сенсу та значущості. Вони стають не просто інструментами впливу на особистість, а засобами розкриття її внутрішньої сутності, підтримки її унікального шляху самопізнання та самоздійснення. Психолог тут - не стільки експерт чи наставник, скільки фасилітатор, співучасник цієї захоплюючої подорожі особистості до свого автентичного майбутнього.

Тож, оптимізація уявлень студентів про майбутнє - це не просто професійне завдання, а екзистенційний виклик для всіх, хто працює у сфері вищої освіти. Виклик бути поруч зі студентом у його життєвому самовизначенні, підтримувати його у моменти сумнівів та розчарувань, надихати на сміливі мрії та звершення. Виклик бути справжнім, бути людиною, бути собою у цьому спільному просторі життєтворення.

### **Висновки до розділу 3**

Розроблено програму психологічного супроводу розвитку у студентів конструктивних уявлень про власне майбутнє, центральним компонентом якої є тренінг із розвитку позитивних і реалістичних очікувань щодо життєвих перспектив. Програма спрямована на підвищення часової компетентності, внутрішньої мотивації та оптимістичного ставлення до майбутнього у студентів. Окреслено напрями оптимізації процесу формування у студентів образу власного майбутнього в умовах ЗВО, які передбачають розвиток рефлексивних навичок, сприяння професійному та

особистісному самовизначенню, активізацію життєвого проектування та планування, інтеграцію уявлень про майбутнє в цілісну Я-концепцію студентів.

## ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми уявлень особистості про власне майбутнє. Визначено, що образ майбутнього є складним когнітивно-афективним утворенням, яке відображає очікування, наміри, цілі та плани особистості, виконує мотиваційну, регулятивну та прогностичну функції в контексті життєвого шляху людини.

2. Обґрунтовано, що ключовими психологічними чинниками формування у студентів уявлень про власне майбутнє є їхні ціннісні орієнтації, смисложиттєві настанови, часова перспектива, рівень розвитку рефлексії та самовизначення. Проаналізовано вплив цих чинників на змістові та структурні особливості образу майбутнього у студентської молоді.

3. В результаті емпіричного дослідження виявлено, що уявлення студентів про власне майбутнє різняться за своєю змістовною наповненістю, часовою протяжністю та ступенем конкретизації на різних етапах професійної підготовки. Розроблено типологію студентів за характеристиками їхніх уявлень про власну життєву перспективу, яка включає три основні типи: "професійно спрямовані", "особистісно зорієнтовані" та "соціально активні". Встановлено тісні взаємозв'язки між особливостями образу майбутнього у студентів та показниками їхнього професійного становлення, зокрема професійною ідентичністю, кар'єрними орієнтаціями, мотивацією навчальної та професійної діяльності.

4. Розроблено програму психологічного супроводу розвитку у студентів конструктивних уявлень про власне майбутнє, центральним компонентом якої є тренінг із розвитку позитивних і реалістичних очікувань щодо життєвих перспектив. Програма спрямована на підвищення підвищення часової компетентності, внутрішньої мотивації та оптимістичного ставлення до майбутнього у студентів.

5. Окреслено напрями оптимізації процесу формування у студентів образу власного майбутнього в умовах ЗВО, які передбачають розвиток

рефлексивних навичок, сприяння професійному та особистісному самовизначенню, активізацію життєвого проектування та планування, інтеграцію уявлень про майбутнє в цілісну Я-концепцію студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апішева А. Ш. Психологічні особливості розвитку організації культури кафедри вищого навчального закладу. Дис. ... канд. психол. наук 19.00.01. Університет економіки та права «КРОК», Київ, 2020, 120-125 с.
2. Балл Г. О. Категорії значення і смислу в аналізі соціальної поведінки. *Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні*: Науково-практична конференція. К., 2003. С. 61-67.
3. Білоус Р.М., Охріменко В. О. Психологічні особливості життєвої перспективи юнаків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. 7. С. 32-35.
4. Бірон Б.В. Позитивні особистісні риси як предиктори соціального благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. 3 (3). С. 26-37.
5. Бодріяр Ж. Симулякри і симуляція К.: Вид-во Соломії Павличко "Основи", 2004. 230 с.
5. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Одеський національний університет. Одеса, 2015. 197с.
6. Большакова А. М. Рівень самоактуалізації та характеристики потенційності/реалізованості життєвого шляху. *Вісник Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут. Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2010. 1. С. 77-81.
7. Большакова А. М. Структурна організація суб'єктивної картини часу життя. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2009. № 3, ч. 1. С. 74–78.
8. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
9. Бушанський В. В. Екзистенціальний підхід до концептуалізації часу // *Наукові записки ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України*. 2017. 5–6 (91–92). С. 93–124.

