

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

Кафедра психології

Грушевська Ірина Євгенівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та побудови часової перспективи
випускниками ЗВО

053 «Психологія»

«Організаційна 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 _____ І. Є. Грушевська

Науковий керівник СклярOVA Ганна Олександрівна кандидат психологічних
наук, доцент, доцент кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ТА ПОБУДОВИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВИПУСКНИКАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	6
1.1. Поняття мотиваційної сфери особистості та її структура	6
1.2. Часова перспектива в психологічних дослідженнях: концепції та підходи	12
1.3. Взаємозв'язок часової перспективи та мотивації досягнення у випускників ЗВО	19
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ТА ПОБУДОВИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ	26
2.1. Загальна характеристика вибірки, етапів та методик дослідження.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	34
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У ВИПУСКНИКІВ ЗВО	45
3.1. Програма тренінгу щодо підвищення мотивації досягнення у випускників ЗВО	45
3.2. Рекомендації щодо побудови часової перспективи випускниками закладів вищої освіти	49
Висновки до Розділу 3	52
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасній психологічній науці спостерігається зростаючий інтерес до вивчення таких феноменів, як прогностична можливість особистості, ставлення до майбутнього, а також чинників, що визначають життєвий вибір молоді. Особливої актуальності ці питання набувають у контексті дослідження випускників закладів вищої освіти, адже саме на цьому етапі життя особистість стикається з необхідністю ухвалення відповідальних рішень щодо професійного самовизначення, соціальної адаптації, планування майбутнього.

Формування часової перспективи - це процес, який показує можливість індивіда усвідомлено співвідносити своє минуле, теперішнє та майбутнє. З іншої сторони, ціннісні орієнтації як регулятори поведінки впливають на формування смислів життя, ієрархію цілей, мотивацію до дії. Їхня взаємодія створює індивідуальний сценарій розвитку особистості, визначаючи, як людина бачить себе у майбутньому й те, якими шляхами вона хоче досягнути бажаного.

Інтерес дослідників до проблеми прогнозування майбутнього суб'єктом, ціннісної детермінації життєвих орієнтацій та мотиваційного підґрунтя самореалізації, обумовлений як високим теоретичним значенням цих понять, так і практичною потребою в їх глибокому розумінні в умовах сучасної освітньої та соціокультурної трансформації. У цьому сенсі уваги потребує питання гармонізації часової перспективи з ціннісними орієнтаціями, що є основою для особистісного розвитку.

Наукові джерела свідчать, що позитивна часова орієнтація (зокрема на майбутнє, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє) пов'язана із високим рівнем самоповаги, внутрішньою мотивацією, академічною активністю, саморефлексією. Натомість домінування негативного минулого чи фаталістичного теперішнього пов'язане з низьким рівнем життєвої енергії та мотивації до змін. Ціннісні пріоритети у цьому випадку є як фільтр, крізь який індивід структурує свій життєвий шлях і визначає вектор розвитку.

Проблему мотивації досягнення та побудови часової

перспективи вивчали такі автори як, К. Абульханова-Славська, Т. Березіна, Є. Головаха, В. Ковальов, Т. Коттл, А. Кронік, К. Левін, Дж. Ньютон, А. Серенковтаінші, К. Дук, Ф. Зимбардо, М. Селигман та інші.

Мета дослідження - теоретично й емпірично дослідити взаємозв'язок між формуванням часової перспективи випускниками закладів вищої освіти з їх ціннісними орієнтаціями.

Об'єкт дослідження - часова перспектива особистості.

Предмет дослідження - взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та часової перспективи у випускників ЗВО.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття мотиваційної сфери особистості та її структуру.

2. Вивчити концепції часової перспективи у психології.

3. Розкрити взаємозв'язок між часовою перспективою та ціннісно-мотиваційними установками молоді.

4. Визначити особливості побудови життєвих цілей і планів випускниками ЗВО.

5. Надати психологічні рекомендації щодо формування мотивації досягнення та часової перспективи у випускників ЗВО.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних (аналіз, синтез, узагальнення, класифікація наукових джерел) та емпіричних методів (опитування, тестування за методиками дослідження часової перспективи, ціннісних орієнтацій та навчальної мотивації студентів): методика «Вивчення часової перспективи» Ф. Зімбардо, методика «Сприйняття часу» Є. Головахи та О. Кроніка, методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттера, Методика «Діагностика навчальної мотивації студентів» А. А. Реана і В. А. Якуніна, методика «Опросник ціннісних орієнтацій» М. Рокіча, методика «Шкала мотивації до досягнення» (AMS - Achievement Motivation Scale). Г. Хекхаузена

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та часовою перспективою саме випускників закладів вищої освіти на останньому етапі професійного самовизначення;

- розроблено психологічну програму рекомендацій щодо формування мотивації досягнення та конструктивної часової перспективи у студентської молоді;

удосконалено:

- підходи до аналізу впливу типів часової перспективи (за Ф. Зімбардо) на ціннісно-мотиваційну сферу випускників;

- структуру психологічного консультування з урахуванням особливості ціннісних орієнтацій та часових уявлень молоді;

дістали подальшого розвитку:

- уявлення про психологічні чинники формування життєвих цілей і стратегій професійної самореалізації молоді;

- концепції про роль мотиваційної сфери у формуванні суб'єктивної часової перспективи особистості в умовах соціальної невизначеності.

Теоретичне значення. Результати можуть стати підґрунтям для подальших досліджень особистісного зростання, професійного становлення та формування життєвих стратегій.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні студентів, розробці профорієнтаційних програм, а також у роботі фахівців із розвитку життєвих навичок. Знання про зв'язок цінностей та часової перспективи можуть допомагати створенню адаптивного освітнього середовища, яке орієнтоване на розвиток самостійності, відповідальності та позитивного бачення майбутнього.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів із підрозділами, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг становить 86 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ТА ПОБУДОВИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВИПУСКНИКАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Поняття мотиваційної сфери особистості та її структура

Мотиваційна сфера особистості - це система внутрішніх спонукань, яка зумовлює напрям, зміст і динаміку поведінки та діяльності індивіда. Вона є внутрішнім ядром психіки, що акумулює потреби, інтереси, переконання, установки та ціннісні орієнтації, надаючи суб'єктивну основу для вибору та досягнення життєвих цілей.

На думку більшості сучасних психологів, мотиваційна сфера не є сталою або фіксованою характеристикою особистості, а, навпаки, є такою, що постійно змінюється під впливом особистісного досвіду, соціального середовища, культурних чинників, критичних життєвих подій, а також внутрішніх рефлексивних процесів. Ці зміни можуть бути як поступовими, так і стрибкоподібними, залежно від особливостей періоду розвитку, актуальних життєвих завдань та рівня усвідомленості індивіда [1, с. 23-26].

Одним із головних компонентів мотиваційної сфери є ціннісні орієнтації - стійкі уявлення людини про бажане, значуще, важливе у житті, які задають напрям життєвих виборів і поведінкових рішень. Цінності - це своєрідні «маяки», які визначають, що особистість вважає гідним прагнення, що є смислотворчим і морально прийнятним [37, с. 98-103; 46, с. 62-76].

Ціннісні орієнтації мають не тільки змістовну, а й ієрархічну структуру. Вони показують суб'єктивне уявлення людини про значущість тих чи інших моментів життя, наприклад, освіта, родина, професія, добробут, свобода, духовність тощо і також мають регуляторну функцію, яку спрямовують на активність та поведінку в конкретних життєвих ситуаціях.

У класичних підходах (М. Рокіч, К. Клакхон, Ф. Герцберг, Ш. Шварц) цінності розглядаються як універсальні орієнтири, які зплучають емоційну,

когнітивну та поведінкову сфери особистості. Наприклад, Ш. Шварц виокремив десять універсальних типів цінностей, саме безпека, гедонізм, самостійність, досягнення, конформізм, які є присутні в усіх культурах і відрізняються тільки своєю пріоритетністю [55].

Актуальним дослідженням ціннісних орієнтацій є юнацький вік, на етапі завершення вищої освіти, коли особистість стикається з потребою ухвалення серйозних рішень - щодо кар'єри, подальшого життєвого шляху, реалізації себе в суспільстві. У цьому періоді відбувається ціннісна ідентифікація, тобто процес, у якому молода людина усвідомлює, які цінності для неї є справді значущими і які з них вона готова реалізовувати на практиці.

У психології також існує поділ цінностей на термінальні (кінцеві життєві цілі - щастя, успіх, свобода) та інструментальні (засоби досягнення цілей - працьовитість, чесність, самодисципліна), який запропонував М. Рокіч. Цей поділ є важливим для розуміння того, як молода людина планує досягати бажаного життєвого результату, наприклад, через побудову часової перспективи [2, с. 13-16; 7, с. 99-103].

Цінності пов'язані з мотивацією досягнення, адже саме через призму цінностей людина визначає для себе, що саме варто досягати, до чого варто прагнути. Наприклад, якщо домінуючою цінністю особистості є самореалізація, то вона зосередиться на особистісному та професійному зростанні, якщо - безпека, то життєві плани будуть орієнтовані на стабільність і передбачуваність.

Ціннісні орієнтації також впливають на побудову часової перспективи - індивідуального бачення майбутнього. Вони формують уявлення про те, що є бажаним результатом життя і як його можна досягнути в межах часу. Так, орієнтація на цінності майбутнього передбачає високий рівень самоконтролю, довготривале планування, можливість до самопожертви заради майбутніх благ. Але, також, орієнтація на гедоністичні цінності теперішнього може знижувати мотивацію до тривалого зусилля.

Ціннісні орієнтації формуються поступово - у процесі соціалізації, під

впливом родини, системи освіти, культурного середовища, релігії, ЗМІ та особистого досвіду. У молодіжному віці система цінностей зазнає перегляду - відбувається переоцінка пріоритетів, зіставлення власних переконань із суспільно прийнятими нормами, що є ознакою формування ціннісної автономії [3, с. 116-125; 37, с. 127-131].

У сучасних умовах трансформаційного суспільства, економічної нестабільності та інформаційного перевантаження молодь часто перебуває у ситуації ціннісної невизначеності. Це проявляється у складнощах із вибором життєвих орієнтирів, пошуком сенсу та пріоритетів. У цьому сенсі особливу роль займає підтримка розвитку ціннісної рефлексії, тобто здатності осмислювати власні переконання, порівнювати їх з реальними умовами життя та усвідомлено будувати свою систему пріоритетів [16].

Цінності молоді дедалі більше тяжіють до індивідуалістичних пріоритетів - самореалізації, свободи вибору, креативності, автономії, тоді як колективістські, такі як, вірність групі, традиції, послух, поступово відходять на другий план. Це обумовлено глобалізаційними процесами, розширенням цифрової культури та зміною моделей соціального впливу.

Ціннісні орієнтації також є як захисний ресурс у кризових періодах. Наявність внутрішньо прийнятих, сталих цінностей допомагає молодій людині зберігати цілісність «Я», приймати зважені рішення, знижує рівень тривожності, допомагає пристосуватись до змін. У період завершення навчання у ЗВО це набуває особливого значення, адже саме тоді постає необхідність реалізовувати свої цінності у професійному виборі, побудові стосунків, стилі життя [9, с. 70-75; 15, с. 320-325].

Найбільш виразно така картина спостерігається у молоді, особливо в перехідні періоди, саме, на останньому етапі навчання у закладах вищої освіти. Це час, коли студенти зіштовхуються з викликами реального світу та необхідністю адаптації до змін - економічних, соціальних, професійних. Молодій людині необхідно переосмислити свої плани, ідеали, цінності, сформовані в процесі навчання, і водночас визначити свою подальшу життєву

траєкторію. У таких умовах мотиваційна сфера стає особистісним переходом у житті випускників [52, с. 106-108].

Саме в цей період відбувається перегляд життєвих цілей, зміна або уточнення життєвих пріоритетів, відмова від дитячо-залежних моделей поведінки та перехід до самостійного, відповідального функціонування в суспільстві. Молодь починає будувати своє майбутнє - обирає професійний шлях, приймає рішення щодо кар'єри, створення сім'ї, способу життя, громадянської позиції. Відповідно, мотивація до навчання поступово переходить у мотивацію до самореалізації, досягнення соціального статусу, економічної стабільності, самозабезпечення [21, с. 98-104; 25, с. 16-22].

У цьому процесі відіграє саморефлексія, тобто здатність особистості осмислювати власні дії, мотиви, цінності та життєві орієнтири. Вона формує внутрішню цілісність особистості та надає адаптивність до нових соціальних ролей. Саморефлексія допомагає усвідомити власні сильні та слабкі сторони, що є необхідною умовою для побудови часової перспективи, а також для визначення реалістичних цілей і способів їх досягнення.

Одночасно з цим виникає потреба у ціннісній інтеграції - узгодженні різноманітних внутрішніх потреб і прагнень із зовнішніми вимогами та можливостями. Це потребує емоційної зрілості й когнітивної здатності до морально-етичного самовизначення, прийняття відповідальності за себе та власне майбутнє. У цьому сенсі мотиваційна сфера не просто стимулює дію, а виступає як основа для формування особистої місії та життєвої філософії.

Головним компонентом мотиваційної сфери є ціннісні орієнтації - стійкі уявлення людини про важливість певних цілей, ідеалів, способів поведінки, які мають регуляторну функцію. У психології цінності розглядаються як стабільні утворення, що обумовлюють вибір, оцінку, мету та засоби діяльності. Вони формуються на основі соціалізації, сімейного виховання, навчального впливу, особистого досвіду та самоусвідомлення [6, с. 34-42; 8, с. 76-81].

Згідно з теорією А. Маслоу, мотиваційна структура є ієрархічною: від

базових потреб (фізіологічних, безпеки) до вищих (потреб у повазі, самореалізації). У студентської молоді, особливо на випускному етапі, на перший план виходять потреби у самовизначенні, визнанні, незалежності, досягненні цілей, тобто ті, що пов'язані з ціннісно-смысловим ядром особистості [4, с. 131-134; 5, с. 49-53].

Інші науковці, наприклад, А. Леонтьєв, розглядали мотивацію як результат взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх особистісних сенсів. На його думку, саме смисл виступає центральною ланкою між мотивом і дією, що знову-таки виводить нас на зв'язок із цінностями як джерелом сенсоутворення [4, с. 137-141].

У період завершення вищої освіти мотиваційна сфера переходить з орієнтації на процес (навчання, соціалізація) у напрямі результату, тобто отримання професії, досягнення статусу, реалізація планів. Саме тут активізується потреба в побудові особистої часової перспективи -внутрішньої картини майбутнього, яка узгоджується із системою цінностей та очікувань. Молодь формує уявлення про бажане життя, визначає орієнтири та конкретні кроки, пов'язані з працевлаштуванням, створенням сім'ї, самореалізацією тощо [35, с. 71-78].

У цей критичний життєвий момент активізується потреба в побудові особистої часової перспективи - цілісного уявлення про майбутнє, яке спирається на індивідуальну систему цінностей, набутий досвід, самооцінку та соціальні очікування. Молодь починає усвідомлено формулювати образ «я в майбутньому» - ким я хочу бути, чого прагну досягти, яке життя вважаю для себе прийнятним і бажаним.

Цей процес займає залучення трьох часових вимірів – минулого, як досвіду й уроків, теперішнього, як простору активного вибору та підготовки, і майбутнього, як простору цілей, планів, надій. Саме на цьому етапі формується стратегічне бачення життя, що займає основні сфери, такі як, професійну діяльність, сімейне життя, особистісний розвиток, суспільну реалізацію [10, с. 257-267].

