МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Бакалавр»

на тему «**Детермінанти життєвого самовизначення сучасної молоді**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс22
Спеціальність: 053 Психологія
ОП Психологія. Психологічне
консультування
Гусарова Анна Юріївна

Керівник: старший викладач
кафедри психології
Теліков О.В.

Рецензент: д-р психол. наук, професор,
завідувачка кафедри педагогіки та
психології управління соціальними
системами ім. акад. І.А. Зязюна
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
Підбуцька Н.В.

Запоріжжя — 2026 року

АНОТАЦІЯ

Гусарова Анна

Детермінанти життєвого самовизначення сучасної молоді

У кваліфікаційній роботі теоретично проаналізовано та емпірично досліджено психологічні детермінанти життєвого самовизначення сучасної студентської молоді. Життєве самовизначення розглянуто як багатовимірний процес усвідомлення особистістю власних цінностей, смислів, життєвих цілей і перспектив, що формується у взаємодії духовних, екзистенційних, ментальних, культурних, соціальних та особистісних чинників.

Емпіричне дослідження проведено на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького; вибірку склали 40 студентів 2–3 курсів. Використано тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва, методику ціннісних орієнтацій М. Рокича та методику САМОАЛ Е. Шострома в модифікації Н. Ф. Каліної і А. О. Лазукіної. За шкалою «Цілі в житті» високий рівень виявлено у 45% студентів, за шкалою «Процес життя» середній рівень – у 65%, за «Результативністю життя» середній – у 60%. Високий рівень автономності за САМОАЛ зафіксовано у 63% респондентів, спонтанності – у 60%; водночас низький рівень аутосимпатії мають 55% опитаних. Результати свідчать про поєднання внутрішнього потенціалу до самостійності й відповідальності з труднощами довгострокового планування, самоприйняття та комунікативної гнучкості в умовах соціальної невизначеності й війни. Розроблено 16-заняттєву програму підтримки життєвого самовизначення, що поєднує тренінгові, рефлексивні, арттерапевтичні, коучингові та саморегуляційні техніки.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання запропонованої програми в психологічному супроводі студентів для розвитку рефлексії, самоприйняття, відповідальності та здатності будувати реалістичну життєву перспективу.

Ключові слова: життєве самовизначення, молодь, студентська молодь, смисложиттєві орієнтації, ціннісні орієнтації, самоактуалізація, життєва перспектива.

ABSTRACT

Anna Husarova

Determinants of life self-determination among modern youth

The qualification paper theoretically analyses and empirically examines the psychological determinants of life self-determination among contemporary university students. Life self-determination is considered a multidimensional process through which individuals become aware of their values, meanings, life goals, and future perspectives under the combined influence of spiritual, existential, mental, cultural, social, and personal factors.

The empirical study was conducted at Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University and involved 40 second- and third-year students. The research instruments included D. O. Leontiev's Purpose-in-Life Orientations Test, M. Rokeach's Value Orientations Method, and E. Shostrom's SAMOAL self-actualization technique as modified by N. F. Kalina and A. O. Lazukina. On the "Goals in Life" scale, 45% of students demonstrated a high level; on the "Life Process" scale, 65% showed a medium level; and on the "Life Effectiveness" scale, 60% showed a medium level. According to SAMOAL, a high level of autonomy was identified in 63% of respondents and a high level of spontaneity in 60%, whereas 55% demonstrated a low level of self-sympathy. The findings indicate a combination of substantial internal potential for independence and responsibility with difficulties in long-term planning, self-acceptance, and communicative flexibility under conditions of social uncertainty and war. A sixteen-session developmental programme was designed to support students' life self-determination by integrating group training, reflective practices, art-therapy methods, coaching tools, emotional self-regulation, goal-setting, value clarification, optimism development, and work with personal life mission.

Keywords: life self-determination, youth, university students, purpose-in-life orientations, value orientations, self-actualization, life perspective.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«**Детермінанти життєвого самовизначення сучасної молоді**»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Гусарової Анни Юріївни

Науковий керівник: старший викладач кафедри психології Теліков О.В.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних детермінант життєвого самовизначення сучасної молоді. Актуальність теми пов’язана з тим, що юність і рання дорослість є періодом інтенсивного формування ідентичності, системи цінностей, професійних намірів, життєвих цілей і перспектив. В умовах швидких соціальних змін, інформаційного навантаження, економічної нестабільності та війни молодій людині складніше прогнозувати майбутнє й будувати довгострокові життєві плани, тому психологічна підтримка самовизначення набуває особливого значення.

На титульній сторінці роботу визначено як кваліфікаційну роботу на здобуття ступеня вищої освіти «Бакалавр». Вона складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та чотирьох додатків. Робота містить 81 сторінку. В основному тексті представлено 1 таблицю та 3 рисунки. Список використаних джерел містить 51 позицію. Додатки А–В містять психодіагностичний інструментарій, додаток Г – зміст розвивальної програми.

Об’єкт дослідження – процес життєвого самовизначення особистості.

Предмет – психологічні детермінанти життєвого самовизначення молоді.

Мета полягає у визначенні та аналізі психологічних чинників, які впливають на процес життєвого самовизначення сучасної молоді.

Для досягнення мети поставлено шість завдань: проаналізувати проблему самовизначення в психологічних дослідженнях; визначити особливості життєвого самовизначення в молодому віці; розкрити його

психологічні детермінанти у період повноліття; описати методичне забезпечення і процедуру емпіричного дослідження; проаналізувати отримані результати; розробити практичні рекомендації щодо розвитку життєвого самовизначення студентської молоді.

У роботі використано теоретичний аналіз наукових джерел з психології розвитку та психології особистості. Емпіричний комплекс включав тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва, методику ціннісних орієнтацій М. Рокича в адаптації В. Ядова і Б. Круглова та методику САМОАЛ Е. Шострома в модифікації Н. Ф. Каліної і А. О. Лазукіної. У роботі не заявлено і не представлено методів математико-статистичної перевірки гіпотез або взаємозв'язків; результати подано переважно у вигляді часток і рівнів.

Емпіричне дослідження проведено на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Вибірку склали 40 студентів 2–3 курсів. Додаткові соціально-демографічні характеристики вибірки – точний вік, гендерний розподіл, спеціальність, форма навчання – у тексті не наведено. Це обмежує можливість детальнішої інтерпретації та поширення висновків на всю сучасну молодь.

Стислий виклад основного змісту

У першому розділі «Теоретичні аспекти дослідження проблеми життєвого самовизначення молоді» узагальнено основні підходи до розуміння самовизначення особистості. Воно розглядається як складний процес, пов'язаний із самосвідомістю, ідентичністю, життєвим шляхом, системою цінностей, вибором цілей, соціальною інтеграцією та самореалізацією. Розмежовано життєве, особистісне, соціальне, професійне й моральне самовизначення.

У зарубіжній традиції проблема висвітлюється через ідеї самореалізації А. Маслоу, узгодження реального та ідеального Я у К. Роджерса, формування ідентичності в Е. Еріксона, поведінкові стратегії К. Хорні та життєвий стиль А. Адлера. У вітчизняній психології наголошено на ціннісно-смисловій

природі самовизначення, розвитку самосвідомості, соціальної зрілості та здатності людини бути суб’єктом власного життя.

Життєве самовизначення описано як глобальний процес, який охоплює загальний стиль життя й передбачає усвідомлений вибір життєвого шляху. У його структурі важливими є аналіз можливих наслідків рішення, прогнозування результатів, формування внутрішньої позиції, визначення життєвих перспектив, побудова реалістичних планів та вибір відповідної поведінкової стратегії. Самовизначена особистість усвідомлює власні бажання, здібності, цінності й можливості, співвідносить їх із соціальними умовами та бере відповідальність за життєві рішення.

Особливу увагу приділено молодому віку як сенситивному періоду формування життєвої перспективи. У цей час відбувається інтенсивне становлення ідентичності, світогляду, системи цінностей та навчально-професійних орієнтирів. Молодь починає співвідносити теперішнє з бажаним майбутнім, визначати професійні, сімейні, матеріальні, суспільні й особистісні цілі. Водночас нестабільне соціальне середовище, війна та невизначеність можуть звужувати часовий горизонт і посилювати сумніви щодо майбутнього.

У роботі виокремлено три типи готовності до життєвого самовизначення: оптимальний, обмежений і неоптимальний. Оптимальний тип характеризується активною життєвою позицією, ініціативністю, узгодженістю значущих сфер життя та використанням внутрішніх ресурсів. Обмежений тип передбачає помірну активність і зосередженість на окремих життєвих напрямах. Неоптимальний пов’язаний із пасивністю, переважною орієнтацією на зовнішні обставини та уникненням невдач.

Теоретично виділено шість груп детермінант життєвого самовизначення: духовні, екзистенційні, ментальні, культурні, соціальні та особистісні. Духовна детермінанта пов’язана зі смислами, моральними цінностями та відповідальною життєвою позицією. Екзистенційна відображає переживання власного буття, свободи й відповідальності за вибір.

Ментальна охоплює особливості мислення, рефлексії, переконань і способів інтерпретації подій. Культурна задає ціннісно-нормативні рамки, традиції та моделі поведінки. Соціальна визначає включення у систему суспільних відносин і вплив мікро- та макросередовища. Особистісна охоплює темперамент, характер, здібності, самосвідомість, мотиви, потреби, рівень домагань і здатність до вольового вибору.

У другому розділі «Емпіричне дослідження психологічних детермінант життєвого самовизначення молоді» представлено процедуру діагностики 40 студентів і результати трьох методик. Тест СЖО використано для оцінювання цілей у житті, процесу та результативності життя, локусу контролю-Я і локусу контролю-життя. Методика М. Рокича застосована для вивчення термінальних та інструментальних цінностей. САМОАЛ дозволила оцінити орієнтацію в часі, цінності, погляд на природу людини, потребу в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатію, контактність і гнучкість у спілкуванні.