10. Васильченко О., Бацман Є. Образ я і уявлення про майбутнє у молоді. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. 3(67). С.147–152. 195
11. Васютинський В. О. Оцінні вияви ідентичності української молоді в умовах війни. *Український психологічний журнал*. 2022. №1 (17). С. 9-25.
12. Вельдбрехт, О., Тавровецька, Н. Оптимістичні уявлення про майбутнє - спонтанний спосіб самопомоги та саморегуляції в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2023. №13(27). С. 43-56.
13. Вельдбрехт, О.О. та Тавровецька, Н.І., Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2(25), 2022. с.16–27.
14. Вознюк О. В. Розробка цільового аспекту фундаментальної акмеології. *Самоактуалізація викладача-філолога: акмеологічний аспект професійно- педагогічної діяльності : монографія : кол. авторів/ за ред. К. Климової*. Житомир : Вид-во Поліського національного університету, 2022. С. 6-39.
15. Войтович Н. О. Специфіка образу майбутнього в дискурсі життєвої перспективи у старшокласників. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2013. 18, Вип. 22 (1). С. 122-129.
16. Гавриловська К. П., Пелешок Г. Динаміка образу майбутнього у студентів психологічних спеціальностей протягом навчання у ВНЗ. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету* 2016. 8. С. 39-41.
17. Гавриловська, К. П., Баранчук, О. І. Психосемантичні характеристики образу майбутнього шлюбного партнера у свідомості закоханих. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. 2 (2). С.31-35.
18. Гапон Н. Соціальна психологія. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2008. 190с.

19. Гострик Л. Психологічний аналіз почуття кохання. *Донецький вісник наукового товариства ім. Шевченка Т. 5*. Донецьк: Східний видавничий дім, 2004. С. 345- 357
20. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
21. Даценко В. С. Майбутнє як філософська проблема // *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*. 2019. Т. 11, вип. 2 (24). С. 49–59.
22. Даценко В. С. Майбутнє як філософська проблема. *Philosophy and political science in the context of modern culture*. 2019. 11(1). С. 21-31.
23. Демянюк О. Б. Соціально-психологічний аналіз індивідуальних моделей світу студентів-психологів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 2. С. 204-208.
24. Демянюк О.Б., Косарева О.І. Модальності світосприйняття як складова індивідуальної свідомості молоді. *Психологія: реальність і перспективи: Зб. наук. праць РДГУ*. Випуск 8. 2017. С. 75–79.
25. Дениско П. Філософська реінтерпретація гіпотези Сепіра-Ворфа. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*. 2019. В. 23. С. 38-47.
26. Добриніна І.В., Кременчуцька М. К. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід). *Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни*. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. С. 36-57.
27. Довгань Н. Надзвичайні ситуації і психологічне благополуччя: індикатори стану. *Проблеми політичної психології*, 12(26), 2022. с.31–44.
28. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину». [за наук. ред. М. М. Слюсаревського, Л. А. Найдьонові, О. Л. Вознесенської]. К. : ІСПП НАПН

України, 2020. 121 с. Режим доступу: [https://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/Static/dosvid\\_onl-sem\\_23-04-20\\_and\\_15-05-20\\_ncov19.pdf](https://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf)

29. Дудник О. А. Безпорадність у структурі я-концепції особистості. Дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. Луцьк, 2020. 245с.

30. Етимологічний словник української мови: У 7 т. / Редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін. К.: Наук. думка, 1983.Т. 3: Кора М. Уклад.: Р. В. Болдирев та ін.; Ред. тому: В. Т. Коломієць, В. Г. Скляренко. 553 с.

31. Жилін О. Мотивація персоналу : конспект лекцій. Х. : ХНЕУ, 2005. 132 с.

32. Жорнова О. Ідея культуротворчості і перспективи соціальної психології : есе. К. : Міленіум, 2014. 100 с.

33. Зливков В.Л., Лукомська С.О. та Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016.

34. Кіреєва З. О. Дослідження психології часу в одеській школі Д. Елькіна– Б. Цуканова. *Соціальна психологія*. 2009. 1. С. 163-166.

35. Кіреєва З. О. Час як детермінанта онтогенетичного розвитку свідомості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Одес. нац. ун т ім. І. І. Мечникова. О., 2010. 36 с.

36. Кіреєва З. О. Час як детермінанта онтогенетичного розвитку свідомості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Одеський національний університет ім. І.І.Мечникова. Одеса, 2010. 36 с.