Узгодження часової перспективи з ціннісними орієнтаціями надає змогу уникнути внутрішніх конфліктів і сприяє психологічній цілісності особистості. Якщо цінності та цілі є несумісними, молодь може переживати стан фрустрації, тривожності, невизначеності, прокрастинації. Навпаки, якщо життєві орієнтири відповідають глибинним переконанням і цінностям, це забезпечує високий рівень внутрішньої мотивації, наполегливість і задоволення від досягнень [15, с. 320-325; 40, с. 213-218].

Крім того, важливим стає формування реалістичної часової перспективи, яка передбачає не тільки мрії, але й конкретні етапи, ресурси, бар'єри та шляхи досягнення мети. Молодь планує свої подальші дії з урахуванням власного потенціалу, можливостей ринку праці, соціального контексту. Це період, коли формується власна життєва стратегія, яка стає внутрішнім компасом у дорослому житті [48, с. 106-111].

Саме ціннісні орієнтації є як «фільтр», через який індивід сприймає своє минуле, теперішнє і майбутнє. Вони задають якість і глибину часової перспективи, від якої залежить не тільки загальна мотивація, а й характер прийняття рішень, життєві очікування, толерантність до невизначеності, гнучкість мислення.

У випускників ЗВО спостерігається високий ступінь варіативності мотиваційної структури, що пов'язано з різною мірою автономності, рівнем самооцінки, досвідом подолання труднощів та ціннісною системою, яка або підтримує цілепокладання, або викликає дезорієнтацію. Тому аналіз мотиваційної сфери саме в цей період дуже потрібен, адже він допомагає зрозуміти, як відбувається формування психологічної зрілості, а також здатності до самоуправління у майбутньому.

Таким чином, мотиваційна сфера випускників ЗВО є поєднанням ціннісних установок, потреб, очікувань і намірів, котрі впливають на побудову часової перспективи. Цей процес є основою для особистісного і професійного розвитку молоді, а також для їхнього залучення у доросле життя.

1.2. Часова перспектива в психологічних дослідженнях: концепції та підходи

Часова перспектива показує індивідуальне сприйняття людиною часу, наприклад, можливість пов'язувати власне минуле, теперішнє та майбутнє в єдину когнітивно-сміслову структуру. У межах психологічного дискурсу вона розглядається, як форма організації досвіду й як важливий чинник особистісного розвитку, що впливає на цілепокладання, мотивацію, вибір життєвих стратегій. Це актуально у дослідженнях випускників закладів вищої освіти, які знаходяться у точці переходу до дорослого життя та професійної реалізації.

Однією з важливих проблем у психології часу є точність або викривлення його суб'єктивного сприйняття. Як зазначав С. Л. Рубінштейн [53, с. 149-155], емоційний стан людини впливає на відчуття тривалості подій. Позитивні емоції скорочують суб'єктивну тривалість часу, тоді як негативні її подовжують. Такі особливості можуть посилюватись під впливом втоми, інтоксикацій, порушення сну, дії медикаментів чи надмірної когнітивної активності. У свою чергу, когнітивні процеси - увага, пам'ять, мислення - також займають головну роль у побудові внутрішнього досвіду часу. Як зазначають сучасні дослідники (Клименко Ю. О., Єршов О.), часове сприйняття формується в результаті індивідуальної спрямованості психічної активності, рівня розвитку саморегуляції, рефлексивності та мотивації.

Першим, хто звернув увагу на психологічне осмислення часу як суб'єктивної категорії, був Курт Левін. У своїй концепції він описав часову перспективу як частину «психологічного поля», що впливає на поведінку суб'єкта. Левін підкреслював, що уявлення про майбутнє є організаційним чинником, який визначає не тільки зміст діяльності, а й емоційне ставлення до неї. Дисбаланс між минулим, теперішнім і майбутнім, за його спостереженнями, може зумовити емоційні та поведінкові труднощі [50, с. 496-505].

Найдетальніше поняття часової перспективи розкривається у теорії

Філіпа Зімбардо, який підкреслював, що ставлення до різних часових вимірів є стійкою індивідуальною характеристикою і може впливати на стиль життя, способи прийняття рішень, мотивацію до дії. У його моделі виокремлюються п'ять основних типів часової орієнтації: позитивне минуле, негативне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та майбутнє. Позитивна орієнтація на майбутнє корелює з високою академічною мотивацією, самодисципліною, відповідальністю, тоді як домінування фаталістичного теперішнього чи негативного минулого часто пов'язане з пасивністю, невпевненістю, зниженим рівнем саморегуляції [26, с. 109-112].

Збалансована часова перспектива, на думку Зімбардо, є найоптимальнішою, адже надає можливість особистості переключатися між різними часовими площинами залежно від вимог ситуації. Такий тип перспективи допомагає психологічній стійкості, розвитку мотивації досягнення, конструктивному вирішенню проблем. У молоді, яка завершила навчання у виші, ця здатність до балансу між минулим, теперішнім і майбутнім особливо важлива, так як сприяє усвідомленому формуванню життєвої траєкторії та професійних планів [20, с. 89-104].

Крім Зімбардо, значний внесок у вивчення часової перспективи зробили вітчизняні дослідники Є. Головаха і О. Кроник [12, с. 127-132]. Вони запропонували оригінальну методiku вимірювання часової перспективи, що допомагає оцінити переважаючу орієнтацію на минуле, теперішнє чи майбутнє та структуру часової свідомості загалом. Наприклад, ця методика передбачає кількісне вимірювання ступеня представленості кожного з часових вимірів у свідомості особистості, а також аналіз їхньої взаємної узгодженості. Це допомагає виявити як домінуючі тенденції, наприклад, орієнтацію на майбутнє або зациклення на минулому, так і загальну гармонійність або дисгармонійність особистого часово-життєвого простору.

Також складовою досліджень Головахи і Кроника є вивчення впливу часової перспективи на поведінкові стратегії та рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Вони наголошують, що надмірна зосередженість на

одному з часових вимірів може призводити до дисгармонії у внутрішньому світі людини, знижувати її можливості та впливати на емоційний стан. Наприклад, домінування минулого у структурі часової перспективи часто асоціюється з песимістичними настроями, в той час як виражена майбутня орієнтація може бути пов'язана з високою мотивацією досягнення та чітким плануванням особистісного розвитку [13, с. 59-61].

У 1939 році Леві Франк вперше формалізував поняття «часова перспектива», визначаючи її як сукупність уявлень людини про своє минуле і майбутнє в моменті теперішнього [12, с. 55-59]. Це визначення стало важливою віхою у розвитку психологічної теорії часу, бо вперше акцентувало увагу на інтеграції різних часових вимірів у межах суб'єктивного досвіду особистості. Франк розглядав часову перспективу не як фіксовану структуру, а як систему, що змінюється залежно від віку, життєвих обставин, соціальних ролей і внутрішньої мотивації індивіда. Він підкреслював, що впродовж життя людина може мати кілька часових перспектив, які показують різні види її ідентичності - професійної, емоційної, сімейної, духовної. Ці перспективи не існують у відриві одна від одної, а взаємодіють між собою, створюючи цілісну картину самосприйняття у часі.

Крім того, Леві Франк висунув ідею про культурну обумовленість часової перспективи. Науковець вважав, що сприйняття часу, так само як і цінності, формується в соціальному середовищі, де діє система традицій, звичаїв, символів і норм. Мова як засіб символічної репрезентації реальності займає особливу роль, тому що у різних мовних культурах існують різні способи означування майбутнього, минулого та теперішнього, і це позначається на тому, як людина будує часову перспективу. Наприклад, у деяких культурах майбутнє сприймається як невизначене і менш значуще, а в інших - як основа планування, розвитку й очікувань. Така культурна варіативність, за Франком, впливає на структуру особистості, її цілі, способи прийняття рішень та мотиваційні орієнтації.

Подальший розвиток концепції часової перспективи здійснив також

бельгійський психолог Жан Нюттен, який запропонував мотиваційно-ціннісний підхід до розуміння психологічного часу [43, с. 346-350]. У центрі його уваги було усвідомлення того, що часова перспектива не є тільки когнітивною схемою чи продуктом логічного упорядкування подій. Навпаки, вона виникає на основі внутрішніх переживань, пов'язаних із життєвим досвідом, індивідуальними мотиваційними прагненнями та емоційним ставленням до свого буття у світі. Саме ця концепція когнітивного та емоційного компонентів визначає часову перспективу як конструкцію, що займає три основні площини часу: минуле, теперішнє і майбутнє. Всі ці площини не існують окремо, а переплітаються між собою, створюючи цілісне часово-сміслові поле особистості.

На його думку, часова перспектива визначає характер особистісної активності, адже саме завдяки їй людина може проектувати себе в майбутнє, осмислювати власні цілі та оцінювати актуальні події крізь призму очікувань. Тобто мова йде не про плин часу як такий, а про спосіб його внутрішнього організування, що впливає на прийняття рішень, формування мотивів і реалізацію поведінкових намірів.

Серед основних характеристик часової перспективи, які виділив Жан Нюттен, особливими є тривалість, реалістичність, структурованість і ставлення до часових зон. Під тривалістю розуміється часовий обсяг, який займає уявлення особистості про своє життя - наскільки далеко людина заглядає у своє минуле чи майбутнє. Це може бути короткотривала перспектива, зосереджена на найближчих подіях, або ж довгострокова, що займає ширші часові горизонти. Ця характеристика має значення для формування стратегічного мислення, життєвого планування та стабільності особистісного розвитку [43, с. 351-356].

Реалістичність стосується можливості особистості формувати уявлення про події в часових площинах у їх об'єктивній можливості. Людина, яка володіє високим рівнем реалістичності, може оцінювати ймовірність здійснення своїх цілей, враховувати обставини й ризики, обирати адекватні

стратегії досягнення результатів. Натомість відірваність від реальності, фантазування чи фаталістичне сприйняття часу може перешкоджати успішній самореалізації.

Структурованість є показником впорядкованості життєвих планів, внутрішньої логіки побудови часових уявлень. Вона передбачає наявність причинно-наслідкових зв'язків між подіями, чітке бачення послідовності дій, розуміння етапів досягнення поставлених цілей. Структурована часова перспектива забезпечує кращу організацію поведінки, знижує тривожність, допомагає у формуванні внутрішньої стабільності та впевненості у собі.

Ставлення до часових зон - ще один важливий компонент, який передбачає емоційне забарвлення минулого, теперішнього і майбутнього. Це ставлення може бути як позитивним, так і негативним, і воно теж впливає на загальний настрій, емоційний фон життя, мотивацію до дії. Позитивне ставлення до минулого, наприклад, формує почуття спадкоємності, особистісної безперервності, тоді як негативне може викликати фрустрацію, провину або відчуття безсилля. Аналогічно, ставлення до теперішнього і майбутнього визначає рівень життєвої енергії, оптимізму, можливості приймати виклики та діяти проактивно [44, с. 123-127].

Жан Нюттен також наголошував на важливості ціннісної складової у формуванні часової перспективи. Цінності, на його думку, виконують функцію внутрішнього орієнтира, що визначає, які часові зони особистість вважає важливими, на чому зосереджується її увага, у якому напрямку вона спрямовує свої зусилля.

Поняття часової перспективи розвивається і у вітчизняній науковій традиції, де воно розглядається як важливий компонент особистісного функціонування. Наприклад, В. І. Ковальов запропонував розгорнуте бачення часової перспективи, визначаючи її як цілісне уявлення людини про власне минуле, теперішнє і майбутнє, що впливає на процеси саморегуляції, постановки цілей та планування життєдіяльності [42, с. 67-72]. З його точки зору, часові уявлення не є абстрактними когнітивними конструкціями, а

виконують важливу функцію інтеграції досвіду, теперішньої діяльності й очікувань, формуючи основу для адаптивної поведінки особистості.

У межах своєї концепції Ковальов виокремлює кілька типів особистості залежно від особливостей їхньої часової організації. До першого типу належать стихійно-буденні особистості, для яких характерне переважно ситуативне реагування на обставини без виразного планування або осмислення часової послідовності подій. Така особистість зазвичай діє імпульсивно, зосереджуючись на теперішньому моменті, що може обмежувати її можливості у саморозвитку.

Другий тип - функціонально-дієвий, який характеризується здатністю до організації дій, але без усвідомлення їхніх віддалених наслідків. Представники цього типу показують певну ефективність у вирішенні поточних завдань, але мають труднощі із стратегічним мисленням і плануванням майбутнього.

Споглядальний тип особистості відзначається пасивністю у взаємодії з часом. Такі індивіди схильні до роздумів про минуле або невизначених міркувань про майбутнє, але зазвичай утримуються від дій у теперішньому. Це може проявлятися у низькому рівні ініціативності, схильності до рефлексії та уникання відповідальності за власне життя [30, с. 155-158].

Найпродуктивнішим, на думку Ковальова, є творчий тип часової організації особистості. Його представники управляють своїм життєвим часом, поєднуючи усвідомлення минулого, аналіз теперішніх умов і формування реалістичних та значущих образів майбутнього. Такий тип передбачає високу мотивацію до самореалізації, здатність до гнучкої адаптації та стратегічного планування, що сприяє цілісному розвитку особистості та підвищує її життєстійкість [11, с. 7-15].

Запропонована Ковальовим класифікація допомагає глибше зрозуміти, як різні люди використовують свій часовий ресурс, які стратегії вони обирають у взаємодії з життєвими викликами та як їхня часова структура впливає на пристосування до нових умов. Це має важливе значення не тільки нудля теоретичних досліджень, а й для практики психологічного супроводу,

наприклад. у сфері освіти, кар'єрного консультування чи психотерапії. Усвідомлення особистістю власного типу часової організації може допомогти у саморегуляції, більш цілеспрямованому плануванню та гармонізації життєвого шляху.

Дослідження психологічного часу нерозривно пов'язане й з когнітивною сферою особистості, адже саме когнітивні процеси, такі як, увага, пам'ять, мислення, мовлення - забезпечують формування й підтримання внутрішньої часової структури. Завдяки їм індивід може орієнтуватися в хронології подій, співвідносити власні дії з певними часовими орієнтирами, аналізувати минулий досвід, усвідомлювати теперішнє і прогнозувати майбутнє. Саме через когнітивну обробку інформації про час і пов'язані з ним події людина конструює своє суб'єктивне бачення життєвого шляху, виявляє смислові зв'язки між подіями та формує систему цінностей.

У цьому плані важливими є дослідження психологів Ю. Клименка і О. Єршова, які підкреслюють, що формування часової перспективи певним чином залежить від рівня розвитку таких когнітивних утворень, як рефлексія, уява та самосвідомість. Вони стверджують, що саме здатність до рефлексії - осмислення власного досвіду та внутрішніх станів - забезпечує глибше розуміння причинно-наслідкових зв'язків між подіями минулого, теперішнього та майбутнього, а також надає можливість людині оцінювати власні дії й робити висновки на майбутнє. Розвинена уява, у свою чергу, надає змогу моделювати можливі сценарії майбутніх подій, створюючи у внутрішньому плані образи бажаного або ймовірного майбутнього.

Особливо яскраво ці зв'язки простежуються в дослідженнях молоді - вікової категорії, для якої питання часової перспективи та самовизначення є актуальними. На думку Клименка і Єршова, молоді люди з розвинутою рефлексією можуть бистріше реагувати на зовнішні зміни, адаптуватися до нових умов і показують стабільність у виборі особистісно значущих цілей. Вони краще прогнозують майбутні події та можуть будувати реалістичні плани дій.

Таким чином, часова перспектива - це складна структура, що замає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Вона формується під впливом біологічних ритмів, когнітивної зрілості, емоційного досвіду, соціального середовища, культури та цінностей. Розуміння часової перспективи надає змогу пояснити індивідуальні відмінності в життєвих стратегіях, мотивації досягнення, стилі мислення й поведінки.