За шкалою СЖО «Цілі в житті» високий рівень виявлено у 45% студентів, середній – у 37,5%, низький – у 17,5%. Авторка пов’язує високі результати зі сформованістю життєвих планів та мотивацією до їх реалізації, а нижчі – з дезорієнтацією і звуженням життєвої перспективи в умовах війни. За шкалою «Процес життя» 65% респондентів мають середній рівень, 30% – високий і 5% – низький. За «Результативністю життя» середній рівень мають 60%, високий – 10%, низький – 30% студентів.

За шкалою «Локус контролю – Я» середній рівень зафіксовано у 65% респондентів, високий – у 20%, низький – у 15%. Це інтерпретується як переважно помірно сформоване відчуття власної відповідальності та здатності впливати на події життя. Для шкали «Локус контролю – життя» у тексті наведено 70% низького рівня та 25% високого; дані щодо середнього рівня подано суперечливо, що потребує виправлення перед остаточним оформленням роботи.

За методикою М. Рокича у результатах докладніше висвітлено лише три цінності. «Розваги» назвали значущими 45% респондентів, «свободу» – 32%, «впевненість у собі» – 53%. Авторка трактує ці результати як поєднання прагнення до незалежності, внутрішньої опори та орієнтації на приємні форми діяльності. Водночас повна ієрархія 18 термінальних і 18 інструментальних цінностей у розділі результатів не представлена, тому висновки за цією методикою мають частковий характер.

Результати САМОАЛ відображають неоднорідність самоактуалізаційних характеристик. За орієнтацією в часі описано переважання середнього рівня, хоча кількісні дані в цьому фрагменті внутрішньо неузгоджені. За шкалою «Цінності» 47% студентів мають середній рівень, 40% – низький, 13% – високий. За показником «Погляд на природу людини» середній рівень становить 50%, високий – 30%, низький – 20%. За потребою в пізнанні середній рівень мають 47%, низький – 40%, високий – 13%.

Найбільш виразними ресурсними показниками є автономність і спонтанність. Високу автономність виявлено у 63% студентів, середню – у 30%, низьку – у 7%. Висока спонтанність характерна для 60%, середня – для 40% вибірки. За саморозумінням переважає середній рівень – 65%, низький рівень мають 32%, високий – 3%. За аутосимпатією середній рівень виявлено у 45%, а низький – у 55%, що в роботі пов’язується з невпевненістю, тривожністю й сумнівами у власних рішеннях.

За контактністю 50% студентів мають середній, 28% – високий і 22% – низький рівень. За гнучкістю у спілкуванні 65% мають середній і 35% – низький рівень. Авторка узагальнює, що більшість студентів демонструє адаптивне, але недостатньо стабільне життєве самовизначення: у них наявний внутрішній потенціал до самостійності, однак довгострокове планування, самоприйняття, емоційна стабільність та окремі комунікативні характеристики потребують психологічної підтримки.

У підрозділі 2.3 запропоновано програму сприяння розвитку життєвого самовизначення студентської молоді на 16 занять. Вона поєднує мотиваційний, розвивальний та рефлексивний етапи. Зміст охоплює знайомство і згуртування, самопізнання, усвідомлення особистісних ресурсів, емоційну саморегуляцію, цілепокладання, планування життєвої перспективи, розвиток відповідальності, опрацювання цінностей, духовно-екзистенційних орієнтирів, оптимізму, готовності до дії та формування життєвої місії.

Серед вправ і методів зазначено «Я тебе бачу», «Автопортрет», «Особистісне дерево», «Хто я?», «Сім свічок», «Через три роки», «Життєвий колаж», «Драбина досягнень», «Приймаю відповідальність на себе», асоціативні карти, фільмотерапію, коучингові моделі GROW, SCORE, SWOT, техніки позитивного мислення та модель логічних рівнів Р. Ділтса. Програма передбачає підсумкову рефлексію і контрольний зріз, однак у роботі не наведено результатів її фактичного впровадження та повторної діагностики.

Практичні рекомендації, сформульовані за результатами дослідження, орієнтовані на системну підтримку ціннісно-смислової сфери студентів. Доцільними напрямами є розвиток рефлексії та здатності усвідомлювати власні сильні сторони, потреби й мотиви; формування навичок довгострокового і короткострокового цілепокладання; навчання співвідносити бажані життєві результати з реальними ресурсами та умовами; підвищення самоприйняття й упевненості у власній спроможності впливати на життя. Окремого значення набувають емоційна саморегуляція, підтримка оптимістичного, але реалістичного бачення майбутнього, розвиток комунікативної гнучкості, здатності звертатися по допомогу та конструктивно взаємодіяти з однолітками й значущими дорослими. Освітнє середовище в роботі розглядається як ресурс, що може підтримувати особистісне зростання через наставництво, профорієнтаційну роботу, групові тренінги та створення безпечного простору для обговорення життєвих виборів.

Зміст додатка Г конкретизує практичну спрямованість програми. На початковому етапі передбачено формування довіри та позитивної мотивації до групової роботи. Подальші заняття спрямовані на пізнання власного Я, усвідомлення якостей і ресурсів, зниження психоемоційного напруження, формування життєвих цілей та планування конкретних кроків до них. Духовно-екзистенційний блок включає роботу з цінностями, фільмотерапію та асоціативні карти; блок оптимізму – вправи вдячності, аналіз досвіду залученості й порівняння себе теперішнього із собою в минулому; робота з життєвою місією будується на моделі логічних рівнів Р. Ділтса. Завершальні заняття передбачають інтеграцію досвіду, обговорення змін і «Скриньку досягнень». Така структура відповідає виявленій потребі студентів у внутрішній опорі, саморозумінні та формуванні життєвої перспективи, однак її результативність у межах цієї роботи залишається прогнозованою, оскільки даних формувального експерименту не представлено.

Висновки

Теоретичний аналіз дозволив представити життєве самовизначення молоді як динамічний процес, у якому поєднуються ціннісно-смислова сфера, життєві перспективи, суб’єктність, здатність до вибору та соціокультурні умови. Емпіричні дані показують наявність у студентів значного потенціалу автономності, спонтанності та цілепокладання, але водночас виявляють труднощі самоприйняття, довгострокового прогнозування та окремих аспектів комунікативної взаємодії.

Водночас дизайн дослідження має обмеження. Вибірка охоплює лише 40 студентів одного університету, без деталізації віку та інших соціально-демографічних характеристик. У роботі відсутні кореляційні, регресійні або інші статистичні процедури, які дозволили б емпірично підтвердити статус виявлених показників саме як «детермінант». Тому результати коректніше трактувати як опис психологічних характеристик, пов’язаних із життєвим самовизначенням у дослідженій групі.

Перед остаточним поданням робота потребує технічного уточнення частини кількісних даних. Для шкали СЖО «Локус контролю – життя» середній рівень позначено як 5%, але одночасно вказано 6 осіб; у вибірці 40 студентів 6 осіб відповідають 15%, тоді як 5% – 2 особам. Крім того, опис високого рівня цієї шкали як схильності приписувати результати зовнішнім обставинам суперечить ключу методики в додатку А, де високі бали означають переконання у керованості власного життя.

У результатах САМОАЛ за шкалою орієнтації в часі зазначено 40% і водночас 20 осіб, хоча 20 із 40 становлять 50%. За креативністю наведено 70% середнього рівня, 35% низького і 5% високого, що разом становить 110%, а кількість 28 + 14 + 2 дорівнює 44 особам. Методика М. Рокича заявлена як ранжування двох списків по 18 цінностей, проте в додатку Б перелік термінальних цінностей фактично містить 17 позицій, а в емпіричному аналізі не описано критерії переведення рангів у відсоткові категорії значущості.

Є також розбіжність між планом програми у таблиці 2.1 та додатком Г щодо розподілу змісту між заняттями: у таблиці мотиваційний етап охоплює заняття 1–2, а в додатку Г заняття 2 вже віднесено до самопізнання; аналогічно не збігається подальше групування тем. Ці моменти доцільно уніфікувати. Після виправлення кількісних і структурних неузгодженостей робота матиме більш послідовне методичне представлення та чіткіші підстави для інтерпретації результатів.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ 6
1.1. Проблема самовизначення особистості в контексті психологічних досліджень 6
1.2. Психологічні особливості життєвого самовизначення особистості в молодому віці..... 12
1.3. Психологічні детермінанти процесу самовизначення особистості в період повноліття..... 20
Висновки до першого розділу..... 30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЖИТТЄВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ..... 32
2.1. Методичне забезпечення та процедура проведення дослідження....32
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку життєвого самовизначення студентської молоді..... 44
Висновки до другого розділу..... 47
ВИСНОВКИ..... 49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 52
ДОДАТКИ 58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство перебуває у стані постійних змін, як- от воно швидко трансформуються професійні сфери, змінюються вимоги до освіти, зростає мобільність та інформаційне навантаження. У таких умовах молодій людині важко визначитися з життєвим шляхом, обрати систему цінностей і сформувати реалістичні цілі. Особливо важливим це стає в період юності та ранньої дорослості, коли формується здатність до самостійного прийняття рішень та відповідальності за майбутнє. Життєве самовизначення є визначальною складовою становлення особистості, соціальної інтеграції та професійного розвитку.