37. Кіреєва З.О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії sars-cov-2. *Вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2022. Т. 1. №1. С.5-11.

38. Кіреєва З.О. Проявлення феномену "нереалістичного оптимізму" в студентських репрезентаціях-проекуваннях життєвого шляху. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. № 17(5). С. 48-56.

40. Кожем'якіна О.М. Довіра до майбутнього людини ХХІ століття. *Філософія науки: традиції та інновації*. 2013. № 1 (7). С. 142 – 150.

39. Кіреєва, З.О., Предиктори резильєнтності та оптимізму в осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки, 1, 2022. с.5–11.
40. Кліманська, М.Б. та Галецька, І.І., Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. Психологічний часопис, 6(4), 2020. с.119–132.
41. Кожем'якіна О. М. Довіра до майбутнього людини ХХІ століття // Філософія науки: традиції та інновації. 2013. № 1 (7). С. 142–150. Режим доступу: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/536>
42. Лукова, С.В., Валідизація української версії Методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки, 1, 2023. с.47–55.
43. Остапенко І. В. Використання медіаконтенту для візуалізації уявлень молоді про майбутнє: виклики війни та євроінтеграція. Проблеми політичної психології. 2022. № 25(1). С. 126-141.
44. Остапенко І. В. Особливості використання проективної техніки «колаж» для дослідження уявлень студентської молоді про владні режими. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць. 2014. № 2 (23). С. 187–192.
45. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 6. С. 145–154. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2015\\_6\\_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_6_26).
46. Посацький О.В. Особливості образу майбутнього в юнацькому віці. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка* / За ред. С.Д. Максименка. 2004. Т. 6. Вип. 3. С. 264 – 272.
47. Рева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2015. 2 (1). С.126-139.

48. Родіна Н. В. Психометричний аналіз і стандартизація опитувальника WOCQ для вивчення долаючої поведінки в умовах екстремального стресу. *Вісник Одеського національного університету*. 2010. № 15 (11). С. 137–147. 66. Родіна Н.В. Опитувальник WOCQ в адаптації С.І. Хаїрової. Психометричний аналіз і альтернативна факторна модель. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т.12, В.10, Ч.2. С. 340-350.
49. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: Системне моделювання: дис... д-ра. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 407 с. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/4098>
50. Родіна Н.В., Бірон Б.В. Копінг-поведінка аномічної особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України*. 2012. Т. 14 (1). С.298-305
51. Романовська Л. І. Концептуальний аналіз проблеми соціалізації підростаючого покоління у теорії соціальної педагогіки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота* 2014. 34. С. 170-173.
52. Соснюк О. П. Психосемантична інтерпретація візуальних образів у прикладних дослідженнях. *Наука і освіта*. 2012. № 9. С. 201–205.
53. Соснюк О. П., Остапенко І. В. Психосемантичні особливості національної та громадянської ідентичності студентської молоді. *Український психологічний журнал*. 2017. №2 (4). С. 164-176.
54. Титаренко, Т. М., Злобіна, О. Г., Лепіхова, Л. А. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості (моногр. за наук. ред. Т. М. Титаренко), Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД. 2012. 512 с.
55. Титаренко, Т.М., Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*, 5(19), 2017. с.3–10.

56. Школіна, Н.В., Шаповал, І.І., Орлова, І.В., Кедик, І.О. та Станіславчук, М.А., Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10). Український ревматологічний журнал, 80(2), 2020. с.66–72.
57. Ardolino, J. «What if...?» An EEG-sLORETA Study Investigating Episodic Future Thinking in Subclinical Anxiety (Doctoral dissertation, University of Gloucestershire). Master of Science by Research Psychological and Behavioural Sciences In the Faculty of Natural and Social Sciences. 2019. 87 p.
58. Atance, C. and O'Neill, D.K., Episodic future thinking. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(12), 2001. pp.533–539.
59. Blouin-Hudon E. M. C., Pychyl T. A. A mental imagery intervention to increase future self-continuity and reduce procrastination. *Applied Psychology*. 2017. 66(2). 326–352.
60. Brosch T., Stussi Y., Desrichard O., Sander D. Not my future? Core values and the neural representation of future events. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. 2018. 18(3). 476–484.
61. Burzynska, B. and Stolarski, M., Rethinking the Relationships Between Time Perspectives and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11, 2020. p.1033.
62. Cole, S.N. and Berntsen, D., Do future thoughts reflect personal goals? Current concerns and mental time travel into the past and future. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 69(2), 2016. pp.273–284.
63. Connor, K. and Davidson, J., Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 2003. pp.76–82.
64. Cunningham, K.F., Zhang, J.W. and Howell, R.T., Time perspectives and subjective well-being: A dual-pathway framework. In: M. Stolarski, N. Fieulaine and W. van Beek, eds. *Time perspective theory: Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo*. Cham: Springer, 2015. pp.403–415.