1.3. Взаємозв'язок часової перспективи та мотивації досягнення у випускників ЗВО

У контексті психологічних досліджень взаємозв'язок між часовою перспективою та мотивацією досягнення у молоді є предметом активного вивчення. Часова перспектива, яка показує індивідуальне сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього, впливає на формування мотиваційних установок та поведінкових стратегій особистості. Особливо це актуально для студентської молоді, яка перебуває на етапі переходу до професійного життя та самостійного прийняття рішень.

Майбутньо-орієнтовані особистості мають вищий рівень мотивації досягнення, що проявляється у здатності до планування, самодисципліни та спрямованості на довгострокові цілі. Такі індивіди схильні відкладати негайне задоволення заради досягнення результатів у майбутньому, що позитивно впливає на їхню академічну та професійну успішність. Наприклад, у дослідженні, проведеному серед студентів, було виявлено, що орієнтація на майбутнє позитивно корелює з академічною успішністю, саме через зменшення академічного вигорання та підвищення залученості до навчального процесу. Це ж говорить про те, що майбутньо-орієнтовані студенти краще планують своє навчання та правильніше справляються з емоційними викликами, які виникають у процесі здобуття освіти [58, с. 7-12].

Крім того, майбутньо-орієнтовані студенти показують вищий рівень академічної залученості, що займає активну участь у навчальному процесі, глибоке розуміння матеріалу та прагнення досягти високих результатів. Тобто,

орієнтація на майбутнє є значущим предиктором академічної залученості серед студентів першого курсу університету. Таким чином, розвиток майбутньої часової перспективи у студентської молоді може підвищувати їхню мотивацію досягнення та академічної успішності [17, с. 3-7; 26, с. 109-112].

З іншої сторони, теперішньо-орієнтовані індивіди, особливо з гедоністичною або фаталістичною спрямованістю, частіше показують нижчий рівень мотивації досягнення, меншу саморегуляцію та схильність до імпульсивної поведінки. Це може призводити до труднощів у досягненні цілей та зниження загального рівня задоволеності життям. Наприклад, фаталістична орієнтація на теперішнє пов'язана з меншим залученням у навчання та нижчими академічними результатами.

Фаталістична орієнтація на теперішнє, котра характеризується відчуттям безсилля перед обставинами та переконанням у відсутності контролю над майбутнім, асоціюється з негативними академічними емоціями, такими як тривога, роздратування, сором та безнадійність. Ці емоції можуть знижувати мотивацію до навчання та сприяти уникненню академічних завдань, що в підсумку негативно впливає на успішність студентів. Крім того, фаталістична орієнтація пов'язана з меншою саморегуляцією, що ускладнює постановку та досягнення цілей, особливо в умовах, які вимагають тривалих зусиль та планування [28, с. 207-217].

Гедоністична орієнтація на теперішнє, яка передбачає прагнення до негайного задоволення та уникнення зусиль, також може негативно впливати на академічну мотивацію. Студенти з такою орієнтацією схильні до прокрастинації та меншої залученості в навчальний процес, що знижує їхні академічні досягнення. Гедоністична орієнтація пов'язана з нижчим рівнем академічної залученості та вищим рівнем прокрастинації, що в свою чергу негативно впливає на академічну успішність [14, с. 123-126; 16].

Крім того, взаємозв'язок між часовою перспективою та мотивацією досягнення опосередковується іншими психологічними чинниками, такими як

самооцінка, саморегуляція та емоційна стабільність. Молоді люди з позитивною часовою перспективою та високою мотивацією досягнення зазвичай мають вищу самооцінку та кращі навички саморегуляції, що сприяє їхній адаптації до нових життєвих обставин та досягненню поставлених цілей [22, с. 241-246; 26, с. 109-114].

У період завершення навчання у закладі вищої освіти є одним з етапів у житті молодшої людини, тому що саме в цей час відбувається формування життєвих цілей і планів, які визначають подальший професійний та особистісний розвиток. Цей процес пов'язаний з рівнем самосвідомості, ціннісними орієнтаціями та часовою перспективою особистості.

Випускники закладів вищої освіти, які мають сформовану майбутню часову перспективу, показують вищу ефективність у плануванні свого життя, встановленні реалістичних цілей та розробці стратегій їх досягнення. Це пов'язано з тим, що орієнтація на майбутнє сприяє розвитку саморегуляції, що допомагає адаптуватися до змінних умов та долати труднощі на шляху до реалізації поставлених завдань. Такі особистості схильні до глибшого осмислення свого життєвого шляху, що формує стійку життєву позицію та підвищує рівень задоволеності життям [18, с. 26-30; 23, с. 207-213].

Високий рівень особистісного потенціалу та відсутність негативної часової орієнтації підвищують рівень самоефективності студентів, дозволяючи їм сприймати стресові ситуації як виклики, які потребують конструктивного вирішення. Здатність до антиципації, цілеспрямованість і наполегливість формуються у студентів з високим рівнем особистісного потенціалу та вираженою орієнтацією на майбутнє. Такі студенти, як правило, мають інтернальний локус контролю, позитивне ставлення до власного минулого та відсутність негативної часової орієнтації, що робить вищим рівень задоволеності життям [31, с. 91-98; 33, с. 168-174].

У сенсі побудови життєвих цілей і планів, відповідальність є компонентом часової перспективи майбутнього фахівця. Вона визначає можливість особистості брати на себе зобов'язання та здійснювати вибір, що

впливає на професійне самовизначення та реалізацію життєвих планів. Психологічні особливості осмислення плину часу майбутніми фахівцями протягом професійного становлення у виші формують суб'єктну часову перспективу, що, в свою чергу, впливає на ефективність самостійності та організацію життя.

Формування відповідальності як складової часової перспективи відбувається в процесі особистісного розвитку та професійного становлення. Студенти, які усвідомлюють значення часу та його обмеженість, схильні до більшої відповідальності у прийнятті рішень, що стосуються їхнього майбутнього. Це проявляється у можливості до планування, постановки реалістичних цілей та розробки стратегій їх досягнення. Такі особистості показують вищий рівень саморегуляції, що надає можливість їм пристосуватися до змінних умов та долати труднощі на шляху до реалізації поставлених завдань. Вони також схильні до глибшого осмислення свого життєвого шляху, що формує стійку життєву позицію та підвищує рівень задоволеності життям [57, с. 3-7; 59, с. 1014-1018].

Усвідомлення часу та його значення для особистості є важливим чинником у формуванні відповідальності. Сприйняття часу залежить від вікових особливостей, стресових ситуацій та життєвих труднощів, які переживає особистість. Процеси глобалізації та поширення комп'ютерних технологій впливають на сприйняття часу сучасною молоддю, що негативно впливає на життєві плани та формування уявлення про образ майбутнього. У цьому плані потрібно розвивати у студентів навички тайм-менеджменту, саморефлексії та критичного мислення, що буде допомагати формувати відповідальне ставлення до власного життя та професійного шляху [19; 34, с. 37-40].

На формування життєвих цілей і планів випускників закладів вищої освіти впливають різноманітні чинники, серед яких є соціальні очікування, культурні норми, економічна ситуація та особистісні характеристики. Ціннісні орієнтації, такі як прагнення до самореалізації, професійного зростання,

стабільності та гармонії у міжособистісних стосунках, визначають пріоритети у побудові життєвих планів. Випускники, які орієнтовані на досягнення високих результатів, зазвичай встановлюють амбітні цілі та шукають можливості для їх реалізації.

Соціальні очікування, які формуються під впливом родини, освітнього середовища, засобів масової інформації та групи однолітків, є своєрідними орієнтирами, які допомагають молодим людям визначити свої життєві пріоритети та цілі. Наприклад, підтримка з боку родини та позитивні приклади з оточення можуть заохочувати прагнення до самореалізації та професійного зростання [41, с. 37-41; 50, с. 496-505].

Культурні норми та традиції також впливають на формування життєвих цілей випускників. У суспільствах, де цінується колективізм та взаємодопомога, молоді люди можуть орієнтуватися на досягнення цілей, які формують благополуччя не тільки на особистому, але й суспільному. Навпаки, в індивідуалістичних культурах акцент може робитися на особистих досягненнях та самореалізації [29; 38, с. 492-510].

Економічна ситуація в країні та регіоні також впливає на життєві плани молоді. У періоди економічної нестабільності випускники можуть зосереджуватися на досягненні фінансової стабільності та безпеки, що може впливати на вибір професії та місця роботи. Водночас, у сприятливих економічних умовах молодь може більше ризикувати, обираючи творчі або інноваційні шляхи розвитку.

Особистісні характеристики, такі як рівень мотивації, самооцінка, впевненість у собі та здатність до саморефлексії, визначають, наскільки випускники можуть реалізовувати свої життєві плани. Особи з високим рівнем мотивації та впевненості в собі зазвичай більш наполегливі у досягненні поставлених цілей та можуть налаштуватись до змінних умов [24, с. 277-283; 36, с. 253-257].

Проте, не всі молоді люди мають уявлення про своє майбутнє. Деякі випускники стикаються з труднощами у визначенні життєвих цілей через

невизначеність, відсутність підтримки або низький рівень самопізнання. У таких випадках важливим є роль психологічної підтримки та професійного консультування, які можуть допомогти молоді усвідомити свої потреби, інтереси та можливості, а також надати індивідуальний план дій для досягнення бажаних результатів [50, с. 496-505; 56, с. 113-116].

Таким чином, формування збалансованої часової перспективи та процес побудови життєвих цілей і планів випускниками ЗВО є важливим чинником розвитку мотивації досягнення у молоді. Розуміння цього взаємозв'язку дає змогу розробляти правильні психологічні заходи та освітні програми, які націлені на підтримку молодих людей у період переходу до дорослого життя та професійної реалізації.

Висновки до розділу 1

Отже, у першому розділі дипломної роботи було здійснено теоретичний аналіз основних понять і концепцій, які стосуються мотиваційної сфери особистості та побудови часової перспективи, особливо в контексті випускників закладів вищої освіти. Розкрито суть мотиваційної сфери як системи потреб, цінностей, установок і прагнень, яка формується під впливом життєвого досвіду, соціального оточення та особистісної рефлексії. Особлива увага приділена ролі ціннісних орієнтацій у структурі мотивації, адже саме вони визначають життєві пріоритети, цілі та шляхи їх досягнення. Перехідний період завершення навчання у ЗВО є критичним етапом формування життєвої мотивації, коли особистість переорієнтовується з навчальних цілей на цілі професійної та особистісної самореалізації.

У роботі також проаналізовано концепції часової перспективи, запропоновані такими дослідниками, як К. Левін, Л. Франк, Ж. Нюттен, Є. Головаха, О. Кроник, Ф. Зімбардо, С. Л. Рубінштейн, В. І. Ковальов та інші. Показано, що часова перспектива є когнітивною конструкцією, яка дає змогу людині поєднувати досвід минулого з цілями майбутнього та є особистісним ресурсом. Збалансована орієнтація на всі часові виміри сприяє налаштуванню

та високій мотивації до досягнення. У свою чергу, домінування фаталістичного теперішнього або негативного минулого пов'язане з емоційними труднощами, прокрастинацією та низькою навчальною та професійною активністю.

Встановлено наявність тісного взаємозв'язку між часовою перспективою та мотивацією досягнення: майбутньо-орієнтовані молоді люди показують вищу цілеспрямованість, саморегуляцію, здатність до довгострокового планування. Натомість гедоністична або фаталістична орієнтація на теперішнє корелює з імпульсивністю та зниженим рівнем досягнень. Цей взаємозв'язок пов'язаний з такими факторами, як самооцінка, емоційна стабільність та наявність підтримки.

Відповідальність, саморефлексія, ціннісні орієнтири й особистісна зрілість є базовими умовами формування ефективної часової перспективи. Важливим є й зовнішні чинники - соціальні очікування, культурний контекст, економічні умови. Випускники, котрі мають позитивну часову перспективу, краще орієнтуються у виборі життєвого шляху, мають вищу самомотивацію та показують правильні життєві стратегії.

Таким чином, перший розділ говорить про те, що взаємозв'язок мотиваційної сфери та часової перспективи є необхідним процесом психологічної підтримки молоді в період переходу до дорослого життя. Розуміння цього взаємозв'язку відкриває нові можливості для розробки інтервенцій, спрямованих на формування відповідальних, цілеспрямованих і соціально адаптованих особистостей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ТА ПОБУДОВИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

2.1. Загальна характеристика вибірки, етапів та методик дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку мотивації досягнення та побудови часової перспективи було проведене у період із січня по лютий 2023 року. Основна мета полягала у виявленні зв'язків між типами мотиваційної орієнтації, ціннісними установками та переважними часовими орієнтаціями студентів, що перебувають на етапі завершення вищої освіти.

Збір даних відбувався у дистанційному форматі за допомогою онлайн-платформи Google Forms. Анкета містила блоки питань відповідно до обраних психодіагностичних методик. Для поширення анкетування використовувалися соціальні мережі, зокрема Facebook та Instagram, що дало змогу ефективно охопити цільову аудиторію та забезпечити зручний доступ до дослідження незалежно від місця перебування респондентів.

У дослідженні взяли участь 46 респондентів - студентів четвертого курсу різних закладів вищої освіти України віком від 19 до 21 року. Така вибірка є репрезентативною для вивчення особливостей мотивації та часової перспективи на завершальному етапі здобуття вищої освіти. Респонденти належали до різних спеціальностей, що також дозволило зафіксувати різноманіття індивідуального досвіду та професійних орієнтацій.

Для досягнення цілей дослідження було використано п'ять взаємодоповнюючих психодіагностичних методик:

1. Методика вивчення часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPІ) [26, с. 109-112; 49, с. 153-156]

Методика ZTPІ була розроблена американським психологом Філіпом Зімбардо разом із колегами як спосіб вимірювання того, як люди інтерпретують, сприймають і структурують час у своєму повсякденному житті. Автор вважав, що індивідуальна часово-психологічна орієнтація

впливає на мотивацію, поведінку, емоційний стан та життєві стратегії людини.

Часова перспектива розглядається в цій методиці як когнітивна константа, що задає спосіб мислення особистості про час. Вона є не просто характеристикою пам'яті чи прогнозування, а стабільною індивідуальною установкою, яка впливає на всі види людської діяльності - від прийняття рішень до формування життєвих цілей.

Методика включає 56 тверджень, які респондент оцінює за п'ятибальною шкалою Лайкерта: 1 - «повністю не згоден», 2 - «не згоден», 3 - «важко сказати», 4 - «згоден», 5 - «повністю згоден».

Всі твердження згруповані за п'ятьма шкалами (факторами), кожна з яких відповідає певній часовій орієнтації:

1. Орієнтація на позитивне минуле (Past-Positive): характеризується теплим, ностальгічним сприйняттям минулого, люди з високим показником на цій шкалі схильні цінувати традиції, родинні спогади, відзначати важливість досвіду.

2. Орієнтація на негативне минуле (Past-Negative): показує негативні або травматичні спогади, жаль, розчарування, високі показники свідчать про наявність психоемоційного тягаря минулого.

3. Гедоністична орієнтація на теперішнє (Present-Hedonistic): люди, що орієнтовані на задоволення від теперішнього моменту, схильні до ризику, спонтанності, пошуку нових вражень, вони живуть «тут і зараз», іноді нехтуючи майбутніми наслідками.

4. Фаталістична орієнтація на теперішнє (Present-Fatalistic): виявляє переконання в тому, що події не піддаються контролю, а майбутнє визначене зовнішніми силами, наприклад, долею, удачею тощо) такі люди часто виявляють пасивність, зневіру, песимізм.