Детермінанти цього процесу містить як і внутрішні чинники, до прикладу, психологічні особливості, мотивація, самооцінка, так і зовнішні впливи, як от: сім'я, освітнє середовище, соціальні мережі, економічні умови. Дослідження цих чинників має не лише теоретичне значення, а й практичну вагу, тому що дозволяє розробити конкретні рекомендації для психологічного супроводу молоді у процесі вибору життєвих стратегій.

Проблема життєвого самовизначення особистості була предметом вивчення як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. У зарубіжній психології самовизначення розглядається як процес реалізації внутрішнього потенціалу та здійснення усвідомленого життєвого вибору. Так, А. Маслоу акцентував увагу на самореалізації як вищому прояві зрілості особистості, К. Роджерс пов'язував його з узгодженням «реального Я» та «ідеального Я», Е. Еріксон наголошував на ролі ідентичності, К. Хорні описувала базові стратегії поведінки, а А. Адлер розробив поняття «життєвий стиль особистості».

У вітчизняній науковій традиції значний внесок у вивчення проблеми зробили І. Бех, О. А. Бреусенко, І. Галян, які розглядали самовизначення як ціннісно-смислове утворення, що визначає спрямованість поведінки та життєві орієнтири людини. Т. А. Колтунович та О. М. Поліщук акцентували

увагу на його соціальному контексті та зв'язку з розвитком самосвідомості. Л. В. Романюк підкреслював двоєдину природу цього процесу – засвоєння соціокультурного досвіду та розвиток індивідуальних якостей. Вікові аспекти самовизначення досліджували О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська та З. В. Огороднійчук, які визначали його як ключове психологічне новоутворення юнацького віку, що забезпечує усвідомлений вибір життєвого шляху.

Об'єкт дослідження – процес життєвого самовизначення особистості.

Предмет дослідження – психологічні детермінанти життєвого самовизначення молоді.

Метою дослідження - є визначення та аналіз психологічних чинників, які впливають на процес життєвого самовизначення сучасної молоді.

Завдання дослідження:

1.Проаналізувати проблему самовизначення особистості в контексті психологічних досліджень.

2.Визначити психологічні особливості життєвого самовизначення особистості в молодому віці.

3.Розкрити психологічні детермінанти процесу самовизначення особистості в період повноліття.

4.Описати методичне забезпечення та процедуру проведення емпіричного дослідження.

5.Проаналізувати результати дослідження щодо психологічних детермінант життєвого самовизначення молоді.

6.Розробити практичні рекомендації щодо розвитку життєвого самовизначення студентської молоді.

Методи дослідження:

– теоретичні методи: аналіз наукових джерел з психології розвитку та особистості);

– емпіричні методи: «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва; методика ціннісних орієнтацій М. Рокича (в адаптації

В. Ядова, Б. Круглова); методика САМОАЛ Е. Шострома в модифікації Н.Ф. Каліної і А.О. Лазукіної.

Структура та обсяг роботи: дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 1 таблицю та 3 рисунки. Загальний обсяг роботи складає 84 сторінки, з них 49 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ

1.1. Проблема самовизначення особистості в контексті психологічних досліджень

Проблема самовизначення особистості у психології розглядається як складний і багатовимірний процес, тісно пов'язаний із життєвим шляхом, досвідом та внутрішнім світом людини. Залежно від наукового підходу, дослідники акцентують увагу на різних видах самовизначення – життєвому, особистісному, соціальному та професійному. Основою цього процесу є усвідомлення людиною власних цілей, постановка життєвих завдань і прагнення до самореалізації [14].

Психологічна література на сучасному етапі виділяє два основні підходи до розуміння самовизначення особистості. Серед них є підхід, який розглядає самовизначення як новоутворення. Воно формується переважно в підлітковому віці, коли людина починає усвідомлювати себе окремою особистістю з власними цілями та прагненнями. Інший підхід підкреслює, що самовизначення – це не лише стан, але й процес. Його можна цілеспрямовано підтримувати і розвивати через освітньо-психологічні впливи.

Особливої уваги заслуговують розвідки Т. А. Колтунович та О. М. Поліщук, які на сучасному етапі активно досліджують ці підходи та підкреслюють важливість системної підтримки самовизначення в навчальному середовищі.

У межах зазначених підходів дослідники по-різному трактують сутність самовизначення, але в одному вони майже не розходяться. У тому, що прагнення до самореалізації, розвиток власних можливостей та усвідомлення власних намірів є характерною рисою людини. Самовизначення О.В. Скрипченко розглядає як одне з ключових понять психології особистості, адже воно демонструє здатність індивіда до

усвідомленого формування свого життя, спираючись на власні цінності та переконання [4].

У гуманітарній та екзистенційній психології проблема самовизначення розглядається через призму суб'єктності людини. Самовизначаючись у різних сферах, тобто від професійного вибору до особистих відносин індивід реалізує свободу вибору, проявляє творчість і будує власну життєву перспективу. Водночас це відбувається не в вакуумі, адже на ці процеси впливають соціальні норми, традиції, очікування від оточення, які можуть як підтримувати, так і перешкоджати самореалізації.

Термін «самовизначення» у науковій літературі має кілька різновидів – особистісне, соціальне, життєве, професійне та моральне. Зазвичай розрізняють два основні підходи до його тлумачення: соціологічний і психологічний. Соціологічний підхід пов'язує самовизначення з процесом входження людини або покоління в соціальні структури суспільства. Психологічний підхід, натомість, зосереджується на внутрішніх механізмах цього процесу – тих психічних і мотиваційних факторах, що забезпечують активне включення особистості у суспільне життя та формування її індивідуальної позиції [12, с. 54].

Зарубіжна психологія найчастіше пов'язує самовизначення з життєвим вибором і реалізацією внутрішнього потенціалу. У такому розумінні справжній вибір означає не просто зробити рішення, а знайти баланс між власними прагненнями, можливостями та очікуваннями суспільства.

А. Маслоу підкреслював, що людина, яка рухається до самореалізації, поєднує зрілість і незалежність із відкритістю до нового. Вона не замикається на собі, а зберігає в собі здатність дивуватися й пізнавати. Для такої особистості життя пов'язане з пошуком істини, добром, красою та справедливістю. Самореалізація для неї є не просто досягненням успіху, а й постійним процесом розвитку у різних сферах життя.

Дослідник К. Роджерс стверджував, що шлях людини визначається її внутрішнім зіставленням «реального Я» та «ідеального Я». Саме це

співвіднесення дає змогу розкрити власні можливості. Якщо людина відкрита до власного досвіду і приймає його без спотворень, її творчість і вибір стають справжніми, гармонійними й суспільно корисними.

Е. Еріксон пов’язував самовизначення з поняттям ідентичності – відчуттям цілісності й тотожності самому собі впродовж життя. Він підкреслював, що формування ідентичності відбувається не ізольовано, а у взаємодії з іншими людьми. Тільки пройшовши кризу ідентичності, молода людина здатна усвідомити, ким вона є і куди рухається далі.

К. Хорні розглядала процес самовизначення через стратегії поведінки, які людина виробляє з дитинства: рух до людей, проти людей або від людей. Вони відображають її спосіб задоволення потреб і пристосування до соціальних вимог.

А. Адлер увів поняття «життєвий стиль особистості», яке є близьким до самовизначення. На його думку, життєвий стиль – це унікальний спосіб, у який людина взаємодіє зі світом, вирішує проблеми та досягає своїх цілей. Кожна особистість створює власну систему цінностей, уявлень і дій, що відображають її індивідуальний шлях самореалізації [27].

Вітчизняні психологи, зокрема І. Бех, О. А. Бреусенко та І. Галян, зазначають, що особистісне самовизначення має ціннісно-смислову природу і є первинною основою, яка зумовлює розвиток усіх інших форм самовизначення – життєвого, соціального та професійного. Вчені підкреслюють, що цей процес відбувається через впорядкування та ієрархізацію ціннісно-смислової сфери особистості. Саме система цінностей визначає спрямованість поведінки людини, її життєві орієнтири, уявлення про майбутнє та формування сенсу життя. Таким чином, ціннісне самовизначення завжди передбачає вибір – адже особистість свідомо обирає ті цінності, які стають основою її життєвої позиції [1; 2; 7].

Дослідниці Т. А. Колтунович та О. М. Поліщук запропонували загальну концепцію самовизначення особистості в соціальному контексті. Вони наголошують, що розкриття сутності цього процесу слід пов’язувати з

розвитком самосвідомості, а саме – з усвідомленням людиною власного «Я». Саме це внутрішнє розуміння себе є рушійною силою соціального дозрівання. На їхню думку, «особистість, що самовизначилася», фактично тотожна поняттю «соціально зріла особистість», тобто людина, яка усвідомлює своє місце в суспільстві та відповідально діє в соціальній сфері [14].

Інший дослідник, Л. В. Романюк, розглядає самовизначення як двоєдиний психологічний механізм. По-перше, воно передбачає засвоєння соціального й культурного досвіду, накопиченого людством, що відбувається через процеси наслідування та ідентифікації. По-друге, самовизначення включає розвиток унікальних, індивідуальних якостей, властивих лише конкретній людині, що реалізується через процес персоніфікації – відокремлення себе від інших [40].

Значний внесок у вивчення проблеми самовизначення у віковому аспекті зробили О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська та З. В. Огороднійчук. Вони підкреслюють, що у старшому шкільному віці самовизначення стає центральним утворенням особистісного розвитку. Саме в цей період підліток починає формувати внутрішню позицію дорослої людини, усвідомлювати свою соціальну роль і необхідність самостійно визначати майбутнє [4].

Дослідники також зазначають, що потреба у самовизначенні виникає як прагнення поєднати у єдину систему власне бачення світу та розуміння себе, створивши цілісну картину власного життя. У юнацькому віці самовизначення має подвійний характер: з одного боку, воно проявляється у конкретному виборі професійного шляху, а з іншого – у пошуках глибшого смислу існування, що виходить за межі практичних рішень.