65. D'Argembeau, A. and Mathy, A., Tracking the construction of episodic future thoughts. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140(2), 2011. pp.258–271.
66. Highfield, T., Leaver, T. Instagrammatics and digital methods: Studying visual social media, from selfies and GIFs to memes and emoji. *Communication Research and Practice*. 2016. № 2(1). P. 47–62
67. Pearson J. The human imagination: the cognitive neuroscience of visual mental imagery. *Nat Rev Neurosci*. 2019. 20(10). 624–634. doi: 10.1038/s41583-019-0202-9.
68. Przepiorka, A. and Sobol-Kwapinska, M., People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between Time Perspective and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2021. pp.113–126.
69. Roderer, A., Watson, L.A. and Bohn, A., Remembering future life goals: Retrospective future thinking affects life goal qualities. *Acta Psychologica*, 2022.
70. Tonna, B., Hemrick, A., Conrad, F. Cognitive representations of the future: Survey results. *Futures*. 2006. № 38. P. 810–829.

Всього джерел – 70

Джерел за останні десять років – 44

Джерел зарубіжних авторів за останні 10 років – 10 (57, 59, 60, 61, 62, 64, 66, 67, 68, 69)

Джерел українських авторів за останні десять років – 34 (1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 51, 53, 55, 56)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник "Часова перспектива" Ф. Зімбардо (ZTPІ)

Інструкція. Наведені нижче твердження оцінюються за 5-бальною шкалою (1 - це зовсім на мене не схоже, 5 - це дуже схоже на мене). Обведіть відповідну цифру праворуч від кожного твердження.

1. Я думаю про речі, яких не зможу уникнути.
2. Часто приймаю рішення без достатнього обмірковування.
3. Для мене майбутнє завжди виглядає безхмарним.
4. Я часто ризикую заради задоволення.
5. Моє життя є складним переплетінням минулого, сьогодення і майбутнього.
6. Думаю, що сьогодення варте більше, ніж здається на перший погляд.
7. Рідко наважуюсь щось зробити, не зваживши всіх варіантів розвитку подій.
8. Я люблю ставити цілі та працювати над їхнім досягненням.
9. Дивлячись на попередні досягнення, я гордий за себе.
10. Існує багато шляхів бути щасливим. ...

**Методика мотиваційної індукції Ж. Нюттена (МІМ)**

Інструкція. Уважно прочитайте незакінчені речення і допишіть їх відповідно до своїх думок, уявлень, очікувань стосовно майбутнього. Будьте щирими, висловлюйте те, що справді думаєте.

1. Через рік я...
2. Найбільша моя мрія на майбутнє - це...
3. П'ять років потому я, можливо,...
4. Не хотілося б, щоб в майбутньому...
5. Головна мета мого життя полягає в тому, щоб...
6. До тридцяти років я маю намір...
7. Найголовніше досягнення в моєму майбутньому - це...
8. Я боюся, що в майбутньому...
9. Мені буде соромно, якщо в майбутньому...
10. Через десять років я, безумовно,...
11. Більш за все в житті я хотів би...
12. Я впевнений, що до 40 років...
13. Моя найбільша надія на майбутнє полягає в тому, щоб...
14. Через двадцять років я, швидше за все,...
15. Найбільш важливим для мене в майбутньому є...
16. Я вірю, що в найближчі кілька років...
17. Зусиль мені коштуватиме в майбутньому...
18. Я сподіваюся, що в моєму житті ніколи не станеться...
19. Я б хотів, щоб у далекому майбутньому...
20. Моя найбільша мрія - це...

**Опитувальник самоствавлення В.В. Століна, С.Р. Пантілеєва**

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень, які так чи інакше відносяться до Вас, до вираження вашого самоствавлення, поглядів на саму себе. Прочитайте кожне твердження і вирішіть, наскільки Ви з ним згодні або не згодні. При цьому на бланку для відповідей відзначте номер твердження і проставте поряд з ним цифру, яка найбільш точно відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з даним судженням за такою шкалою:

+4 - абсолютно згоден +3 - згоден

+2 - радше згоден +1 - радше не згоден 0 - складно сказати -1 - радше не згоден

-2 - не згоден -3 - абсолютно не згоден

1. Я завжди вірю в краще.
2. Наполегливість - це не моя риса.
3. Я почуваю себе цінною людиною. ...