5. Орієнтація на майбутнє (Future): характеризується стратегічним мисленням, постановкою цілей, плануванням, високим рівнем самоконтролю, люди з домінуючою майбутньою перспективою — цілеспрямовані, дисципліновані, орієнтовані на досягнення.

Методика ZTPІ є однією з найвідоміших і найширше використовуваних у дослідженнях часової орієнтації. Вона адаптована багатьма мовами, у тому числі українською, має високу надійність та валідність. Дослідження з використанням ZTPІ проводяться в галузях психології розвитку, соціальної психології, клінічної психології, педагогіки, організаційного управління та мотивації персоналу.

Застосування методики дає можливість оцінити індивідуальний стиль життя людини, виявити схильність до ризикованої поведінки або прокрастинації, діагностувати депресивні чи тривожні стани, пов'язані з негативною часовою орієнтацією, сформулювати психологічні рекомендації для розвитку саморегуляції, цілепокладання, життєвого планування.

2. Методика «Сприйняття часу» Є. Головахи та О. Кроніка [12]

Ця методика була розроблена українськими соціальними психологами Євгеном Головахою та Олександром Кроніком і є однією з провідних моделей для вивчення часової спрямованості особистості. Вона ґрунтується на ідеї, що особистість постійно взаємодіє з трьома основними часовими вимірами - минулим, теперішнім і майбутнім, але інтенсивність цієї взаємодії та її емоційна забарвленість відрізняються від людини до людини.

Метою є визначення домінуючої часової спрямованості, тобто того, наскільки індивід фокусує увагу та свою життєву активність на одному з трьох часових вимірів: минулий час - пов'язаний із переосмисленням досвіду, спогадами, оцінкою подій, які вже відбулися, теперішній час – показує зануреність у поточні події, емоції «тут і зараз», поточну активність, майбутній час - стосується планування, очікувань, передбачень та цілеспрямованої поведінки.

Методика представлена у вигляді шкального опитувальника, який містить 30 тверджень, розподілених рівномірно на три субшкали: спрямованість на минуле, спрямованість на теперішнє, спрямованість на майбутнє.

Кожне твердження показує певне ставлення до одного з часових вимірів.

Респонденти мають оцінити кожне твердження за шкалою Лайкерта, зазвичай від 1 до 5 балів, де: 1 - повністю не згоден, 5 - повністю згоден. Наприклад, твердження «Мені часто здається, що моє життя визначається тим, що сталося раніше» (минуле). «Я зазвичай живу сьогоднішнім днем, не турбуючись про завтра» (теперішнє). «Я часто планую своє майбутнє і думаю про те, як його досягти» (майбутнє).

За результатами обробки визначається індекс кожного часово-психологічного фокусу (минулого, теперішнього, майбутнього). Найвищий показник вказує на домінуючу часову спрямованість, яка є головною в організації психічної діяльності індивіда.

Домінування минулого часто супроводжується підвищеним рівнем рефлексії, традиціоналізмом, схильністю до консерватизму. Домінування теперішнього характеризується емоційною чутливістю, імпульсивністю або прагненням уникнути відповідальності. Домінування майбутнього пов'язане з високим рівнем мотивації до досягнення, цілеспрямованістю, відповідальністю, організованістю.

Методика використовується в психологічному консультуванні, профорієнтації, соціально-психологічній діагностиці, дослідженнях ціннісної сфери особистості, вивченні особливостей поведінки молоді, студентів, керівників тощо.

3. Методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттера [47]

Методика локусу контролю, розроблена американським психологом Джуліаном Роттером у 1966 році, є класичним способом вивчення того, як індивід сприймає контроль над подіями у своєму житті. Вона ґрунтується на теорії соціального навчання, яка наголошує на взаємозв'язку між очікуваннями особистості, підкріпленням поведінки та її результатами.

Локус контролю - це когнітивна установка, яка визначає, де саме людина вважає джерело контролю над подіями в її житті.

Внутрішній локус контролю (інтернальний) - індивід вважає, що події в

його житті є результатом власних зусиль, рішень, здібностей. Така людина бере на себе відповідальність, показує високу ініціативність, самостійність, схильна до цілепокладання. Зовнішній локус контролю (екстернальний) - особа приписує успіхи чи невдачі зовнішнім силам, наприклад, випадку, долі, впливу інших людей або обставин. Це може супроводжуватись пасивністю, залежністю, униканням відповідальності.

Методика Дж. Роттера представлена у формі опитувальника, що складається з 29 пар тверджень, з яких: 23 пари є діагностичними, 6 контрольними, тобто використовуються для перевірки послідовності відповідей і соціальної бажаності.

У кожній парі тверджень респондент має обрати одне з двох, яке більше відповідає його переконанням або уявленням про життя. Одне з тверджень завжди показує інтернальну позицію, інше - екстернальну. Наприклад, твердження: А) Те, що зі мною відбувається - наслідок моїх рішень. Б) Більшість подій у житті зумовлені випадковістю. В) Успіх досягається завдяки наполегливій праці. Г) Для успіху важливо опинитися в потрібному місці в потрібний час.

Для підрахунку балів обираються тільки відповіді, які вказують на екстернальний локус контролю, тобто зовнішнє приписування. Кожна така відповідь оцінюється в 1 бал. Таким чином, загальний бал може коливатись від 0 до 23.

0-8 балів - переважно внутрішній локус контролю (інтернал) - людина бере відповідальність за події, вірить у власну ефективність.

9-14 балів - помірно збалансований тип - частково вірить у власні сили, але враховує вплив зовнішніх обставин.

15-23 бали - переважно зовнішній локус контролю (екстернал) - схильність перекладати відповідальність на інших або обставини.

Методика Дж. Роттера застосовується у психологічному консультуванні, мотиваційній діагностиці, профорієнтаційній роботі, дослідженнях лідерських якостей, оцінці ефективності навчання та адаптації

до стресу.

4. Методика «Діагностика навчальної мотивації студентів» А. А. Реана, В. А. Якуніна

Методика розроблена для вивчення структури та домінуючих типів навчальної мотивації у студентів. Вона допомагає виявити, якими саме мотивами керується особа у процесі засвоєння знань і як ці мотиви впливають на її академічну активність, успішність та ставлення до освітнього процесу.

Основна мета - визначення переважного типу навчальної мотивації, а також виявлення балансу між зовнішніми та внутрішніми мотивами, що впливають на поведінку студента у навчальній діяльності.

Опитувальник містить 42 твердження, які згруповані за сімома шкалами, кожна з яких відображає окремий мотиваційний вектор:

1. Професійна мотивація - прагнення отримати знання, необхідні для майбутньої професійної діяльності.
2. Соціальні мотиви - бажання відповідати очікуванням викладачів, батьків, друзів, групи.
3. Пізнавальні мотиви - внутрішній інтерес до нових знань, самостійне прагнення до навчання.
4. Комунікативні мотиви - орієнтація на соціальну взаємодію в освітньому середовищі (спілкування, участь у колективних формах роботи).
5. Мотиви престижу - прагнення отримати визнання, високі оцінки, підвищити свій статус.
6. Мотивація уникнення невдачі - навчання як засіб уникнення критики, покарання, зниження самооцінки.
7. Самореалізація - прагнення до реалізації особистісного потенціалу через навчання, відчуття сенсу в освітній діяльності.

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою, де 5 балів - повністю згоден, 1 бал - повністю не згоден. Чим вищий бал за певною шкалою, тим сильніше виражений відповідний мотив у студента. Наприклад, «Я навчаюся, тому що це важливо для моєї майбутньої

професії» (професійний мотив), «Я намагаюся добре вчитися, щоб не підвести своїх батьків» (соціальний мотив), «Мені цікаво дізнаватися нову інформацію навіть без оцінок» (пізнавальний мотив), «Навчання - це можливість більше спілкуватися з іншими» (комунікативний мотив), «Я хочу бути серед найкращих студентів групи» (мотив престижу), «Я боюся отримати низьку оцінку» (мотив уникнення невдачі), «Навчання допомагає мені краще зрозуміти себе» (самореалізація).

Після підрахунку балів за кожною шкалою складається індивідуальний профіль навчальної мотивації, який показує, які мотиви є провідними, баланс між внутрішньою мотивацією (пізнавальна, професійна, самореалізація) і зовнішньою мотивацією (престиж, соціальна, уникнення невдачі) та потенційні ризики втрати мотивації, наприклад, якщо переважає страх невдачі.

Методика використовується у психолого-педагогічній діагностиці студентів, при розробці індивідуальних освітніх траєкторій, у мотиваційних тренінгах, для корекції дезадаптації у навчанні, у профорієнтаційній роботі.

5. Методика «Опросник ціннісних орієнтацій» М. Рокіча [32; 51]

Концепція методики М. Рокіча ґрунтується на уявленні про цінності як стабільні переконання, що визначають цілі життєдіяльності людини та способи їх досягнення.

Основна мета - виявити ієрархію особистісних цінностей, яка визначає мотиваційну спрямованість людини, її соціальні установки, особистісні пріоритети та поведінкові моделі.

Опитувальник містить 36 цінностей, розділених на дві категорії:

1. Термінальні цінності (18) - цілі, до яких прагне особистість у довгостроковій перспективі, тобто ідеальні або бажані стани буття. Наприклад, щастя (задоволення, реалізація себе), сімейне щастя, свобода, внутрішня гармонія, активне, насичене життя, матеріальна забезпеченість, соціальне визнання, мудрість.

2. Інструментальні цінності (18) - особистісні риси, риси характеру або моделі поведінки, які є засобами досягнення термінальних цілей. Наприклад,

чесність, терпимість, самоконтроль, незалежність, амбіційність, ввічливість, відповідальність, раціональність.

Респондентам пропонується відранжувати цінності всередині кожної групи (термінальні й інструментальні) за ступенем їхньої особистої важливості, тобто цінність, яка посідає 1-е місце, вважається найважливішою, а 18-е - найменш важливою у цій групі. Ранжування проводиться окремо для термінальних і інструментальних цінностей.

Потрібно підкреслити, що процедура ранжування змушує респондента зробити усвідомлений вибір, розставити пріоритети, що надає високу валідність результатів.

Після ранжування отримують індивідуальний ціннісний профіль, який, показує провідні життєві цілі людини (термінальні цінності), виявляє бажані риси, якими особистість прагне володіти (інструментальні цінності), допомагає аналізувати відповідність між цінностями та поведінкою, може бути використаний для виявлення конфліктів цінностей, мотиваційної неузгодженості або змін у життєвих орієнтирах.

Отже, методика застосовується у психологічному консультуванні та коучингу, у дослідженнях ціннісної сфери молоді, студентів, професіоналів, в організаційній психології для аналізу цінностей працівників, у соціальних дослідженнях для порівняння ціннісних систем різних соціальних груп, у профорієнтації для виявлення ціннісних уподобань, сумісних із майбутньою професією.

6. Методика «Шкала мотивації до досягнення» (AMS - Achievement Motivation Scale). Г. Хекхаузена [54]

Методика ґрунтується на теорії мотивації до досягнення Г. Хекхаузена, відповідно до якої особистість керується двома основними мотиваційними тенденціями - прагненням досягати успіху (nAch) і уникненням невдач (nAf). Баланс між цими тенденціями формує поведінкові установки в ситуаціях, пов'язаних із досягненням.

Шкала містить 30-40 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за

п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 - «повністю не згоден» до 5 - «повністю згоден»). Завдання учасника - висловити ступінь своєї згоди з кожним твердженням. Прикладами тверджень можуть бути, «Я отримую задоволення, коли долаю труднощі у виконанні завдання». «Я уникаю діяльності, де можливий провал». «Я зазвичай ставлю перед собою високі цілі».

Після проведенні методики, підраховуються два окремих показники:

рівень прагнення до успіху (nAch) - висока оцінка свідчить про сильну внутрішню мотивацію до досягнення, що пов'язано з орієнтацією на майбутнє.

Рівень уникнення невдач (nAf) - високий бал вказує на домінування страху перед поразкою, що зазвичай корелює з пасивною стратегією поведінки, зниженим контролем над подіями та фокусом на негативному минулому або фаталістичному теперішньому.

Методика допомагає дослідити, наскільки сформована у випускника установка на досягнення успіху в майбутньому. Високі показники за шкалою nAch відповідають орієнтації на майбутнє у термінах методики Зімбардо, а високі значення nAf - на теперішнє фаталістичне або негативне минуле. Таким чином, шкала дає змогу виявити мотиваційні способи побудови часової перспективи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

З метою вивчення особливостей часової перспективи та мотивації досягнення студентів юнацького віку було проведено емпіричне дослідження з використанням комплексу психодіагностичних методик. У дослідженні взяли участь 46 студентів четвертого курсу, віком від 20 до 22 років.

Першим етапом було застосовано *методику «Часові децентрації» Є. Головахи та О. Кроніка*. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що 25 осіб (54,4%) орієнтовані на майбутнє, 21 особа (45,6%) - на теперішнє. Осіб із домінантною орієнтацією на минуле виявлено не було (рис. 2.1). Ці дані говорять про те, що більшість студентів пов'язують своє життя та самореалізацію саме з майбутнім, вбачаючи у ньому джерело можливостей,

розвитку та перспектив.

Це відповідає віковим особливостям юнацького віку, коли індивід формує образ бажаного «Я», розробляє життєві плани та починає інвестувати в майбутнє. Особи, орієнтовані на теперішнє, сприймають життя як потік подій, намагаючись зосередитися на актуальних переживаннях, що також типово для даного етапу психосоціального розвитку.

Водночас частина респондентів орієнтується переважно на теперішнє. Такі особи сприймають життя як низку поточних подій, зосереджуючись на емоційному досвіді, задоволенні потреб та соціальній активності. Це також є характерним для юнацького віку, бо відповідає потребам у самоствердженні, прийнятті з боку однолітків і емоційній насиченості життя. З позиції теорії часової перспективи Ф. Зімбардо, орієнтація на теперішнє може мати як адаптивні (гедоністичні), так і ризиковані (імпульсивні, фаталістичні) форми, залежно від особистісних характеристик.

Потрібно зазначити, що часові орієнтації не є фіксованими, бо насправді, вони можуть змінюватися під впливом соціальних, освітніх та особистісних чинників.

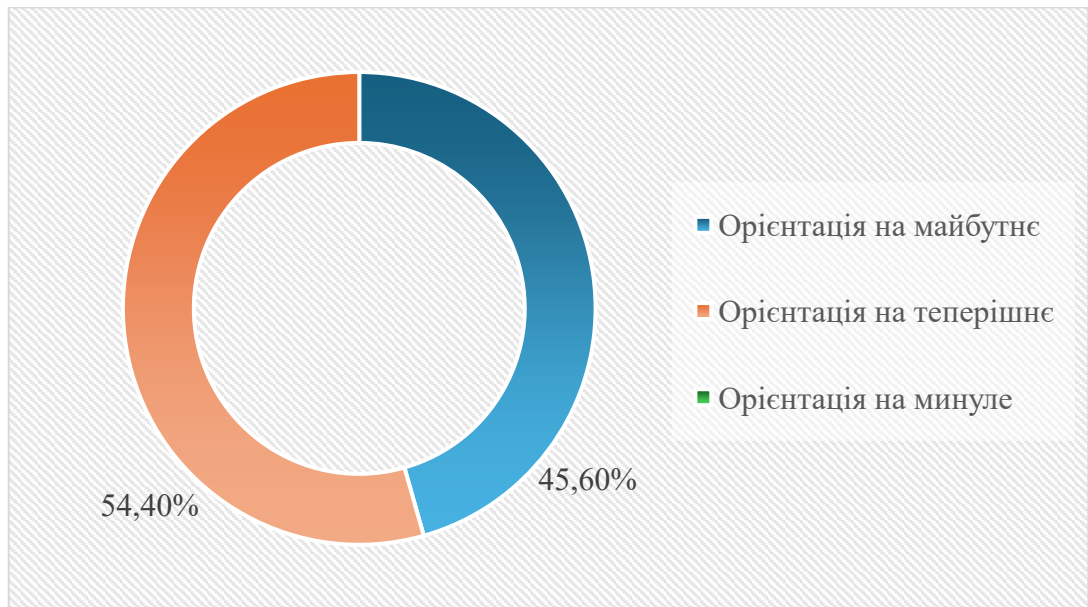


Рис. 2.1 Розподіл досліджуваних за часовою орієнтацією (у %)

Далі застосовувалась методика Ф. Зімбардо «Шкала часової перспективи», яка надає змогу виявити переважну часову орієнтацію.