Вище наведені думки дослідників дозволяють висунути твердження, що процес життєвого самовизначення пов’язаний із формуванням стійкої життєвої позиції у всіх сферах діяльності людини. Це явище відображає здатність особистості бути творцем власної долі, власного життя та щастя. Життєве самовизначення стає можливим лише тоді, коли формується цілісне

індивідуальне «Я», а людина оволодіває вмінням робити свідомий і відповідальний вибір. Лише досягнувши певного рівня зрілості та усвідомивши власну суб'єктність, особистість здатна приймати рішення, що визначають її життєвий шлях [4].

Життєвий вибір у будь-якій сфері, зокрема професійній, проходить через кілька послідовних етапів:

- аналіз і зіставлення можливих позитивних та негативних наслідків прийнятого рішення;
- прогнозування його результатів як у соціальному, так і в особистісному вимірах;
- формування внутрішньої позиції та відповідального ставлення до власного вибору;
- визначення життєвих орієнтирів, перспектив і побудову реалістичних планів;
- вибір поведінкової стратегії, що має на меті зміну психологічних установок відповідно до нових цілей [14].

У психологічному сенсі самовизначена особистість – це людина, яка усвідомлює свої бажання, цінності, можливості, здібності та особистісні риси, а також розуміє очікування суспільства й готова активно діяти в системі соціальних відносин [15].

Поняття «самовизначення» у психології має багатогранний характер і використовується для позначення різних аспектів розвитку особистості – життєвого, особистісного, соціального та професійного [20].

Життєве самовизначення означає здатність людини усвідомити своє місце в світі, зіставити власне існування з базовими людськими цінностями й орієнтирами, а також реалізувати себе відповідно до того сенсу життя, який вона обирає.

Особистісне самовизначення пов'язане з формуванням уявлення про себе в контексті суспільних норм і ідеалів, які людина сприймає як власні.

Воно передбачає усвідомлення свого шляху становлення як індивідуальності та здатність реалізувати цей шлях у конкретних життєвих ситуаціях.

Соціальне самовизначення стосується розуміння людиною свого місця в системі суспільних відносин. У цьому процесі індивід визначає, до яких груп, спільнот чи професійних середовищ він належить, і співвідносить себе з усталеними в суспільстві критеріями та очікуваннями.

Професійне самовизначення – це усвідомлення людиною свого шляху у професійній діяльності, розуміння вимог певної професії та оцінювання себе з точки зору власного професіоналізму, компетентності й готовності до розвитку у вибраній сфері [21, с. 99].

Дослідники визначають кілька ключових етапів самовизначення:

- усвідомлення власних індивідуальних рис, здібностей і можливостей;
- вибір системи цінностей і критеріїв оцінювання себе відповідно до вимог суспільства;
- аналіз власних якостей на поточному етапі життя та прийняття або неприйняття себе у цьому стані;
- прогнозування свого майбутнього потенціалу, визначення бажаних рис і цілей розвитку;
- формування конкретних життєвих і професійних планів, спрямованих на самореалізацію;
- перегляд прийнятих критеріїв і власних орієнтирів у процесі особистісного зростання;
- повторне самовизначення, під час якого людина знову ж переосмислює себе, свої цінності й життєві пріоритети [14].

Етапи самовизначення, окреслені вітчизняними дослідниками, фактично збігаються з прийнятою у сучасній психології віковою періодизацією, що базується на зміні провідних видів діяльності людини. Це свідчить про тісний зв’язок процесу самовизначення з усім життєвим розвитком особистості.

Потреба у самовизначенні є наскрізною характеристикою, яка пронизує всі сфери життєдіяльності людини. Вона проявляється не лише у становленні самосвідомості – через процеси самоідентифікації, формування самооцінки, розвиток характеру, світогляду, ціннісних орієнтацій, осмислення життєвих планів і пошук сенсу буття, – але й у більш конкретних виявах повсякденного життя.

Важливим аспектом цієї проблеми є співвідношення життєвого самовизначення з іншими його видами – професійним, моральним та особистісним. На відміну від них, життєве самовизначення вирізняється глобальністю та всеохопністю, оскільки охоплює не лише окремі сфери діяльності, а й загальний стиль життя людини. Воно значною мірою залежить від соціокультурних стереотипів середовища, економічних, соціальних та інших об’єктивних чинників, що формують життєві умови певних вікових чи соціальних груп [34, с. 97].

Можемо зробити висновок, що процес самовизначення є невід’ємною складовою розвитку будь-якої зрілої особистості. Самовизначення забезпечує не лише усвідомлення людиною свого місця у суспільстві, але й формує внутрішню гармонію, соціальну зрілість та відчуття власної значущості.

1.2. Психологічні особливості життєвого самовизначення особистості в молодому віці

Низка досліджених психологічних досліджень наголошують, що молодь є прикладом активного життєвого самовизначення особистості. Саме в час дорослішання відбувається активне формування ідентичності, що стимулює смисложиттєвий пошук і створює основу для того, аби індивід усвідомив свій життєвий шлях.

Варто зазначити, що активізація життєвого самовизначення молоді стає однією з головних передумов формування смисложиттєвого самовизначення. У цей період у молодої людини посилюється інтерес до ціннісних і

смислових орієнтирів, що, в свою чергу, визначає подальший розвиток професійної та моральної самостійності. Саме тому саме на етапі юності та ранньої дорослості закладаються базові засади подальшого життєвого вибору.

У центрі цього процесу лежить феномен смислу життя, який визначає перехід від позиції об'єкта до суб'єкта власного буття. Усвідомлення сенсу існування, свого місця у суспільстві та системі взаємин стає основою для самокерування, побудови індивідуального стилю життя та вибору життєвих стратегій [10].

Сьогодні молодь вступає в доросле життя за умов, коли соціальне середовище постійно змінюється і часто залишається нестабільним. Соціально-економічні та політичні трансформації висувають до юнаків і дівчат вимоги, які відрізняються від тих, що були актуальними 20–30 років тому. У таких умовах формування життєвого самовизначення відбувається під впливом швидких змін у суспільних структурах та загальної напруженості.

У структурі життєвого самовизначення провідне місце займає самосвідомість. Саме вона забезпечує здатність людини усвідомлювати власні наміри, співвідносити їх із реальними можливостями та обмеженнями. На цій основі поступово формуються індивідуальні критерії вибору, які дозволяють оцінити, наскільки поставлені цілі відповідають особистісним ресурсам. За умови узгодженості життєвих цілей зі способом діяльності зростає імовірність успішної самореалізації. Діяльність у такому випадку набуває послідовного характеру, а поведінка особистості відзначається внутрішньою впорядкованістю. Водночас невідповідність між бажаним і можливим нерідко стає джерелом фрустрації, послаблення мотивації та підвищеного рівня тривожності.

Це дає підстави розглядати самовизначення як складне багатовимірне утворення, у межах якого поєднуються процеси внутрішньої рефлексії,

формування ціннісних орієнтацій і пристосування до змінних зовнішніх умов.

Цей процес має глибоку духовну складову – саме через зіставлення себе з навколишнім світом, його соціально-історичними обставинами та індивідуальними умовами буття формується спрямованість особистості, розвивається громадянська позиція та внутрішня система цінностей [17].

На думку І. Беха, у юнацькому віці особливої ваги набуває особисте майбутнє, адже молоді люди розширюють часові горизонти свого життя, починають планувати його стратегічні напрями, підвищується рівень самооцінки. Водночас сам образ майбутнього не є достатнім для ефективної самореалізації. Важливим є вміння ставити цілі, обирати реалістичні засоби їх досягнення та послідовно втілювати обрані плани в життя [1].

Важливий внесок у розуміння цього процесу зробили Є. Головаха та О. Кронік. Вони підкреслювали, що усвідомлення необхідності планування власного життєвого шляху формує особливе психологічне утворення – життєву перспективу, яка охоплює минуле, теперішнє та майбутнє особистості. Кожен із цих часових вимірів посідає своє місце у внутрішній картині світу людини, впливаючи на розуміння нею майбутнього та визначення ключових етапів життєвого шляху [10].

Одним із ключових чинників активізації професійного та особистісного самовизначення є орієнтація молоді на майбутнє. Саме вона спонукає до планування, вибору життєвого шляху та оцінювання правильності ухвалених рішень. Часто це супроводжується глибшими роздумами про призначення, цінності та сенс життя.

Рефлексія про майбутнє стимулює формування життєвої перспективи. Молодь починає мислити у часовій площині, зіставляючи теперішній стан із бажаним образом себе. Такий процес дозволяє краще усвідомити власну роль у житті та відчути себе активним творцем майбутнього. У цей період відбувається переосмислення «я» через призму минулого, теперішнього та

майбутнього. Людина порівнює досягнення з очікуваннями, аналізує, що вже зроблено, і що ще потребує змін.

На формування процесів самовизначення впливають як внутрішні чинники (усвідомлення себе як суб'єкта власного життя), так і зовнішні обставини – соціальне середовище, суспільні очікування, взаємодія з оточенням. До завершення ранньої юності в індивіда формується психологічна готовність до професійного та особистісного вибору, а в пізній юності цей вибір набуває завершеного, усвідомленого характеру.

Паралельно з цими процесами відбувається становлення індивідуальної системи цінностей, що слугує внутрішнім орієнтиром у прийнятті життєвих рішень. Однак цей етап може супроводжуватися певними труднощами – сумнівами у правильності зробленого вибору, впливом думки значущих людей та зовнішніх соціальних чинників [41].