(Далі йдуть усі 57 тверджень опитувальника самоствавлення)

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за окремими шкалами:

- Шкала S (самоповага)
- Шкала I (самоінтерес)
- Шкала P (очікуване ставлення інших)
- Шкала C (самовпевненість)
- Шкала A (ставлення інших)
- Шкала Gi (самоприйняття)
- Шкала Go (самокерівництво)
- Шкала Vc (самозвинувачення)
- Шкала Rc (самоінтерес)

- Шкала Rg (саморозуміння)

Інтерпретація результатів дає уявлення про особливості емоційно-ціннісного самоствавлення особистості.

### Тест смисложиттєвих орієнтацій

Інструкція. Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Визначте, наскільки Ви згодні або не згодні з кожним із них, і оцініть ступінь Вашої згоди за шкалою від 1 до 7 балів, де:

1 - категорично не згоден 2 - не згоден  
3 - скоріше не згоден 4 - не визначився 5 - скоріше згоден 6 - згоден 7 - повністю згоден

1. Зазвичай людині доводиться вибирати між.....однозначним утвердженням і вічними сумнівами
2. Життя здається мені.....завжди захоплюючим і цікавим
3. Я вважаю, що людина.....може жити, зберігаючи віру в своє призначення й у свої ідеали

(Усього 20 пар протилежних тверджень)

Обробка результатів: Підраховуються показники за субшкалами:

- Цілі в житті
- Процес життя
- Результативність життя
- Локус контролю-Я
- Локус контролю-життя

№	Твердження	Оцінка (1-7)
1	Зазвичай людині доводиться вибирати між однозначним утвердженням і вічними сумнівами	
2	Життя здається мені завжди захоплюючим і цікавим	
3	Я вважаю, що людина може жити, зберігаючи віру в своє призначення й у свої ідеали	
4	Мені важливо мати чітке уявлення про мої майбутні цілі	
5	Я люблю, коли в моєму житті відбувається багато подій	
6	Моє життя повне значущих взаємин	
7	Я часто замислююся про значення своїх щоденних дій	
8	Я вважаю себе людиною, яка є господарем свого життя	
9	Я відчуваю, що не можу вплинути на більшість подій у моєму житті	
10	Мої особисті досягнення відіграють велику роль у моєму житті	
11	Я задоволений напрямком, в якому рухається моє життя	
12	Я відчуваю, що моє життя контролюється зовнішніми силами	
13	Я вважаю, що маю важливу місію у житті	
14	Я часто відчуваю невизначеність щодо своїх бажань і потреб	
15	Мені подобається робити плани на майбутнє і дотримуватися їх	
16	Я рідко задумуюся про глибший сенс життя	
17	Мої відносини з іншими людьми є джерелом щастя	
18	Мої досягнення допомагають мені відчувати себе важливим	
19	Я відчуваю, що життя повне хаосу і непередбачуваності	
20	Я здатний змінювати світ навколо себе	

### **Методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича**

Інструкція. Вам будуть запропоновані два списки цінностей. Ваше завдання - проранжувати їх за ступенем важливості для Вас як принципів, якими Ви керуєтесь у Вашому житті.

Спершу проранжуйте термінальні цінності - ті, що стосуються ідеальної мети чи кінцевого життєвого стану існування. Більш важливій цінності присвойте меншу цифру.

Список термінальних цінностей:

1. Активне діяльне життя
2. Життєва мудрість
3. Здоров'я
4. Цікава робота
5. Краса природи та мистецтва
6. Любов
7. Матеріально забезпечене життя
8. Наявність хороших і вірних друзів
9. Суспільне визнання
10. Пізнання
11. Продуктивне життя
12. Рівність
13. Свобода
14. Щасливе сімейне життя
15. Творчість
16. Впевненість у собі

17. Розваги
18. Внутрішня гармонія

Тепер проранжуйте інструментальні цінності - ті якості особистості, що виступають засобами реалізації термінальних. Більш важливій цінності приписуйте менший ранг.

Список інструментальних цінностей:

1. Акуратність
2. Вихованість
3. Високі запити
4. Життєрадісність
5. Старанність
6. Непримиренність до недоліків
7. Тверда воля
8. Терпимість
9. Чуйність
10. Широта поглядів
11. Чесність
12. Ефективність у справах
13. Раціоналізм
14. Самоконтроль
15. Сміливість у відстоюванні думок
16. Незалежність
17. Інтелектуальність
18. Відповідальність