Студенти з орієнтацією на майбутнє показали високі середні показники за шкалою «Майбутнє» - 3,98 бала, а також за шкалою «Позитивне минуле» -3,7 бала. Студенти з теперішньою орієнтацією також виявили схильність до позитивного ставлення до минулого - середній бал становив 3,61. Отже, незалежно від домінантної часової направленості, студенти показують сентиментальне, тепле ставлення до минулого, що є маркером психологічного благополуччя.

Для осіб із часовою орієнтацією на теперішнє характерне сприйняття життя як послідовності актуальних подій і переживань, що відбуваються «тут і тепер». Основну життєву цінність для них становить саме теперішній момент, тоді як минуле і майбутнє сприймаються здебільшого як фонові чинники. Осмислення часової перспективи та побудова стратегії самоорганізації здійснюється на основі потреб, емоційного стану та наявних обставин. Водночас особистість зберігає загальне уявлення про минуле й майбутнє, але не надає цим часовим вимірам визначального значення в організації власного життя.

Потрібно зазначити, що серед опитаних студентів 4-го курсу не було виявлено осіб із вираженою часовою спрямованістю на минуле. Це означає, що для більшості молодих людей на цьому етапі життя не є притаманним будувати плани, орієнтуючись на попередній досвід або життєві події, що вже відбулися. Іншими словами, минуле не є для них головним джерелом життєвих смислів або підґрунтям для самоорганізації.

Переважаюча орієнтація студентів юнацького віку на теперішнє та майбутнє цілком відповідає віковим психологічним особливостям. Як зазначають дослідники (Л. Божович, І. Дубровіна, І. Кон), саме у період підліткового та раннього юнацького віку часова перспектива ще формується і має фрагментарний, непослідовний характер. На ранніх етапах домінує орієнтація на теперішнє, що є своєрідною точкою стабільності -«моментом рівноваги», який допомагає особистості пристосуватись до соціального середовища [26, с. 109-112]. Згодом, ближче до завершення юнацького

періоду, відбувається зсув акцентів у бік майбутнього, коли у свідомості молодій людині все виразніше окреслюються плани, життєві цілі та стратегія їх досягнення.

Для студентів четвертого курсу така переорієнтація є закономірною, адже вони активно задумуються над своїм професійним майбутнім, завершенням навчання, пошуком першого місця роботи, перспективами кар'єрного росту. Водночас теперішнє сприймається як важливий етап підготовки до цих змін - навчання, проходження практики, підготовка до екзаменаційної сесії та захисту дипломної роботи. Таким чином, у структурі часової орієнтації цієї групи респондентів ми спостерігаємо поєднання фокусування на сьогодні з спрямованістю у майбутнє.

Дослідження *локусу контролю за методикою Дж. Роттера* виявило, що більшість студентів, незалежно від часової орієнтації, мають інтернальний локус контролю: у групі з майбутньою орієнтацією середній бал - 11,22, у групі з теперішньою - 12,03. Це означає, що вони схильні приписувати відповідальність за події власним зусиллям, а не зовнішнім обставинам. Така позиція є ознакою високої мотивації до досягнення, впевненості у собі та прагнення до контролю над життєвими обставинами.

Інтернальний локус контролю вважається психологічним показником особистісної зрілості, сформованого почуття відповідальності та здатності до самоорганізації. Він пов'язаний із внутрішньою мотивацією досягнення, високою впевненістю у власних силах і активною життєвою позицією. Саме така установка допомагає продуктивній поведінці у складних ситуаціях, орієнтації на довгострокові цілі та вмінню долати перешкоди. У сенсі студентського віку це виявляється в бажанні впливати на хід власного професійного становлення, досягати поставлених навчальних і життєвих цілей за рахунок особистих ресурсів, а не очікувати допомоги або вирішення проблем іззовні.

З метою вивчення домінантних мотивів навчальної діяльності була використана *методика А.О. Реана та В.А. Якуніна «Діагностика навчальної*

мотивації студентів». Студенти обирали найбільш значущі для себе мотиви з 7 варіантів.

Результати показали, що найбільшу кількість виборів отримали комунікативні мотиви, які обрали 14 студентів (36%). Це говорить про те, що певна частина молоді сприймає навчання не тільки як процес здобуття знань, а й як можливість спілкування, взаємодії з однолітками, викладачами, інтеграції в соціальне середовище, що є важливою потребою юнацького віку.

Другу позицію за поширеністю зайняли соціальні мотиви - їх обрали 10 осіб (24%). Вони пов'язані з прагненням відповідати очікуванням родини, суспільства, отримати соціальне схвалення, що також типово для студентів, які знаходяться в етапі активної соціалізації.

Професійні мотиви (5 осіб - 9%), мотив уникнення невдач (5 осіб - 9%) та творча самореалізація (5 осіб - 6%) отримали однакову кількість виборів, хоча й виявилися менш поширеними. Це говорить про те, що тільки частина студентів пов'язує навчальну діяльність із майбутньою професією або з прагненням до самовираження в освітньому процесі.

Навчально-пізнавальні мотиви, які передбачають інтерес до самого процесу пізнання, виявили тільки 3 особи (9%), а мотив престижу, пов'язаний із прагненням підвищити свій статус за рахунок успіхів у навчанні - 4 особи (6%). Ці результати можуть говорити про те, що у більшості студентів навчання виконує не стільки інструментальну або самостійну цінність, скільки є засобом досягнення інших соціальних цілей, таких як, спілкування, прийняття соціального визнання тощо.

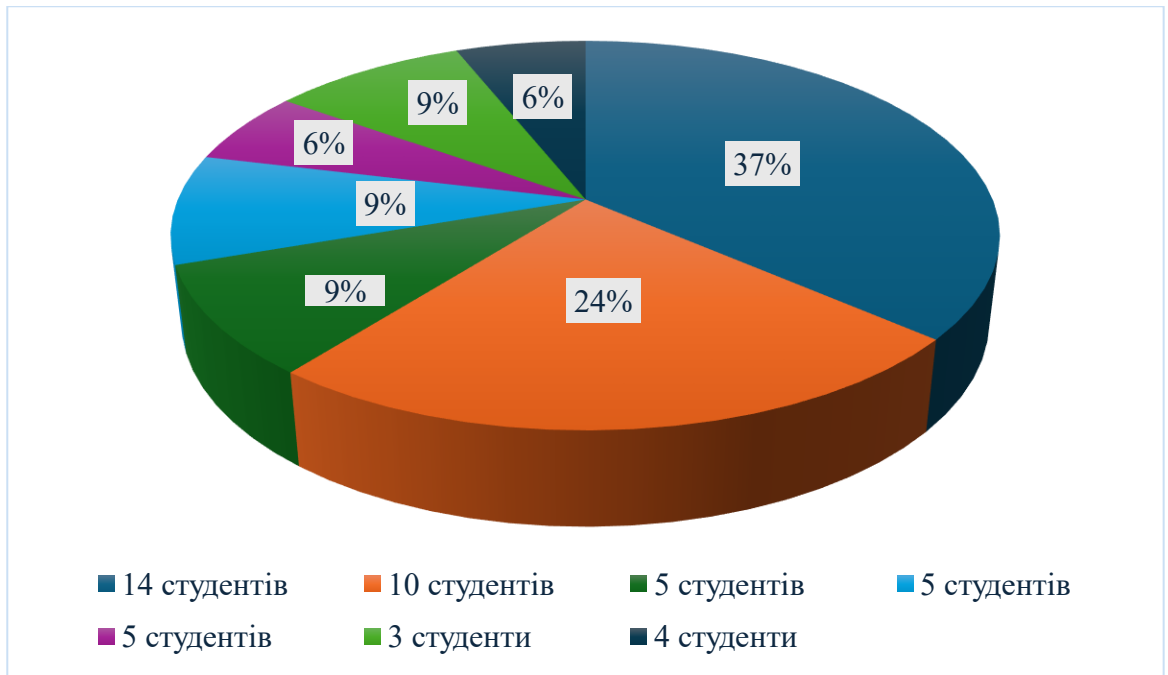


Рис. 2.2 - Результати вибору мотивів студентами (у %)

Таким чином, найбільше значення для студентів мають мотиви, пов'язані з міжособистісним спілкуванням та соціальними потребами. Це підтверджує тенденцію молоді до активного залучення у соціальне середовище, побудови комунікативних зв'язків та розвитку в умовах колективної взаємодії.

Окремим етапом дослідження було використання *методики М. Рокіча «Ціннісні орієнтації»*, яка допомагає встановити структуру життєвих цінностей студентів. У процесі аналізу було з'ясовано, що серед термінальних цінностей найвищі середні рангові позиції мають:

Щасливе сімейне життя (4,1 бала) - що вказує на високу цінність родинних стосунків, емоційної близькості та стабільності, які розглядаються як фундаментальні життєві орієнтири.

Цікава робота (4,3 бала) - показує прагнення молоді до професійного самовираження, задоволення від діяльності та реалізації власного потенціалу.

Матеріально забезпечене життя (4,9 бала) - говорить про важливість фінансової стабільності, економічної незалежності, що є типовим для вікової групи, яка готується до виходу на ринок праці.

Успіх (5,2 бала) - підтверджує актуальність досягнення соціального

визнання, професійного зростання та досягнення особистісних цілей.

Серед інструментальних цінностей, які показують способи досягнення термінальних, найвищу значущість мають:

Вихованість (3,9 бала) - вказує на високу оцінку культурної поведінки, дотримання норм етики та поваги до інших.

Відповідальність (4,4 бала) - акцентує на особистій дисципліні, готовності брати на себе зобов'язання і виконувати їх.

Наполегливість (4,7 бала) - показує готовність долати труднощі на шляху до мети, що є важливою якістю в процесі самореалізації.

Освіченість (5,1 бала) - показує цінність знань, інтелектуального розвитку та самовдосконалення.

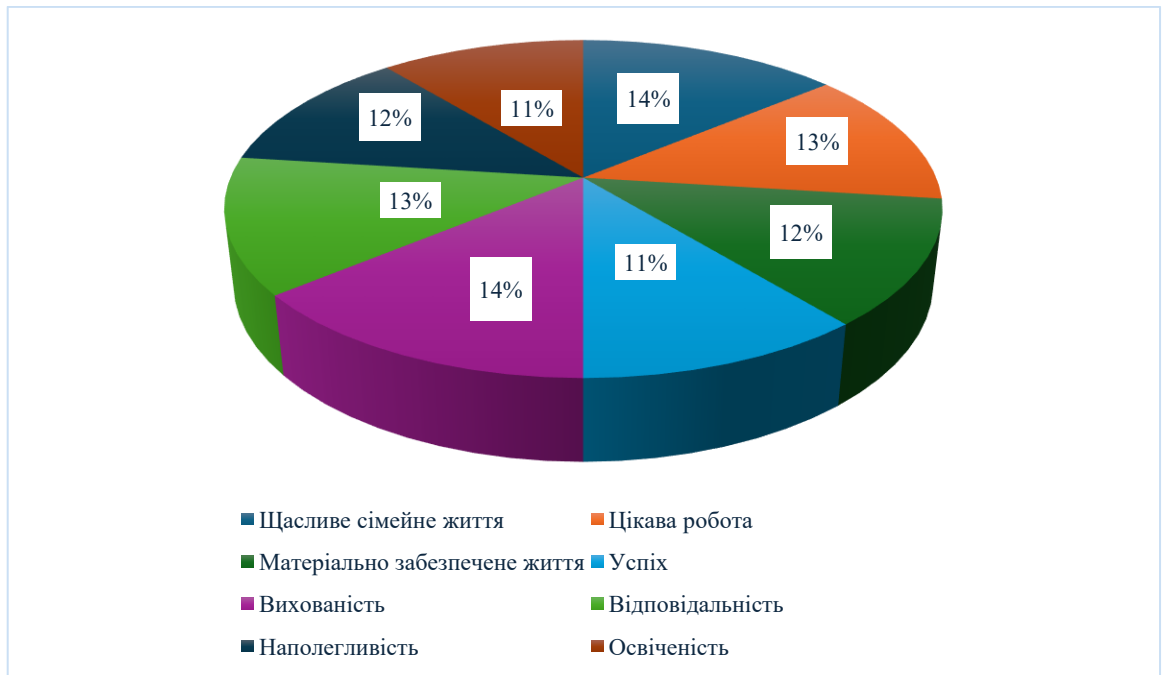


Рис. 2.3. - Результати методики «ціннісні орієнтації» М. Рокіча (у %)

Ці дані говорять, що більшість студентів мають орієнтацію на досягнення особистого успіху через трудову активність, професійну реалізацію та підтримання гармонійних міжособистісних зв'язків. Це узгоджується з домінуванням орієнтації на майбутнє у часовій перспективі.

Отже, результати дослідження підтверджують наявність зв'язку між часовою перспективою та мотивацією досягнення. Студенти з орієнтацією на майбутнє показують вищий рівень професійної мотивації, інтернального

локусу контролю та перевагу таких цінностей, як успіх, цікава робота, відповідальність і наполегливість. Це говорить про їхню готовність до досягнення життєвих і професійних цілей, а також про можливість залучення уваги про майбутнє з реальними діями в теперішньому.

Останньою було використано методику «Шкала мотивації до досягнення» (*AMS - Achievement Motivation Scale*). Г. Хекхаузена, яка допомогла дослідити, наскільки сформована у випускника установка на досягнення успіху в майбутньому.

Згідно з результатами, отриманими за шкалою прагнення досягати успіху (*nAch*), більшість учасників має показники в діапазоні 3,8-4,5 бала за п'ятибальною шкалою, що говорить про високий рівень внутрішньої мотивації до самореалізації та досягнення своїх цілей. Ці показники мають статистично значущу кореляцію з орієнтацією на майбутнє, що показує прагнення планувати та досягати цілей у довгостроковій перспективі ($r = 0,59, p < 0,05$).

Крім того, спостерігається позитивна кореляція з термінальними цінностями «розвиток» та «досягнення» ($r = 0.54, p < 0.05$), що підтверджує, що ці студенти орієнтовані на розвиток власних можливостей і хочуть досягати великих результатів.

З іншого боку, високі показники уникнення невдач (*nAf*) спостерігаються у 22% опитаних. У цих осіб зафіксовано підвищені бали за шкалою фаталістичного теперішнього, що вказує на схильність до сприйняття теперішнього часу як фатального і важко змінюваного ($r = 0,51, p < 0,05$). Також спостерігається знижений рівень інтернальності, що говорить про більшу схильність до зовнішнього контролю ситуацій (за шкалою Роттера). Такі студенти часто показують занижену впевненість у майбутньому, переживаючи емоційну нестабільність у ситуаціях невизначеності.