У молодому віці провідною діяльністю виступає навчально-професійна активність, яка стає головним напрямом самореалізації особистості. Саме вона визначає зміст життєвих прагнень і формує емоційне ставлення до майбутнього. У цей період провідним мотивом пізнавальної діяльності є прагнення здобути соціально значущу професію, що відкриває шлях до самостійності та суспільного визнання. Паралельно формується здатність до глибокої рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності, вміння планувати майбутнє, розвивається самосвідомість, формується світогляд і прагнення до незалежності [3].

Одним із важливих аспектів молодого віку є прийняття стратегічних життєвих рішень. Відомо, що багато молодих людей ще не мають достатнього рівня психологічної готовності до формування власної життєвої позиції. У більшості випадків саме в юності відбувається прийняття рішень, пов'язаних із вибором професії, створенням сімейних стосунків та формуванням соціального статусу. Зазначаємо, що ці сфери справді стають ключовими в процесі життєвого самовизначення молоді, і з цим твердженням ми цілком погоджуємося. Саме такої думки дотримується Матвієнко О. В.,

підкреслюючи, що саме на цьому етапі відбувається визначення основних життєвих орієнтирів [26].

Молодий вік вважається сенситивним періодом розвитку життєвого шляху, оскільки в цей час позитивні емоції, почуття підтримки та визнання допомагають долати труднощі навчання й адаптації до дорослого життя. Важливим психологічним механізмом цього періоду є суб'єктна самодетермінація – усвідомлення себе як автора і виконавця власного життєвого проєкту. Саме через таке усвідомлення людина стає справжнім суб'єктом власного життя [30].

До основних характеристик життєвого самовизначення молоді належать такі ознаки, які відображають не лише внутрішній стан особистості, а й її активність у різних сферах життя, як-от:

По-перше, креативні ознаки пов'язані з тим, наскільки різні життєві сфери людини узгоджені між собою, наскільки її інтереси та плани «ладнають» один з одним. У практичному вимірі це проявляється у здатності ставити складні, але реалістичні життєві завдання, ініціативності, активності та самостійності у прийнятті рішень.

По-друге, діяльнісно-мотиваційні характеристики відображають ступінь готовності молоді до навчання, професійного розвитку й активної участі в різних видах діяльності. Як бачимо, важливу роль тут відіграють стійкі навчальні та професійні інтереси. Значення має і рівень сформованих знань, умінь та навичок. Водночас суттєвим показником є прагнення застосовувати набуте на практиці, а не обмежуватися лише теоретичним засвоєнням.

Наступною важливою складовою життєвого самовизначення є психологічний комфорт. Його можна розглядати як рівень задоволеності власним життям, внутрішньої гармонії та емоційної стабільності. Після ознайомлення з дослідженням Шестопала І. А. «Психологічні особливості самовизначення сучасної молоді» стало зрозуміло, що саме психологічний комфорт часто виступає одним із показників позитивного ставлення молоді

до себе, своїх досягнень і життєвих перспектив. Це підтверджує, що у процесі самовизначення важливу роль відіграє не лише вибір шляху, а й внутрішній стан особистості [48].

Окрему групу становлять дефіцитарні ознаки. Вони відображають ступінь задоволеності як особистих, так і соціальних потреб людини у процесі матеріальної та духовної діяльності. Саме через ці показники стає зрозуміло, наскільки особистість реалізувала себе в значущих сферах життя. Рівень такої реалізації безпосередньо позначається на стійкості та цілісності життєвого самовизначення.

Виділяють три основні типи готовності молоді до життєвого самовизначення:

– оптимальний тип характеризується активною життєвою позицією. Молоді люди цієї групи відзначаються високим рівнем узгодженості та значущості різних сфер життєдіяльності – суспільно корисної, соціально-економічної, професійно-трудової, дозвіллєвої, сімейної та особистісної. Вони демонструють ініціативність і спрямованість на досягнення власних цілей, активно використовують внутрішні ресурси для самореалізації;

– обмежений тип передбачає помірну активність та ініціативність. Представники цієї групи концентрують свої зусилля переважно на окремих напрямах життєдіяльності – здебільшого професійному становленні, особистісному розвитку, духовному чи фізичному вдосконаленні. Для них особливо важливими є такі життєві цінності, як отримання освіти за фахом, майбутня робота, спілкування з однолітками та проведення вільного часу;

– неоптимальний тип пов’язаний із пасивною життєвою позицією. Такі молоді люди рідко покладаються на власні ресурси для досягнення життєвих цілей, натомість роблять акцент на зовнішніх чинниках – зв’язках, протекції, матеріальних можливостях. Їхнє життєве самовизначення більшою мірою залежить від обставин, ніж від власних зусиль, а поведінка базується на прагненні уникнути невдач. Для них характерна рецептивна або

«споживацька» стратегія, орієнтована на досягнення престижу, статусу та підвищення власної значущості в очах оточення [47].

Процес самовизначення в юнацькому віці зазвичай має поетапний характер. Він включає кілька взаємопов’язаних стадій розвитку внутрішнього світу особистості. У цей період молодь активно переглядає власні погляди, шукає нові орієнтири та формує життєву позицію.

Процес самовизначення в юнацькому віці зазвичай має поетапний характер. Він включає кілька взаємопов’язаних стадій розвитку внутрішнього світу особистості. У цей період молодь активно переглядає власні погляди, шукає нові орієнтири та формує

Перша стадія. На першій стадії відбувається переоцінка цінностей, які були характерними для дитинства та підліткового віку. Юнаки та дівчата починають ставити під сумнів колишні ідеали. У цьому процесі важливу роль відіграє життєвий досвід, накопичений до цього часу. Саме він стає підґрунтям для нових життєвих пріоритетів і внутрішніх переконань.

Друга стадія. Другий етап пов’язаний з активним засвоєнням цінностей із зовнішнього соціального середовища. Молодь сприймає інформацію не лише через власний досвід. Значну роль відіграють спілкування, медіа, соціальні мережі та культурні наративи.

Третя стадія. Вагому роль відіграє власна діяльність особистості, яка відображає її ставлення до реальності. Юнаки й дівчата починають активно діяти, випробовуючи обрані цінності на практиці, співвідносячи власні ідеали з реальними обставинами життя. Саме на цьому етапі відбувається перехід від пасивного сприйняття до усвідомленого самостійного вибору життєвих стратегій [43].

Важливим психологічним новоутворенням юнацького віку є усвідомлення власного майбутнього. Це проявляється у формуванні життєвої перспективи та визначенні свого місця в ній. У цей період молоді люди по-іншому оцінюють власні можливості та здійснюють вибір більш усвідомлено. Така зміна ставлення сприяє становленню цілісної ідентичності.

Водночас формується стійка система цінностей, що визначає подальші життєві орієнтири.

Дослідження проблем ціннісних орієнтацій молоді, проведені А.Є. Левенець, підкреслюють, що юність – це період активного самовизначення у різних сферах життя: життєвій, соціально-рольовій, професійній, моральній та особистісній. Саме в цей час формується відчуття власної унікальності, індивідуальності та здатності впливати на власну долю [19].

Життєві плани молодих людей складаються під впливом кількох чинників. Важливими є власні уявлення про майбутнє, система цінностей і реальні соціально-економічні умови. Помітну роль відіграє ставлення юнаків і дівчат до праці та вибору професії. Для більшості з них саме професійна діяльність стає основою майбутнього життя. Уявлення про бажану професію, спосіб життя чи соціальну роль задають напрям життєвих стратегій і визначають подальші плани.

На формування таких планів впливають цінності, які визначають життєві пріоритети молодої людини: орієнтація на кар’єру, сімейні стосунки, самореалізацію, дозвілля чи матеріальне благополуччя. Водночас життєві плани не виникають у вакуумі – вони залежать від реальних завдань і можливостей, зумовлених об’єктивними умовами життя [32].

Умовно можна виокремити кілька основних напрямів життєвих планів молоді:

- професійно-освітній напрям – прагнення отримати вищу освіту, обрати цікаву та перспективну професію, підвищити власну кваліфікацію, реалізувати себе у трудовій діяльності;
- суспільно-політичний напрям – бажання розширювати політичний світогляд, бути активним учасником суспільного життя, долучатися до соціальних ініціатив;

- романтико-пізнавальний напрям – прагнення отримання нових вражень і знань, мрії про подорожі, пізнання інших культур, розширення особистісного досвіду;
- особистісно-сімейний напрям – орієнтація на міжособистісні стосунки, створення міцної сім'ї, виховання дітей, побудову гармонійного особистого життя;
- матеріально-побутовий напрям – плани щодо досягнення фінансової стабільності, комфортних житлових умов, забезпечення високого рівня життя [9].

Отже, життєве самовизначення в молодому віці – це складний і процес. У цей період відбувається активне становлення ціннісних орієнтацій, професійних планів, моральних переконань і життєвих позицій. Молодь постає перед необхідністю ухвалення важливих рішень, пов'язаних із власним майбутнім, при цьому поєднуючи особисті прагнення з реальними соціально-економічними умовами. Визначальними чинниками цього процесу є здатність до саморефлексії, усвідомлене планування майбутнього та активна життєва позиція, що в комплексі сприяють формуванню цілісної, зрілої особистості, здатної відповідально будувати свій життєвий шлях.

1.3. Психологічні детермінанти процесу самовизначення особистості в період повноліття

Життєве самовизначення особистості – це динамічний і безперервний процес, який триває впродовж усього життя людини. На кожному етапі свого розвитку індивід постійно приймає рішення, що визначають його подальший життєвий шлях. Власне вибір виступає механізмом реалізації цього процесу та надає йому конкретної форми [29].

Варто відзначити, що в період повноліття, коли формується доросла ідентичність, процес життєвого самовизначення набуває особливого значення. Саме тоді людина визначає, якою вона хоче бути, яку модель

сімейного життя обрати, в якій професійній сфері реалізуватися та з ким взаємодіяти у соціальних спільнотах.

Щодня особистість робить низку виборів, які, у підсумку, формують її індивідуальний життєвий сценарій. Саме сукупність таких рішень визначає рівень самостійності, відповідальності та здатність бути суб'єктом власного життя. Тому в період повноліття життєве самовизначення стає одним із провідних чинників особистісного зростання, соціальної інтеграції та побудови індивідуальної життєвої траєкторії.

Сучасні умови життя висувають перед особистістю низку нових викликів, які впливають на процес самовизначення. Серед цих викликів варто виділити такі як: зниження рівня довіри до багатьох соціальних інститутів, розширення особистісного простору завдяки цифровим технологіям та Інтернету, збільшення кількості можливих шляхів самореалізації, а також перебування в умовах соціальної та економічної нестабільності.

Такі обставини спонукають людину до самостійного пошуку смислів життя, формування власної системи цінностей і орієнтирів, визначення життєвих цілей та шляхів їх досягнення. Особистість має самостійно приймати важливі рішення та нести відповідальність за їх наслідки [25].

Внаслідок цього особистість дедалі більше усвідомлює власну відповідальність за майбутнє. Саме вона стає активним суб'єктом планування, прогнозування, організації та реалізації свого життєвого шляху. Таким чином сучасні соціальні умови підсилюють значення внутрішніх ресурсів людини (цінностей, мотивації, самосвідомості) у процесі життєвого самовизначення.

Цілісне поняття «життєве самовизначення» можна розглядати крізь призму його ключових детермінант: духовних, екзистенційних, ментальних, культурних, соціальних та особистісних [13].

Духовна складова виступає однією з основних умов життєвого самовизначення, оскільки вона задає глибший сенс існуванню людини. У психологічних дослідженнях духовність розглядають як частину особистості,

що формує її систему цінностей, потреб і переконань, а також допомагає шукати відповіді на питання про призначення й сенс життя. Так, у наукових працях наголошується, що духовність має значний вплив на загальне відчуття добробуту і розуміння власного «я» у ширшому контексті життя, поряд з іншими базовими психологічними потребами людини. У цьому сенсі духовна сторона життя виступає не просто елементом світогляду, а фундаментом, який допомагає орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях і формувати цілісну життєву позицію

Ця складова безпосередньо пов’язана з формуванням життєвих смислів та визначенням моральних меж, за які людина не виходить у процесі прийняття важливих рішень. Саме духовність дає можливість людині осмислено обирати власний життєвий шлях, відчувати причетність до спільних для людства цінностей – істини, добра, краси. Ці універсальні орієнтири формують етичну основу поведінки, стають внутрішніми регуляторами життєвих рішень і визначають напрям особистісного розвитку [1]. Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що духовна складова життєвого самовизначення проявляється у здатності особистості самостійно визначати сенс свого буття, формувати активну та відповідальну життєву позицію, орієнтуючись на моральні, етичні та загальнолюдські цінності.

Екзистенційна складова життєвого самовизначення охоплює внутрішнє переживання людиною власного існування та ставлення до навколишнього світу. Вона відображає глибинний вимір буття, у якому індивід прагне відчути єдність із середовищем та усвідомити себе як частину більшого цілого. Саме досвід власного «буття в світі» формує автентичне переживання життя, яке не підлягає повному раціональному поясненню чи логічному осмисленню [5].

Ця складова пов’язана з безпосереднім відчуттям присутності у світі, зосередженістю на внутрішніх станах і переживаннях. Вона проявляється не стільки через пізнання, скільки через внутрішнє слухання себе, рефлексію та емоційне занурення у власне існування. Екзистенційний вимір часто

супроводжується переживанням фундаментальних людських станів – тривоги, страху, турботи, любові, совісності.

Особливе значення у процесі екзистенційного самовизначення мають граничні ситуації, тобто моменти сильних внутрішніх потрясінь чи життєвих криз. Згідно з результатами аналізу психологічної літератури, гранична ситуація розглядається як кризовий стан, що виводить особистість за межі звичного досвіду та провокує активізацію її внутрішнього «я».

Ментальна складова життєвого самовизначення відображає особливості організації свідомості людини, які визначають спосіб її мислення, сприйняття світу та прийняття життєвих рішень. Вона охоплює як індивідуальні особливості свідомості, так і вплив колективного досвіду, що проявляється у стилі мислення, стратегіях поведінки та механізмах життєвого вибору [22].

Ця складова виражається в спрямованості свідомості на певні об’єкти діяльності, у здатності до рефлексії, аналізу та інтерпретації подій, а також у формах мислення, що формуються під впливом особистого досвіду, емоційно-чуттєвих переживань і культурного середовища. Ментальні особливості визначають не лише зміст життєвих уявлень, а й мотивацію, установки, способи самореалізації та характер волевих зусиль, спрямованих на досягнення життєвих цілей.

Важливим аспектом ментальної складової є унікальність внутрішнього світу кожної особистості. Саме завдяки цій унікальності формуються індивідуальні життєві шляхи, способи реагування на події та механізми взаємодії з навколишнім середовищем. Водночас свідомість людини формується в межах певних соціальних, історичних, культурних та природних умов, що задають загальні рамки її світосприйняття [33].

Ментальність (менталітет) є глибинним джерелом для різних аспектів психіки, зокрема мислення, ідеології, віри, почуттів та емоцій. Під ментальністю ми розуміємо сукупність колективних смислів, уявлень і стереотипів, що формують спосіб сприйняття реальності, оцінки подій і

поведінкові моделі, характерні для певної соціальної спільноти. Належність індивіда до конкретної соціальної групи, культури, покоління чи релігійного середовища безпосередньо впливає на його ціннісні орієнтації, життєві пріоритети та стиль мислення. Менталітет виступає базою для формування індивідуальної ментальності, а точніше – особистого способу мислення й сприйняття реальності. Зовнішні чинники, такі як культурні звичаї, правила поведінки та усталені соціальні практики, сприяють закріпленню цих уявлень у свідомості людини та впливають на її життєву позицію.

У процесі соціалізації важливу роль відіграють соціальні інститути та культурні одиниці, які кодують і передають менталітет. Серед них:

- історична пам’ять – зв’язок минулого з теперішнім, збереження досвіду поколінь;
- культура – духовна та матеріальна спадщина суспільства;
- територіальна спільність – місце проживання, яке формує локальні соціальні практики;
- мова – засіб передачі смислів, що відображає особливості світосприйняття;
- релігія – духовний вимір спільних цінностей;
- філософські вчення – систематизація загальних принципів буття та пізнання;
- педагогічні системи – механізми виховання та розвитку особистості як активного суб’єкта суспільства [14].

Соціальні та культурні чинники формують колективний світогляд, у межах якого молоді люди будують власне розуміння себе і свого місця в житті. Світогляд у цьому контексті – це сукупність узагальнених уявлень про світ, про себе, про своє призначення, а також система знань, цінностей і переконань, що регулюють ставлення людини до реальності. Через нього індивід пояснює світ, осмислює події та будує власну картину життя.

У межах цього загального світогляду формується менталітет, а точніше – характеристика спільноти, яка виражається у спільних сеансах життя,

моделі поведінки і способу сприйняття світу. Ментальність же є передусім індивідуальним відображенням менталітету в свідомості конкретної людини. Ментальність визначає, як саме особистість мислить, які цінності сприймає як важливі та які життєві орієнтири обирає.

Культурна складова життєвого самовизначення відображає залучення людини до специфічного способу організації та розвитку людської життєдіяльності, до духовних і матеріальних надбань людства, до системи універсальних смислів і цінностей, а також до мережі соціальних інститутів, норм і правил, які визначають взаємодію людини з навколишнім світом, іншими людьми та самою собою.

Ця детермінанта закріплює у свідомості індивіда особливості історично сформованих форм життєдіяльності, відмінності у світогляді, поведінці та способах мислення представників різних етносів, націй, релігійних спільнот і соціальних груп. Людина живе в багатовимірному культурному просторі, який перебуває у постійному розвитку та тісно пов’язаний із поточним станом суспільства. Культура є показником рівня історичного розвитку людства та відображає його цінності, досягнення та способи організації спільного життя [8].

Кожне покоління створює свій культурний тип, але це не означає, що нова культура з’являється «з нуля». З дослідження І. М. Галян «Соціокультурні виміри ціннісно-смислових настанов особистості» [8] видно, що культурні зміни відбуваються через трансформацію й адаптацію раніше накопичених цінностей, а не через їхнє повне відкидання. Тобто сучасна молодь успадковує культурні надбання попередніх епох і перетворює їх під впливом нових соціальних реалій.

Культура не лише визначає, що вважається нормою, а й дає людині готові моделі поведінки, а точніше – зразки, за якими можна орієнтуватися в соціумі. Через це відбувається культурна ідентифікація, адже молоді люди усвідомлюють, які традиції, мова, символи й норми є «своїми», а які є чужими, і обирають те, що резонує з їхнім внутрішнім світом.

Культурний компонент життєвого самовизначення полягає саме в тому, що особистість визначає свою приналежність до певного культурного простору і будує життя у межах цього середовища. Коли людина приймає культурний ідеал суспільства як орієнтир, вона отримує опору для соціальної інтеграції й формування власної траєкторії.

Культурна детермінанта задає ціннісно-нормативні рамки життєвого самовизначення, пропонуючи людині певний континуум значень, цінностей та способів інтерпретації світу. Водночас вона містить елемент культурного зобов'язання – необхідність розуміти, приймати й підтримувати ті культурні артефакти, які сформовані суспільством. Саме через це забезпечується спадкоємність культурних традицій і спільне поле розуміння між людьми [32].