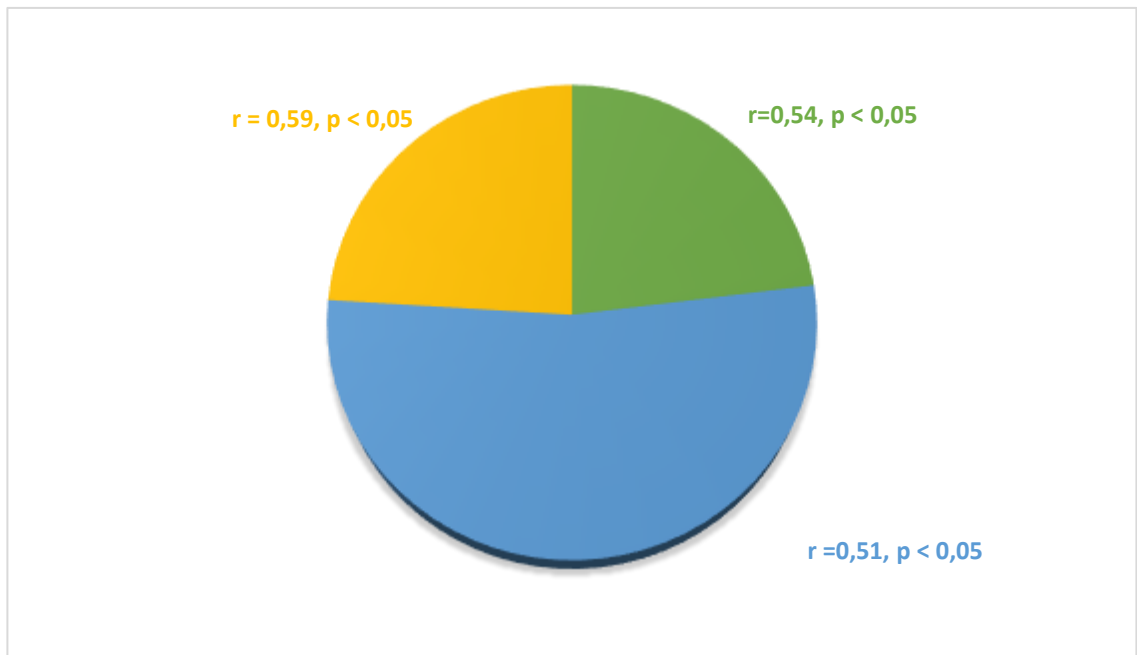


Рис. 2.4. - Результати методики Г. Хекхаузена

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність тісного зв'язку між часовою орієнтацією та мотивацією досягнення. Студенти з орієнтацією на майбутнє показують високий рівень інтернального локусу контролю та більше орієнтуються на досягнення професійних та особистісних цілей. Вони вважають свої зусилля основним фактором успіху. Особи з орієнтацією на теперішнє більше зосереджуються на поточних емоційних переживаннях та соціальній взаємодії, що також є важливим для розвитку в цей період.

Висновки до розділу 2

Отже, у другому розділі дипломної роботи було здійснено емпіричне дослідження взаємозв'язку мотивації досягнення, часової перспективи та ціннісних орієнтацій у випускників закладів вищої освіти. Метою дослідження стало виявлення особливостей побудови часової перспективи студентами на етапі професійного самовизначення, а також оцінка їх мотиваційної сфери та ціннісних установок. Для реалізації цього завдання було використано комплекс методик: опитувальник Ф. Зімбардо (ZTPІ), методику Є. Головахи й О. Кроніка, шкалу локусу контролю Дж. Роттера, методику навчальної

мотивації А. Реана та В. Якуніна, а також тест ціннісних орієнтацій М. Рокіча, методику Г. Хекхаузена.

Дослідження охопило 46 студентів випускного курсу віком 19-21 років, що допомогло охопити представників різних спеціальностей та врахувати індивідуальні відмінності в мотиваційній структурі та часовому самосприйнятті. Результати дослідження засвідчили, що випускники з орієнтацією на майбутнє (за Ф. Зімбардо) характеризуються вищим рівнем цілеспрямованості, академічної та професійної мотивації, а також показують високі показники самореалізації, відповідальності, стратегічного мислення та внутрішнього локусу контролю. Вони частіше орієнтуються на такі термінальні цінності, як самореалізація, свобода, щастя, життєва гармонія.

У свою чергу, студенти з домінуванням фаталістичної або гедоністичної орієнтації на теперішнє показали нижчий рівень мотивації досягнення, схильність до уникнення невдачі, недостатню саморефлексію, зовнішній локус контролю, менш чітку ієрархію цінностей та орієнтацію на зовнішні стимули. Така часова орієнтація пов'язана з меншою здатністю до планування, нижчим рівнем відповідальності, емоційною нестабільністю та прокрастинацією. Аналіз локусу контролю показав, що студенти з інтернальною позицією мають більш позитивну часову перспективу та вищу мотивацію до досягнень, у той час як екстернали частіше фокусуються на негативному минулому та пасивно сприймають теперішнє.

Отримані дані засвідчили також, що домінування певних цінностей впливає на тип часової перспективи: орієнтація на професійний розвиток, активне життя, відповідальність та незалежність є характерною для майбутньо-орієнтованих студентів, тоді як орієнтація на комфорт, безпеку, уникнення труднощів - для теперішньо-орієнтованих.

Тобто, формування збалансованої часової перспективи у студентської молоді є важливою умовою підвищення рівня досягнень, цілеспрямованості, адаптивності та психологічної зрілості. Саме взаємодія між ціннісними орієнтаціями, мотиваційною структурою та уявленнями про час визначає

життєву стратегію випускників, їх готовність до самореалізації та ефективної побудови майбутнього.

Отже, результати дослідження свідчать про наявність тісного зв'язку між часовою перспективою та мотивацією досягнення. Особистості з орієнтацією на майбутнє мають кращі умови для професійного становлення, показують стабільність внутрішніх переконань, можливість до довгострокового планування, тоді як відсутність сформованої часової перспективи або її негативні форми ускладнюють процеси самовизначення, формування цілей та особистісної реалізації.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У ВИПУСКНИКІВ ЗВО

3.1. Програма тренінгу щодо підвищення мотивації досягнення у випускників ЗВО

Мотивація досягнення - важлива психологічна основа, яка забезпечує активність людини у досягненні цілей, реалізації життєвих стратегій та прагненні до самореалізації. Вона проявляється у здатності до самостійного вибору напрямів дії, наполегливості в подоланні труднощів, емоційній стійкості до невдач та усвідомленому руху до особистісно значущого результату. У період завершення навчання в закладі вищої освіти, коли відбувається перехід від студентського життя до дорослої професійної діяльності, питання розвитку мотивації досягнення набуває особливої актуальності. Молодь стикається з новими соціальними й економічними викликами, необхідністю самостійно будувати свою життєву траєкторію, приймати рішення в умовах невизначеності. У такому середовищі особливо важливою стає внутрішня готовність до дії, що ґрунтується на впевненості, цілеспрямованості та особистій відповідальності.

В умовах економічної нестабільності, стрімких змін на ринку праці, глобалізації, цифровізації та зростання конкуренції між молодими фахівцями, потреба в психологічній підтримці випускників стає дедалі очевиднішою. Саме тому заклади вищої освіти мають не лише надавати професійну підготовку, але й створювати сприятливе середовище для формування внутрішньої сили, психологічної стійкості, орієнтації на досягнення. Формування таких якостей неможливе без усвідомленої роботи над собою, що передбачає залучення до цілеспрямованої практичної діяльності, розвитку особистісного потенціалу та формування позитивного образу майбутнього.

Запропонована програма передбачає впровадження психологічного

тренінгу, що сприяє розвитку мотивації досягнення, створює простір для самопізнання, осмислення власних життєвих установок, формування корисних навичок та ресурсного досвіду. Тренінг дає змогу поєднувати когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості, впливаючи на глибинні переконання, цінності, життєві орієнтири. Підходи, закладені в основу програми, спираються на наукові розробки А. Маслоу - «Самоактуалізація», Г. Хекхаузена - «мотиваційна динаміка», Ф. Зімбардо - «часова перспектива», які підтверджують ефективність системного впливу на свідомість особистості через інтеграцію когнітивного, емоційного та поведінкового підходів [27, с. 27-30; 39, с. 77-79; 54].

Метою тренінгу є посилення внутрішньої мотивації досягнення у студентів-випускників через формування реалістичних життєвих цілей, усвідомлення власних сильних сторін, активізацію внутрішніх ресурсів, підвищення впевненості у собі, розвиток відповідальності й створення позитивного образу майбутнього. Особлива увага приділяється тому, щоб учасники не лише декларували свої цілі, а й навчилися конкретизувати їх, визначати стратегії реалізації та віднаходити підтримку у собі й у взаємодії з оточенням.

Завдання тренінгу:

- допомогти учасникам усвідомити власні цінності, потреби, мотиви та пов'язати їх із бажаними напрямками діяльності;
- активізувати здатність до глибокої рефлексії, аналізу особистого досвіду, формування власних висновків;
- навчити ставити конкретні, досяжні, важливі цілі та формувати плани їх реалізації;
- розвинути навички саморегуляції, підвищити суб'єктивне відчуття контролю над життям;
- сформувати вміння долати перешкоди, підтримувати себе у періоди невизначеності, зберігати мотивацію до дій.

Структура тренінгу включає шість модулів, кожен з яких розкриває

окрему тему, що є важливою для розвитку мотивації досягнення. Кожне заняття поєднує в собі інформаційну частину, практичні вправи, рефлексивну діяльність та взаємодію в малих групах. Формат передбачає поступовий перехід від самоусвідомлення до конкретного планування, забезпечуючи глибоку внутрішню роботу.

Модуль 1. Усвідомлення мотиваційної сфери та ціннісних орієнтацій.

Учасники тренінгу досліджують власні цінності, основні життєві потреби, прагнення, бажані сфери реалізації. Вправа «Коло життєвого балансу» допомагає візуалізувати поточний стан життя, а також визначити напрями, що потребують уваги. Робота з «Деревом цілей» дозволяє виявити глибші мотиви та джерела внутрішньої енергії. Через обговорення та обмін досвідом створюється атмосфера прийняття, що сприяє глибшому самоусвідомленню.

Модуль 2. Самооцінка та її вплив на мотивацію.

Цей модуль спрямований на розпізнавання власних сильних і слабких сторін, усвідомлення образу себе, опрацювання внутрішніх бар'єрів. Учасники виконують вправи «Позитивне дзеркало», «Мої сильні якості», працюють з технікою «Зони зростання». Створюється простір для переосмислення критики, невдач та формування конструктивного внутрішнього діалогу. Також розглядаються приклади успішного досвіду з особистого життя як ресурс для подальших досягнень.

Модуль 3. Формування цілей та стратегій досягнення.

Учасники знайомляться з техніками SMART, GROW, створюють власні життєві карти та цільові лінії. Обговорення реальних прикладів, робота в парах і спільне планування допомагають глибше зрозуміти логіку досягнення результату. Застосовуються коучингові запитання, які стимулюють аналіз власних намірів та визначення стратегії, що ґрунтується на особистих пріоритетах.

Модуль 4. Подолання труднощів і розвиток психологічної стійкості.

Під час цього модуля учасники досліджують власне ставлення до невдач, страхів, сумнівів. Вправа «Переосмислення перешкод» дозволяє побачити труднощі не як загрозу, а як можливість для росту. Робота з моделлю ABC дає змогу усвідомити, як переконання формують реакцію на ситуацію. Практикуються техніки самопідтримки, внутрішньої стабілізації, пошуку опори у власному досвіді.

Модуль 5. Візуалізація успішного майбутнього.

Учасники створюють образ себе в майбутньому - реалізованого, щасливого, впевненого у своїх рішеннях. Проводяться вправи «Мій ідеальний день», «Життя через 10 років», формуються особистісні колажі. Така робота дозволяє не лише помріяти, а й чітко уявити результати зусиль, що посилює внутрішню мотивацію.

Модуль 6. Інтеграція досвіду, рефлексія, підведення підсумків.

Завершальний модуль дозволяє учасникам узагальнити отриманий досвід, визначити, що було найціннішим, скласти власну карту дій. Вправа «Лист собі в майбутнє» сприяє закріпленню мотиваційних установок і формуванню особистої відповідальності за продовження шляху розвитку. Важливу роль відіграє групове обговорення, яке надає підтримку, формує довіру та посилює емоційний ефект тренінгу.

Форма проведення: тренінг передбачає 12-15 годин активної роботи, рекомендовано - три сесії по 4-5 годин або шість по 2 години. Зустрічі проходять у форматі очного або дистанційного спілкування. Перевага надається міні-групам до 12 осіб для забезпечення безпечної, відкритої атмосфери, що сприяє максимальній залученості учасників.

Очікувані результати:

- підвищення рівня самосвідомості, розуміння особистих цінностей, цілей і мотивів;
- зростання впевненості в собі, здатності ухвалювати важливі рішення й нести за них відповідальність;
- формування внутрішньої готовності до змін і подолання труднощів;

- активізація орієнтації на досягнення, наполегливості, самомотивації;
- зниження тривожності, подолання прокрастинації та розвиток активної життєвої позиції.

Таким чином, розроблена тренінгова програма є ефективним способом підтримки студентів у процесі їхнього переходу до самостійного професійного життя. Вона поєднує елементи пізнання, практики, рефлексії та соціальної взаємодії, що дозволяє не лише розвинути мотиваційну сферу, а й закласти основи для довготривалого особистісного зростання.

3.2. Рекомендації щодо побудови часової перспективи випускниками закладів вищої освіти

Часова перспектива - це одна з основних характеристик психології людини, що визначає її здатність орієнтуватися в часі та планувати своє життя. Вона охоплює три часові виміри: минуле, теперішнє і майбутнє, кожен з яких має великий вплив на життєву діяльність людини. Часова перспектива формує мотиваційні установки, впливає на поведінку, визначає стратегічний напрямок життя і розвиток професійної ідентичності. Для випускників закладів вищої освіти формування збалансованої часової перспективи важливе, саме вона безпосередньо впливає на професійну діяльність, здатність адаптуватися до змінюваних соціально-економічних умов і психологічну стійкість у новому етапі життя.

Завершення навчання супроводжується не лише професійними, але й особистісними змінами. Випускники починають будувати своє професійне майбутнє, шукають способи інтегрувати здобуті знання та досвід у реальний світ. Цей етап супроводжується підвищеним рівнем невизначеності, важливо вміти керувати часом, правильно оцінювати можливості і стратегічно підходити до вибору напрямків розвитку. Формування гармонійної та адаптивної часової перспективи має бути складовою психологічного розвитку.

1. Усвідомлення особистісної часової орієнтації

Першим кроком до побудови збалансованої часової перспективи є

глибоке усвідомлення власної орієнтації у часі. Це дозволяє зрозуміти, на який часовий період людина орієнтується найбільше: чи зосереджена на минулому, чи живе в теперішньому, чи сприймає своє життя через призму майбутнього. Психологічні дослідження показують, що домінування однієї з часових орієнтацій може впливати на розвиток особистості. Наприклад, надмірне зосередження на минулому може призвести до емоційної блокади, а фокус на теперішньому може вести до імпульсивних рішень, що не завжди сприяють досягненню довгострокових цілей.

Для діагностики часової орієнтації застосовуються анкети та методики самопізнання, як «Zimbardo Time Perspective Inventory» (ZTPI), а також практики самоаналізу, як «Мій часовий профіль». Вони допомагають студентам зрозуміти своє ставлення до часу і виявити потенційні проблеми. Усвідомлення домінуючої орієнтації є першим кроком до формування здорової часової перспективи, тому що дозволяє студентам зрозуміти, як їхня орієнтація впливає на вибір рішень.