Однак культурні норми не завжди означають обмеження свободи. Як показує дослідження Г. І. Гурлєвої, культурна нормативність скоріше задає «каркас», у межах якого людина може робити свідомий вибір і формувати власне життєве самовизначення. У цьому сенсі культура не диктує готові рішення, а надає матеріал для їхнього осмислення: молоді люди можуть сприймати традиційні цінності, відкидати їх або поєднувати з новими смислами, будуючи власну систему орієнтирів. Тому культура водночас і обмежує, і відкриває: вона визначає соціально прийнятні межі, але не знищує простір для особистої свободи й самореалізації.

Соціальна складова життєвого самовизначення забезпечує залученість людини до соціальної реальності, систему суспільних відносин та набуття нею соціального статусу. Включеність у соціум та життєве самовизначення виступають діалектично взаємопов'язаними категоріями, що реалізуються в процесі пошуку й задоволення індивідом своєї фундаментальної життєвої потреби – потреби в самоздійсненні. Високий рівень соціальності можна розглядати як умову реалізації людиною свого потенціалу, розкриття здібностей та можливостей у різних формах соціальної активності [5].

Залучення особистості до соціуму відбувається опосередковано – через соціальне мікро- та макросередовище. Вирішальну роль у процесі життєвого самовизначення відіграє соціальне мікросередовище, наповнене найближчим значущим соціальним оточенням людини. Саме в цьому середовищі людина з'являється на світ, а тому воно справляє суттєвий вплив на її становлення та розвиток. Особливе значення мають професійний статус родини, її освітній і культурний рівень, матеріальне становище, а також рівень освіти, який отримає індивід, та сфера професійної діяльності, яку він обере. Саме ці чинники визначають характер соціальної взаємодії й формують соціальні орієнтири.

Важливу роль у процесі життєвого самовизначення також відіграє соціальне макросередовище. Соціальна, економічна та політична система як сукупність суспільних інститутів та відносин задає соціальні цінності й орієнтири, формує соціальну свідомість і культурний рівень особистості. Будь-які зміни у цих системах впливають на людину та залишають відбиток на її соціальному бутті. Способи включення людини до системи суспільних відносин формуються через безперервну взаємодію з іншими людьми. Регулятором соціального життя особистості виступають відносини, що встановлюються між нею та соціумом, а механізмом цієї регуляції – прагнення, потреби, емоції, почуття, вольові імпульси, які супроводжують будь-який акт поведінки [5].

Соціальна складова наголошує на тому, що реалізація життєвих планів і проектів у процесі діяльності людини є безпосередньо пов'язаною та невід'ємною від соціальних процесів, що відбуваються в суспільстві. Соціальна зумовленість життєвого самовизначення породжує в індивіда відчуття повної залежності від заданої об'єктивної реальності, яка нібито не залишає простору для прояву людської суб'єктивності. Проте унікальна й неповторна природа людини, що прагне до свободи самореалізації, зустрічається з вимогами соціуму вписуватися у соціальні групи та спільноти. Від народження людину орієнтують на включеність до певної

соціальної групи, формуючи відповідне соціальне мислення та моделі поведінки. Таким чином, індивідуальна неповторність особистості визначається не лише її природними задатками, а й специфікою тієї групи, з якою вона себе ототожнює [3].

Однак життєва позиція, яку займає особистість у процесі самовизначення, її здатність до соціальної адаптації та інтеграції під час входження в соціальне середовище створюють умови й відкривають можливості для визначення життєвих перспектив. Виявляючи волю та свободу у виборі життєвого шляху й побудові власної життєвої траєкторії, людина здатна чинити опір тиску соціуму та ставати творцем власного життя. Саме в цьому і проявляється сутність людського існування як активного, вільного та відповідального суб'єкта соціальної дійсності.

Особистісна складова життєвого самовизначення зосереджується на людині як активному суб'єкті власного життя. Вона безпосередньо пов'язана з осмисленням людиною сенсу існування, власного місця у світі та усвідомленням свого призначення. Саме ця детермінанта спонукає ставити запитання: що таке життя, у чому суть людського буття, які завдання варто реалізувати, наскільки вільною є людина у виборі власного життєвого шляху [6].

Кожна людина має власний набір психологічних і соціально значущих рис, які складають основу її особистості й роблять її неповторною. Серед них, виділяємо такі як: темперамент, характер, сила волі, емоційність, інтелект. Безперечно, що такі компоненти визначають, як індивід бачить світ, приймає рішення, будує стосунки з іншими й будує свої життєві плани. За думкою Н. Д. Володарської, стратегії реалізації життєвих перспектив виступають важливим чинником психологічного благополуччя, оскільки вони впливають на те, наскільки людина здатна планувати майбутнє й дотримуватися обраного шляху.

Особистісна детермінанта також охоплює здібності, які визначають потенціал людини в обраній сфері діяльності та допомагають досягати

важливих результатів. Важливу роль відіграє й вік: він задає певні етапи розвитку та конкретні соціальні завдання, що стоять перед людиною в різні періоди життя. У дитинстві життєве самовизначення значною мірою залежить від найближчого соціального середовища, а з дорослішанням, накопиченням досвіду та зростанням автономності вплив особистісної детермінанти посилюється, досягаючи максимуму в період зрілості [17].

Значну роль у процесі самовизначення відіграє гендер як соціальний конструкт. Він визначає, які ролі й статуси вважаються «прийнятними» для чоловіка чи жінки. Через гендерні норми формуються очікування щодо поведінки. Це, у свою чергу, впливає на вибір життєвих орієнтирів. Іноді такі моделі стають обмеженням. Особливо це помітно в ситуаціях, коли молоді люди намагаються поєднати особисті прагнення з суспільними вимогами.

Ще одним важливим елементом є ядро особистості. Воно складається зі смислів, цінностей, мотивів, потреб і прагнень. Саме цей внутрішній фундамент визначає, як людина будуватиме життя. На ньому базуються рішення та оцінка реальності. Самосвідомість є ключовим компонентом цього ядра. Уявлення про себе, самооцінка та самоповага формують рівень домагань. Вони також визначають, наскільки активною людина буде в різних сферах життя.

Щодня особистість стикається з вибором. Наприклад, діяти чи зволікати. Обирати те, що відповідає цінностям, або піддаватися тиску обставин. Саме такі рішення визначають напрямок життєвої траєкторії. Тому життєве самовизначення – це не разовий акт, а низка щоденних виборів. І в цьому полягає його динамічність.

Варто зазначити, що частина детермінант закладена від народження. Це може бути темперамент, природні схильності або інші індивідуальні особливості. Проте свобода волевиявлення залишається. Людина може свідомо коригувати свій шлях і змінювати пріоритети. Навіть якщо стартові умови були несприятливими, можливість змін все одно існує. Це підкреслює важливість розвитку рефлексії та самоусвідомлення.

Життєва сила, наполегливість, воля та внутрішня стійкість допомагають сформувати систему переконань, впевненість у власних можливостях та здатність до самореалізації. Саме ці ресурси стають основою для активного життєвого самовизначення та досягнення поставлених цілей [23].

Отже, життєве самовизначення не залежить від одного фактора. Воно формується під впливом сукупності умов, що взаємодіють між собою. Серед них – індивідуальні психологічні особливості, спадковість, соціальне середовище та соціальні ролі, які людина приймає. Кожен чинник по-своєму впливає на спосіб мислення, систему цінностей та готовність відповідати за власний вибір. У результаті формується життєвий вектор, який визначає, котрі рішення вважаються можливими, а які є неприйнятними. Тому важливо аналізувати не лише окремі детермінанти, а й їхню взаємодію.

Висновки до першого розділу

Розділ 1 дозволив розглянути життєве самовизначення молоді як багатовимірний процес, що охоплює різні форми розвитку особистості: життєве, особистісне, соціальне, професійне та моральне самовизначення. Ця проблема активно досліджувалася як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Зокрема, вагомий внесок зробили зарубіжні науковці, які розглядали самовизначення крізь призму самореалізації, формування ідентичності, внутрішнього «Я» та індивідуального життєвого стилю.

Серед вітчизняних дослідників суттєвий внесок у розкриття сутності самовизначення зробили І. Бех, О. А. Бреусенко, І. Галян, Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук, Л. В. Романюк, О. В. Скрипченко та інші. Вони розглядали цей феномен як ціннісно-смисловий процес, тісно пов’язаний із розвитком самосвідомості, становленням ідентичності та соціальної зрілості особистості. Таким чином, самовизначення виступає ключовим механізмом особистісного розвитку та самореалізації людини.

Розділ підкреслює, що молодий вік є періодом активного становлення ідентичності та життєвої перспективи. У юності людина переосмислює власне «я» і формує ціннісні орієнтири. Саме в цей час з’являються перші довгострокові плани та здатність до свідомого вибору. Важливими чинниками є рефлексія, планування майбутнього, активна життєва позиція та психологічний комфорт. Вони забезпечують стійкість самовизначення та його цілісність.

Водночас зовнішні умови ускладнюють процес. Соціально-економічна нестабільність і суспільні очікування створюють додаткові виклики. Це впливає на ухвалення рішень та формування життєвих планів. Формування самовизначення відбувається під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать усвідомлення себе як суб’єкта життя, розвиток рефлексії, становлення ціннісно-смислової сфери. Зовнішні фактори включають соціальне середовище, культурні традиції, суспільні очікування та міжособистісну взаємодію.