2. Розвиток майбутньої часової перспективи

Майбутнє визначає мотивацію та цілеспрямованість молодшої людини. Розвиток майбутньої перспективи важливе для успіху в професійній сфері, саме планування дозволяє випускникам формувати стратегічний напрямок своїх дій. Чітке уявлення про майбутнє, наявність конкретних цілей допомагає утримувати мотивацію та приймати зважені рішення щодо кар'єри і розвитку навичок [40, с. 213-218].

Для розвитку майбутньої перспективи ефективними є методики, як постановка цілей за SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound), а також моделі планування GROW чи WOOP. Студент може визначити довгострокову мету на 5 років і розбити її на досяжні етапи. Важливо, щоб кожен крок був вимірним, що допомагає відстежувати прогрес і коригувати стратегію. Емоційна візуалізація цілей, створення колажів допомагає зберігати мотивацію і зробити процес досягнення цілей більш захоплюючим [45].

3. Інтеграція минулого досвіду

Аналіз минулого досвіду допомагає випускникам усвідомити важливі етапи свого життя, оцінити досягнення та помилки, і сформувати збалансований образ себе. Аналіз минулого дозволяє визначити успішні стратегії і помилки, які призвели до труднощів. Важливо прийняти минуле таким, яким воно є, і використовувати його як ресурс для розвитку.

Практики, що допомагають інтегрувати досвід, включають «Життєвий шлях» - хронологічне відображення ключових подій життя. Також корисною є вправа «Лист собі в минулому», що допомагає пережити емоційні моменти та знайти ресурси для подальшого зростання.

4. Баланс між часовими перспективами

Найбільш адаптивною моделлю є така часова перспектива, де особистість поєднує усвідомлення минулого, активне життя в теперішньому та чітке планування майбутнього. Це дозволяє людині функціонувати гармонійно, знижує рівень тривожності та допомагає приймати відповідальні рішення. Такий баланс дозволяє ефективно реагувати на виклики теперішнього часу і забезпечити стабільний розвиток у майбутньому.

Для досягнення цього балансу важливо практикувати майндфулнес, вести щоденник самопостереження та планувати дії з урахуванням завдань. Але звертати увагу на власні звички - наприклад, зосередження на гаджетах або відкладання справ може свідчити про розбалансовану перспективу.

5. Підтримка з боку освітніх закладів

Освітні заклади відіграють важливу роль у формуванні часової перспективи. Програми, тренінги з психології та профорієнтації підтримують розвиток майбутньої перспективи, допомагають у рефлексії над минулим і надають інструменти для управління часом. Створення сприятливого середовища, де студенти можуть отримати підтримку від викладачів і психологів, сприяє формуванню конструктивної часової перспективи.

Психологи та викладачі можуть проводити індивідуальні консультації, що допомагають зрозуміти внутрішній стан студента, його переживання та

сумніви. Цей супровід допомагає розвивати впевненість у своїх силах, покращує здатність до саморегуляції і сприяє подоланню стресових ситуацій.

Університети можуть впроваджувати програми професійної орієнтації та наставництва, що допомагають не лише в виборі кар'єри, а й у розвитку ключових компетенцій для майбутнього. Тренінги з управління часом і стресом, групова рефлексія допомагають студентам розвивати зрілу часову перспективу, яка допомагає їм адаптуватися до змінюваного світу праці.

Розвиток збалансованої часової перспективи - це складний процес, що потребує часу та роботи над собою. Для випускників це важливий етап переходу до нового життєвого етапу, пов'язаного з професійною діяльністю, сімейними відносинами та самореалізацією. Усвідомлення минулого, активне життя в теперішньому та цілеспрямованість на майбутнє сприяють психологічній стійкості і гнучкості, допомагаючи адаптуватися до нових умов. Це розвиває внутрішні ресурси для подолання труднощів, збереження балансу між роботою та особистим життям і сприяє ефективній самореалізації.

Отже, часові перспективи - це не лише відображення внутрішніх установок особистості, але й інструмент для створення і підтримки стабільного життєвого шляху. Для випускників вищої освіти формування такої перспективи - це крок до успішної адаптації в професійному середовищі, розвитку кар'єри та збереження психологічного здоров'я у швидко змінюваному світі.

Висновки до Розділу 3

Отже, у третьому розділі дипломної роботи розглянуто психологічні підходи та практичні рекомендації щодо формування мотивації досягнення і часової перспективи у випускників закладів вищої освіти. Розроблена тренінгова програма покликана підтримати студентську молодь на етапі переходу від навчання до професійної діяльності. Вона ґрунтується на сучасних наукових концепціях, що забезпечують комплексний вплив на когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики особистості.

Особлива увага приділена розвитку внутрішніх ресурсів, формуванню усвідомленої цілеспрямованості, навичок саморегуляції та вмінню визначати і досягати цілей. Програма містить шість модулів, які охоплюють різні етапи роботи над собою - від аналізу цінностей до планування власного шляху. Поєднання теоретичного змісту з практичними вправами і рефлексивними завданнями дає змогу учасникам краще пізнати себе, зміцнити віру у власні сили та сформуванню чіткого уявлення про бажане майбутнє.

Тренінг відповідає запитам сучасної молоді, саме враховує соціальні й економічні виклики: конкуренцію на ринку праці, складнощі професійного самовизначення, потребу в адаптації до постійних змін. У таких умовах розвиток внутрішньої мотивації набуває вирішального значення - він допомагає долати невизначеність, ухвалювати рішення і нести відповідальність за їх наслідки.

Окремо розглянуто питання формування у студентів орієнтації на час. Її складові - минуле, теперішнє і майбутнє - значною мірою впливають на життєві установки, поведінку, професійний вибір і психологічну стійкість. Усвідомлення особистісних часових орієнтирів дає змогу краще зрозуміти, як людина сприймає власний життєвий шлях і на що спирається у процесі прийняття рішень.

У ході дослідження з'ясовано, що для формування внутрішньої рівноваги необхідно не тільки планувати майбутнє, але й усвідомлювати значення минулого досвіду та навчитися жити активно в теперішньому. Для цього доцільно використовувати методики рефлексії, цілепокладання, візуалізації, а також організовувати підтримку в освітньому середовищі - через спеціальні заняття, наставництво, індивідуальні консультації. Такий супровід допомагає молоді краще зрозуміти себе, зміцнити впевненість і орієнтуватися на свідомий розвиток.

Таким чином, викладені підходи спрямовані на забезпечення якісного психологічного супроводу молоді в період професійного становлення. Застосування цих рекомендацій сприяє зростанню особистісної зрілості,

підвищенню активності, здатності до прийняття самостійних рішень та формуванню усвідомленої життєвої позиції. Розвиток внутрішньої мотивації і вміння керувати власною часовою орієнтацією створює надійну основу для адаптації до нових умов життя та реалізації особистісного потенціалу.

ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження було встановлено, що мотиваційна сфера особистості та часова перспектива взаємопов'язані психологічні конструкти, які визначають не лише поведінкові стратегії випускників ЗВО, але й формують основу їхньої особистісної зрілості. Мотиваційна сфера включає потреби, цінності, цілі, установки, а також прагнення досягнення, що мають безпосередній вплив на способи побудови часової перспективи - здатності осмислювати своє минуле, активно діяти у теперішньому та планувати майбутнє. Завдяки гармонійному функціонуванню мотиваційної сфери випускник може усвідомити свої життєві цілі, зрозуміти смисл особистісного й професійного розвитку та визначити орієнтири для самореалізації. У процесі аналізу наукових джерел було обґрунтовано, що ціннісні орієнтації формують мотиваційну структуру, а часова перспектива - її когнітивне відображення у часі.

2. Здійснено комплексне емпіричне дослідження, яке охопило 46 студентів випускного курсу ЗВО. Використано п'ять психодіагностичних методик: ZTPІ Ф. Зімбардо, методику Головахи–Кроніка, шкалу мотивації досягнення Г. Хекхаузена, опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокіча, а також методику визначення локусу контролю Дж. Роттера. Результати дослідження підтвердили наявність тісного зв'язку між ціннісними орієнтаціями та часовою перспективою. Молоді люди з майбутньою часовою орієнтацією частіше мають високі показники мотивації досягнення, внутрішній локус контролю, орієнтацію на самореалізацію й розвиток. Переважання фаталістичної або гедоністичної орієнтації на теперішнє пов'язане з низькою цілеспрямованістю, емоційною нестабільністю та відсутністю довгострокових планів. Термінальні цінності (самореалізація, щастя, свобода) корелюють із позитивною часовою перспективою, тоді як інструментальні (слухняність, обережність) частіше виявляються у респондентів із розмитим уявленням про майбутнє.

3. Випускники ЗВО перебувають у критичному періоді формування життєвих стратегій, коли відбувається переоцінка цінностей, уточнення життєвих орієнтирів, побудова особистої часової перспективи. На цьому етапі необхідна здатність до рефлексії, відповідальності та самостійного прийняття рішень. Позитивна та збалансована часова перспектива у поєднанні з чітко структурованими ціннісними орієнтаціями забезпечує адаптацію до дорослого життя, розвиток внутрішньої мотивації, професійне становлення та психологічне благополуччя. У досліджуваній вибірці більшість студентів демонструють середній рівень мотивації досягнення, але виявлено недостатню сформованість цілісної часової перспективи. Частина респондентів проявляє прокрастинацію, невизначеність, що потребує психолого-педагогічної підтримки.

4. У межах дипломної роботи розроблено психопрофілактичні рекомендації, спрямовані на розвиток мотивації досягнення та формування конструктивної часової перспективи у студентської молоді. В основу рекомендацій покладено результати емпіричного дослідження та сучасні підходи до розвитку особистості у період завершення вищої освіти. Сформована тренінгова програма включає аналіз власних цінностей, формування життєвих планів, розвиток навичок тайм-менеджменту, рефлексії, підвищення самомотивації. Рекомендації можуть бути інтегровані у профорієнтаційну або консультаційну роботу у ЗВО. Їх застосування сприятиме зниженню тривожності, подоланню прокрастинації, формуванню відповідального ставлення до майбутнього.

5. Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями, мотивацією досягнення та часовою перспективою особистості випускників ЗВО. Цей зв'язок має системний характер і опосередковується такими чинниками, як тип локусу контролю, рівень саморефлексії, життєвий досвід, соціальне середовище. Дослідження має теоретичне й прикладне значення: воно поглиблює розуміння внутрішніх ресурсів особистості, а також визначає напрями психологічної підтримки студентів на етапі завершення

навчання. Перспективними напрямками подальших досліджень є аналіз трансформації часової перспективи в умовах змін, міжрегіональні порівняння студентської молоді, а також створення програм підтримки у процесі життєвого проєктування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бибик Д. Д. Ціннісні орієнтири молоді у побудові успішного майбутнього *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*: матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 рік (10). НАІР, м. Івано-Франківськ, Україна, стор. 13-16. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731808/1/%D0%91%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BA%20%E2%84%964.pdf>
3. Бліхар М. П. Ціннісні орієнтації студентської молоді України: соціологічний аналіз проблеми. *Вісник Львівського університету. Серія: Соціологічна*, 2011. Вип. 5. С. 116-125.
4. Бондар М. Б. Етнопсихологічні особливості самоактуалізації студентської молоді: монографія, 2007. 196 с.
5. Боришевський М. В. Духовні цінності як детермінанта розвитку й саморозвитку особистості. Педагогіка і психологія: навч. посібник. Кривий Ріг, 2008. № 2. С. 49-57.
6. Боришевський М. Й. Ціннісні орієнтації в особистісному становленні сучасної молоді. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2003. С. 34-42.
7. Бойченко М. І. Цінності як категорія філософії освіти (соціально-філософський та філософсько-антропологічний ракурси). *Філософія освіти*, 2009. № 1-2 (8). С. 99-107.
8. Бабенко Ю. А. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді: за результатами дослідження. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*, 2014. № 2. С. 76-81. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2014_2_17 (дата звернення: 04.05.2025).
9. Білозерська С. І. Ціннісні орієнтації як складник професійного іміджу майбутнього педагога. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2021. Вип. 6. С. 70-75.
10. Воропаєва В. Г. Теоретико-методологічні засади розвитку ціннісних

орієнтацій сучасної молоді в умовах трансформації сучасного суспільства. *Гуманітарний вісник*, 2013. № 55. С. 257-267.

11. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. Інсайт: Психологічні виміри суспільства: наук. журн. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1. С. 7-15.

12. Головаха Є. І. Життєва перспектива та професійне самовизначення молоді: монографія. Київ: Наукова думка, 1988. 144 с.

13. Головаха Є. І. Психологічний час і життєвий шлях особистості. *Філософська думка*, 1983. № 1. С. 59-61.

14. Головатий Н. Ф. Соціологія молоді: курс лекцій. Київ: МАУП, 2006. 224 с.

15. Галецька І. І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 2005. Вип. 26. С. 320-325.

16. Ганчева В. Особливості формування ціннісних орієнтацій здобувачів освіти в умовах викликів сьогодення, 2022. URL: <http://journal.org.ua/index.php/appos/article/view/350/399> (дата звернення: 02.05.2025).

17. Горбань О. В., Купрій Т. Г., Овсянкіна Л. А. Трансформація консалтингових ціннісних орієнтацій сучасного українського студента. *Освітологічний дискурс*, 2019. № 1-2. С. 1-21.

18. Драч С. В. Ціннісні орієнтації студентської молоді українського суспільства: сутність та динаміка. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, 2010. № 2. С. 26-30.

19. Данько А. І. Особливості формування життєвої перспективи у підлітковому віці. Електронна версія «Херсонського університету». URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/18052/Korotkikh_fps_2023.pdf?sequence=1 (дата звернення: 02.04.2025).

20. Зазимко О. О. Формування життєвих цінностей у юнацькому віці: психологічні особливості. *Актуальні проблеми психології. Вісник Київського торговельно-економічного університету*, 2012. № 4. С. 89-104. URL: <http://visnik.knute.edu.ua/files/2012/04/9.pdf?shem=sswns> (дата звернення: 04.05.2025).
21. Запесоцкий А. С. Діти епохи змін: їх цінності і вибір. *Соціологія дослідження*, 2006. № 12. С. 98-104.
22. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати дослідження: колект. монографія / за ред. Моляков В. О., Музики О. Л. Житомир: Рута, 2007. 318 с.
23. Здравомислов А. Г. Потреби, інтереси, цінності: монографія. Харків: Літера, 1986. 223 с.
24. Інформаційно-аналітичний збірник «Освіта України в умовах воєнного стану». Київ, 2022. 358 с.
25. Кузнєцова О. В. Координати часової перспективи осіб з різною спрямованістю інновацій. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. № 4. С. 16-22.
26. Ковальов В. І. Темпоральна персонологія як новий напрям в дослідженні психології людини. Час у дзеркалі науки: I Міжнар. наук. міждисциплінарна конф. (19 березня 2011 року): матеріал виступів. Київ: ЦУЛ, 2011. С. 109-112.
27. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Серія: Соціологія*, 2013. Вип. 213. С. 27-30.
28. Молодиченко В. В. Ціннісний контекст духовного світу сучасної студентської молоді. *Мультиверсум. Філософський альманах: зб. наук. праць*. Київ, 2009. С. 207-217.
29. Морозова А. Криза ціннісних орієнтацій молоді України. Блог допомоги. URL: <https://www.qui.help/blog/kriza-tsinnistnikh-orientatsiy-molodi-ukrayini> (дата звернення: 04.05.2025).

30. М'язова І. Ю. Ієрархія соціальних та індивідуальних цінностей в контексті міжкультурної комунікації. *Науковий вісник Чернівецького університету*, 2006. Вип. 309. С. 155-158.
31. Москаленко О. В. Структурні компоненти ціннісно-сислової сфери особистості. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*, 2013. Вип. 1. С. 91-98.
32. Методика М. Рокича. URL: <https://estet-centr.com/wp-content/uploads/2021/12/EU-METODIKA-M-ROKYCHA.pdf> (дата звернення: 04.05.2025).
33. Носенко Е. Л., Фролова Н. В. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді на етапі розвитку суспільства. *Психологічний аспект*, 1999. № 5. С. 168-188.
34. Огінська Р. Т. Система цінностей студентської молоді в умовах трансформації суспільства. *Соціально-гуманітарний вісник*, 2018. Вип. 20. С. 37-40.
35. Петінова О. Б. Потреби, інтереси, ціннісні орієнтації особистості: їх взаємозв'язок. *Перспективи*, 2002. № 1 (17). С. 71-78.
36. Подолянчук Д. С. Ціннісні орієнтації студентської молоді як предмет соціально-психологічного дослідження. *Габітус. Соціальна психологія*, 2020. Вип. 19. С. 253-270.
37. Подольська Є. А. Ціннісні орієнтації та проблема активності особистості. Харків, 1991. 164 с.
38. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2010. С. 492-510.
39. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с.
40. Пірен М., Цілюрик О. Ціннісні орієнтації молоді в українському суспільстві на сучасному етапі. *Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації*, 2011. № 4. С. 213-218.

41. Пономаренко Д. О. Проблеми формування ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді: магістерська робота. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 76 с.
42. Психологія: збірник наукових праць. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2005. № 6 (30). Ч. II. 325 с.
43. Поворозник К. О. Операціоналізація збалансованої часової перспективи у студентської молоді та її рефлексивні кореляти. Актуальні проблеми психології. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2014. Том 7. Вип. 36. С. 346-356.
44. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с.
45. Савенко О. О. Ціннісні орієнтації у сучасній науковій думці, 2022. URL: <http://journal.org.ua/index.php/appos/article/view/352/401> (дата звернення: 02.05.2025).
46. Стасевська О. А. Система цінностей як основа буття сучасного українського суспільства. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*, 2014. № 1 (20). С. 62-76.
47. Сенік О. М. Соціально-психологічні чинники уявлень студентської молоді про часову перспективу: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.05. Київ, 2016. 224 с.
48. Семиченко В. А., Артюшина К. Г. Трансформація ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах глобальної соціальної кризи. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*, 2024. С. 106-111.
49. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTRI). *Соціальна психологія*. Київ, 2012. № 1-2 (51-52). С. 153-156.
50. Тавровецька Н. І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2016. Т. 9. Вип. 9. С. 496-505.
51. Тест «Ценностные ориентации» по Рокичу. *Testometrika*. URL:

<https://testometrika.com/personality-and-temper/test-rokicha-value-orientation/>

(дата звернення: 04.05.2025).

52. Топішко О. І. Часова перспектива студентської молоді. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія в Україні та за кордоном». 2017. С. 106-108.

53. Титаренко Т. Подія як вузловий момент життєвого шляху. Основи практичної психології: підручник. Київ: Либідь, 2003. С. 149-155.

54. Ціннісне коло Ш. Шварца як інструмент компаративного дослідження. URL: <https://studfile.net/preview/10005367/page:5/> (дата звернення: 02.05.2025).

55. Шиліна А. А. Часова перспектива в розвитку особистості. Бочаровські читання: матеріали наук.-практ. конф. Харків, 2016. 287 с.

56. Gärling T., Fujii S., Gärling A., Jakobsson C. Moderating effects of social value orientation on determinants of pro-environmental behavior intention. *Journal of Environmental Psychology*, 2003. Vol. 23. P. 1-9.

57. Jeong E. (E.), Jackson C., Dowthwaite L., Johnson C., Trouille L. How Personal Value Orientations Influence Behaviors in Digital Citizen Science. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 2024. Vol. 8, № CSCW1. Article 64. P. 1-25. URL: <https://doi.org/10.1145/3637341> (дата звернення: 05.05.2025).

58. Zhao A. L., Dermody J., Koenig-Lewis N., Hanmer-Lloyd S. Cultivating sustainable consumption: The role of harmonious cultural values and pro-environmental self-identity. *Journal of Consumer Behaviour*, 2023. Vol. 22. № 2. P. 1014-1031. URL: <https://doi.org/10.1002/cb.2261>. (дата звернення: 05.05.2025).

Аналіз використаних джерел:

Всього джерел - 58.

Джерел за останні п'ять років - 9 (2, 9, 16, 24, 41, 45, 48, 57, 58).

Джерел за останні п'ять років зарубіжних авторів - 2 (57, 58).

Джерел за останні п'ять років українських авторів - 7 (2, 9, 16, 24, 41, 45, 48).

ДОДАТКИ

Додаток А

«Часові децентрації»

Мета: визначити часову направленість особистості.

Інструкція: За допомогою пропонованих шкал постарайтеся оцінити своє переживання часу в даний (теперішній) період Вашого життя. Якщо Ви більшою мірою згодні з твердженням, наведеним на одному із кінців шкали, відзначте Вашу відповідь наступним чином:

Two horizontal scales, each divided into six equal segments by vertical tick marks. The first scale has a circle at the left end, and the second scale has a circle at the right end.

Якщо Ви в однаковій мірі згодні з двома твердженнями, помістіть Вашу відмітку в середині шкали:

A horizontal scale divided into six equal segments by vertical tick marks. A circle is placed in the middle of the scale, centered between the third and fourth segments.

Проміжні між крайньої та середньої оцінки відповідають більшій або меншій згоді з тим чи іншим твердженням.

Бланк для відповідей.

Three horizontal scales, each divided into six equal segments by vertical tick marks. The first scale has the text "Я живу минулим" at the left end and "Я живу майбутнім" at the right end. The second scale has "Я живу минулим" at the left end and "Я живу сьогодніням" at the right end. The third scale has "Я живу сьогодніням" at the left end and "Я живу майбутнім" at the right end.

Обробка результатів.

Максимальна оцінка кожної із орієнтацій 14 балів, і вона відповідає наступним питанням:

Максимально орієнтація на сьогодніням

A horizontal scale divided into six equal segments by vertical tick marks. A circle is placed at the right end of the scale.

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо

ZimbardoTime Perspective Inventory

Ukrainian adaptation: Senyk, O., 2012

Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання: «Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?»

1 - зовсім не характерно/ зовсім не правдиво.

2 - не характерно/ не правдиво.

3 - нейтрально.

4 - характерно/ правдиво.

5 - дуже характерно/ дуже правдиво.

	1	2	3	4	5
1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.					
2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.					
3. У моєму житті багато визначає доля.					
4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому.					
5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.					
6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.					
7. Мені приємно думати про своє минуле.					
8. Я дію імпульсивно.					
9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.					
10. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.					
11. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.					
12. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.					

13. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.					
14. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.					
15. Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі часи».					
16. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.					
17. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.					
18. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.					
19. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.					
20. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.					
21. Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.					
22. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.					
23. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.					
24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.					
25. З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.					
26. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.					
27. В минулому я робив помилки, про які шкодую.					
28. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.					
29. Я інколи сумую за дитинством.					
30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти».					
31. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.					
32. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.					
33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.					
34. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.					
35. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.					
36. Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.					

37. Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.					
38. Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.					
39. Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.					
40. Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.					
41. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.					
42. Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.					
43. Я складаю список того, що маю зробити.					
44. Часто слухаюся серця, а не розуму.					
45. Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.					
46. Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.					
47. Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.					
48. Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.					
49. Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.					
50. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.					
51. Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.					
52. Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкласти їх на майбутнє.					
53. Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.					
54. Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.					
55. Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.					
56. Завжди знайдеться час доробити незроблене.					

Бал за конкретною шкалою рахується, як середнє арифметичне відповідних пунктів:

Негативне минуле: 4, 5, 11, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (n=12);*

Гедоністичне теперішнє: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 52, 53, 55, 56 (n=18);

Майбутнє: 6, 9, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40, 43, 45, 51 (n=12);*

Позитивне минуле: 2, 7, 11, 15, 20, 25, 29, 41*, 49 (n=9);*

Фаталістичне теперішнє: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47, 53 (n=10).

** - обернені питання: 1 → 5, 2 → 4, 3 = 3, 4 → 2, 5 → 1.*

Додаток В

Методика дослідження «локус контролю» Дж. Роттер

1. а) Діти потрапляють у біду тому, що батьки дуже часто їх карають.
б) В наш час неприємності трапляються з дітьми найчастіше тому, що батьки надто м'яко ставляться до них.
2. а) Багато невдач походять від невезіння.
б) Невдачі людей є результатом їхніх помилок.
3. а) Одна з головних причин, чому здійснюються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними.
б) Аморальні вчинки відбуватимуться завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їх запобігти.
4. а) Зрештою до людей приходить заслужене визнання.
б) На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.
5. а) Думка, що викладачі несправедливі до учнів, невірна.
б) Багато учнів не розуміють, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.
6. а) Успіх керівника багато в чому залежить від успішного збігу обставин.
б) Здібні люди, які не стали керівниками, самі не використали своїх можливостей.
7. а) Як би ви не намагалися, деякі люди все одно не симпатизуватимуть вам.
б) Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вмів ладити з іншими.
8. а) Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру та поведінки людини.
б) Тільки життєвий досвід визначає характер та поведінку.
9. а) Я часто помічав справедливість приказки: «Чому бути - того не оминати».
б) На мою думку, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на

долю.

10. а) Для хорошого фахівця навіть упереджена перевірка не становить труднощів.

б) Навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує перевірки, якщо вона необ'єктивна.

11. а) Успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння.

б) Щоб досягти успіху, потрібно не прогаяти зручний випадок.

12. а) Кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення.

б) Суспільством керують люди, які висунуті на громадські пости, а пересічна людина мало що може зробити.

13. а) Коли я будую плани, то переконаний, що зможу здійснити їх.

б) Не завжди розумно планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

14. а) Є люди, про яких можна сміливо сказати; що вони погані.

б) У кожній людині є щось гарне.

15. а) Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням.

б) Коли не знають, як бути, підкидають монету. На мою думку, в житті можна часто вдаватися до цього.

16. а) Керівником нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин.

б) Щоб стати керівником, потрібно вміти керувати людьми. Везіння тут ні до чого.

17. а) Більшість з нас не можуть впливати серйозно на світові події.

б) Беручи активну участь у громадському житті, люди можуть керувати подіями у світі.

18. а) Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.

б) Насправді така річ, як везіння, не існує.

19. а) Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки.

б) Як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.

20. а) Важко дізнатися, чи дійсно ви подобаєтесь людині чи ні.

б) Кількість ваших друзів залежить від того, наскільки добре ви вмієте позитивно налаштувати до себе інших.

21. а) Зрештою, неприємності, які трапляються з нами, врівноважуються приємними подіями.

б) Більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, лінощів або всіх трьох причин разом узятих.

22. а) Якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викоринити.

б) Є речі, з якими важко боротися, тому формалізм та бездушність не викоринити.

23. а) Іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтують свої рішення керівники, коли висувають людину на заохочення.

б) Заохочення залежать від того, наскільки старанно людина працює.

24. а) Хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що мають робити.

б) Хороший керівник ясно дає зрозуміти, у чому полягає робота кожного підлеглого.

25. а) Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

б) Не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.

26. а) Люди самотні через те, що не виявляють дружелюбності до оточуючих.

б) Марно занадто намагатися привернути до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.

27. а) Характер людини залежить головним чином від її сили волі.

б) Характер людини формується переважно у колективі.

28. а) Те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук.

б) Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається у напрямі, який не залежить від моєї сили волі.

29. а) Я часто не можу зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не

інакше.

б) Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.

Методика «Діагностика навчальної мотивації студентів» А. А. Реана, В.**А. Якуніна**

Оцініть ступінь згоди з відповідями на запитання: «Для чого я навчаюсь?».

1. Тому що мені подобається обрана професія.

1 2 3 4 5

2. Щоб забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності.

1 2 3 4 5

3. Хочу стати фахівцем.

1 2 3 4 5

4. Щоб дати відповіді на актуальні питання, що стосуються сфери майбутньої професійної діяльності.

1 2 3 4 5

5. Хочу повною мірою використовувати наявні у мене задатки, здібності та схильності до обраної професії.

1 2 3 4 5

6. Щоб не відставати від друзів.

1 2 3 4 5

7. Щоб працювати з людьми, треба мати глибокі та всебічні знання.

1 2 3 4 5

8. Тому що хочу бути серед кращих студентів.

1 2 3 4 5

9. Тому що хочу, щоб наша навчальна група стала найкращою в інституті.

1 2 3 4 5

10. Щоб заводити знайомства та спілкуватися з цікавими людьми.

1 2 3 4 5

11. Тому що отримані знання дозволять мені досягти всього необхідного.

1 2 3 4 5

12. Необхідно закінчити інститут, щоб у знайомих не змінилася думка про мене, як про здібну, перспективну людину.

1 2 3 4 5

13. Щоб уникнути засудження та покарання за погане навчання.

1 2 3 4 5

14. Хочу бути шановною людиною навчального колективу.

1 2 3 4 5

15. Не хочу відставати від однокурсників, не хочу опинитися серед відстаючих.

1 2 3 4 5

16. Тому що від успіхів у навчанні залежить рівень моєї матеріальної забезпеченості у майбутньому.

1 2 3 4 5

17. Успішно вчитися, складати іспити на «4» та «5».

1 2 3 4 5

18. Просто подобається вчитися.

1 2 3 4 5

19. Потрапивши до інституту, змушений вчитися, щоб закінчити його.

1 2 3 4 5

20. Бути постійно готовим до чергових занять.

1 2 3 4 5

21. Успішно продовжити навчання на наступних курсах, щоб дати відповіді на конкретні навчальні питання.

1 2 3 4 5

22. Щоб придбати глибокі та міцні знання.

1 2 3 4 5

23. Тому що в майбутньому думаю зайнятися науковою діяльністю за фахом.

1 2 3 4 5

24. Будь-які знання знадобляться у майбутній професії.
1 2 3 4 5
25. Тому що хочу принести більше користі суспільству.
1 2 3 4 5
26. Стати висококваліфікованим фахівцем.
1 2 3 4 5
27. Щоб дізнаватися про нове, займатися творчою діяльністю.
1 2 3 4 5
28. Щоб дати відповіді на проблеми розвитку суспільства, життєдіяльності людей.
1 2 3 4 5
29. Бути на хорошому рахунку у викладачів.
1 2 3 4 5
30. Домогтися схвалення батьків та оточуючих.
1 2 3 4 5
31. Навчаюся заради виконання обов'язку перед батьками, школою.
1 2 3 4 5
32. Тому що знання надають мені впевненості у собі.
1 2 3 4 5
33. Тому що від успіхів у навчанні залежить моє майбутнє службове становище.
1 2 3 4 5
34. Хочу отримати диплом з хорошими оцінками, щоб мати перевагу перед іншими.
1 2 3 4 5

Методика «Опросник ціннісних орієнтацій» М. Рокіча

Інструкція до тесту

«Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті».

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію».

Тестовий матеріал

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);

12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);
15. щасливе сімейне життя;
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);
17. творчість (можливість творчої діяльності);
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у отстаиваннях своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани);

15. широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);
16. чесність (правдивість, щирість);
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);
18. чуйність (дбайливість)