Отже, у структурі життєвого самовизначення важливу роль відіграють ключові детермінанти: духовна – визначення сенсу життя, орієнтація на загальнолюдські цінності; екзистенційна – усвідомлення власної унікальності та відповідальності за вибір; ментальна – формування переконань, світогляду та життєвих принципів; культурна – опора на традиції, норми та цінності суспільства; соціальна – включення особистості у систему соціальних відносин; особистісна – індивідуальні риси, здібності, потреби та прагнення. Саме взаємодія цих детермінант визначає глибину та цілісність процесу життєвого самовизначення у молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЖИТТЄВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ

2.1. Методичне забезпечення та процедура проведення дослідження

Опрацювавши теоретичний матеріал, поданий у першому розділі роботи, нами було організовано та проведено емпіричне дослідження. Його основною метою стало виявлення психологічних детермінант життєвого самовизначення молоді в юнацькому віці. Під час дослідження увага зосереджувалася на тих психологічних чинниках, які, на думку вітчизняних і зарубіжних дослідників, відіграють визначальну роль у формуванні життєвих орієнтирів та виборів молодої людини. Зміст і структура емпіричної частини були визначені з урахуванням результатів теоретичного аналізу проблеми.

Емпірична частина дослідження проводилась на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. У вибірку було включено 40 студентів 2-3 курсів.

У якості базових психодіагностичних методик було обрано наступні:

- «тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва (додаток А);
- методику ціннісних орієнтацій М. Рокича (в адаптації В. Ядова, Б. Круглова) (додаток Б);
- методика САМОАЛ Е. Шострома в модифікації Н.Ф. Каліної і А.О. Лазукіної (додаток В).

«Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва» має на меті оцінити витоки сенсу життя, який впливає на цілі людини у теперішньому та майбутньому часі. Тест включає п’ять субшкал, що відображають змістовні орієнтації (мету життя, його наповнення та самореалізацію) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя). Методика складається з 20 пар протилежних тверджень, що висвітлюють уявлення про

життя особистості, відносно її орієнтації у ситуаціях, уміння планувати його майбутнє та керувати ним.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича використовується для виявлення основних цінностей особистості. Саме ці цінності значною мірою визначають поведінку людини, її життєві вибори та професійні орієнтири. За допомогою цієї методики можна простежити, як особисті переконання впливають на активність молоді, ставлення до праці та взаємодію з соціальним оточенням. Застосування цієї методики допомагає краще зрозуміти мотивацію молоді та її професійні наміри.

Її суть полягає у ранжуванні двох списків цінностей по 18 позицій: термінальних (кінцевих) та інструментальних (засобових). Термінальні цінності відображають головні життєві цілі – наприклад, свободу, любов, щасливе сімейне життя, тоді як інструментальні описують способи їх досягнення – чесність, вихованість, самоконтроль тощо. Респондентам пропонується розташувати цінності у порядку їхньої особистої значущості, що дозволяє визначити структуру індивідуальної ціннісної системи. Методику можна застосовувати як індивідуально, так і в групі. При цьому використання карток для ранжування забезпечує вищу точність та надійність отриманих результатів, ніж робота з паперовими бланками.

«Методика САМОАЛ» призначена для діагностики рівня самоактуалізації особистості. У кожному пункті тесту містяться два висловлювання (а і б), з яких досліджуваний обирає те, що більше відповідає його точці зору. Шкали охоплюють орієнтацію в часі, ціннісні орієнтації, погляд на природу людини, потребу в пізнанні, творчість, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатію, контактність і гнучкість у спілкуванні.

Отже, застосування комплексу психодіагностичних методик дало змогу розглянути життєве самовизначення молоді з різних сторін. Отримані дані дозволяють оцінити особливості смисложиттєвих орієнтацій, рівень суб’єктивного контролю та ступінь самоактуалізації особистості. Саме ці

показники є важливими для розуміння того, як молода людина осмислює власне життя, визначає життєві цілі та будує плани на майбутнє.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Для інтерпретації результатів за методикою «Смисложиттєві орієнтації (СЖО)» Д. О. Леонтьєва було здійснено аналіз показників за окремими шкалами. Шкала «Ціль у житті» відображає наявність у людини усвідомлених життєвих орієнтирів, які визначають спрямованість її діяльності та рівень мотивації до самореалізації.

Результати дослідження засвідчили, що за шкалою «Ціль у житті» високий рівень виявлено у 45% студентів (18 осіб). Це свідчить про сформованість у значної частини респондентів життєвих планів і прагнення до їх реалізації. Такі студенти здатні визначати пріоритети, адекватно оцінювати життєві обставини та планувати власне майбутнє з урахуванням реальних умов.

Середній рівень показали 37,5% респондентів (15 осіб). Ці студенти мають сформовану систему життєвих орієнтирів, однак війна суттєво змінила їхні плани. Їхні цілі наразі зосереджені на короткостроковій перспективі, що зумовлено відчуттям невизначеності майбутнього. Проте вони зберігають осмисленість дій, наполегливість і віру в позитивні зміни.

Низький рівень зафіксовано у 17,5% учасників (7 осіб). Ця група більше зосереджена на теперішньому або минулому, що відображає дезорієнтацію в умовах воєнного часу. Нестабільна ситуація в країні спричинила зміщення їхніх життєвих перспектив, посилення тривожності та невпевненості. Те, що раніше мотивувало та надихало, втратило актуальність, тому виникає потреба у формуванні нових життєвих орієнтирів і шляхів самореалізації.

Життєвий шлях кожної людини є унікальним і передбачає власні можливості для досягнення поставлених цілей. Аналіз даних за шкалою

«Процес життя» показав, що більшість учасників дослідження мають середній рівень показників – 65% (26 осіб). Такі студенти зосереджені на теперішньому моменті, сприймають життя як воно є та отримують задоволення від повсякденних речей, не надто заглиблюючись у майбутні плани.

Високий рівень виявлено у 30% опитаних (12 осіб). Ця група демонструє активну позицію щодо життя навіть у складних реаліях воєнного часу. Вони прагнуть зберігати внутрішній баланс і намагаються насолоджуватися кожним днем, попри повітряні тривоги, вибухи, загрози з боку агресора чи перебої з електропостачанням. Такі студенти відзначаються гнучкістю та здатністю швидко пристосовуватись до змін.

Натомість низький рівень спостерігається у 5% досліджуваних (2 осіб). У цієї групи переважають негативні емоції та незадоволення життям. Вони частіше виявляють дратівливість, напруження та схильність до агресивних реакцій у відповідь на складну ситуацію в країні.

Аналіз результатів за шкалою «Результативність життя» засвідчив, що у більшості студентів переважає середній рівень показників – 60% (24 особи). Зазначена шкала характеризує суб’єктивну оцінку респондентами прожитого етапу життя та рівень задоволеності власною діяльністю й досягнутими результатами. Середній рівень свідчить про помірну задоволеність життєвими досягненнями та наявність схильності до осмислення і переоцінки власного життєвого досвіду.

Високий рівень зафіксовано лише у 10% респондентів (4 особи). Такі студенти схильні надавати великого значення минулим подіям, сприймаючи їх як важливу основу для майбутніх рішень і дій. Для них характерна чітка рефлексія та розуміння зв’язку між минулим і теперішнім. Натомість низький рівень виявлено у 30% опитаних (12 осіб). Ця група демонструє невдоволення прожитим періодом життя та прагнення до радикальних змін. Часто причини невдач вони пов’язують із зовнішніми факторами – впливом інших людей або обставин, уникаючи особистої відповідальності за власні

дії. Така позиція може свідчити про невизначеність життєвих орієнтирів та відчуття безпорадності.

Після застосування шкали «Локус контролю – Я» було виявлено, що у більшості студентів експериментальної вибірки переважає середній рівень показників – 65% (26 осіб). Отримані дані свідчать про помірно виражене відчуття особистої відповідальності за події власного життя. Такі респонденти частково пов'язують життєві результати з власними зусиллями та особистісними характеристиками, але водночас допускають вплив зовнішніх обставин. Це вказує на середній рівень сформованості внутрішнього локусу контролю, що є характерним для молоді на етапі життєвого самовизначення.

Високий рівень виявлено у 20% учасників (8 осіб). Для осіб із високим рівнем локусу контролю характерні впевненість у собі, задоволеність обраною діяльністю, відповідальність, наполегливість і послідовність. Вони емоційно врівноважені, здатні ефективно виконувати лідерські функції у навчальному середовищі, мають високу мотивацію до самоосвіти та саморозвитку. Водночас у деяких студентів може простежуватися схильність до авторитарності та певні труднощі у сприйнятті соціального оточення.

Низький рівень виявлено у 15% (6 осіб). Ця група характеризується схильністю приписувати відповідальність за події зовнішнім обставинам або іншим людям, відчуттям обмеженості у власному впливі на ситуацію, меншою впевненістю у собі та нижчим рівнем внутрішньої мотивації.

Результати за шкалою «Локус контролю – життя» показали переважання низького рівня у студентів експериментальної вибірки – 70% (28 осіб). Це означає, що значна частина респондентів не сприймає себе як активних суб'єктів власного життя. Для них характерне уявлення про залежність життєвих подій від зовнішніх чинників. Майбутнє такими студентами часто оцінюється як нестабільне та малокероване, а можливості особистого впливу як обмежені.

Високий рівень за цією шкалою виявлено у 25% опитаних (10 осіб). Студенти цієї групи схильні пояснювати як успіхи, так і невдачі переважно зовнішніми обставинами – долею, випадковістю чи діями інших людей. Для них характерна підвищена чутливість до соціального контексту, залежність від думки оточення, схильність до тривожності, а також уникнення самокритики та активного самовдосконалення. Середній рівень зафіксовано лише у 5% учасників дослідження (6 осіб). Ці студенти частково визнають роль особистої відповідальності, але водночас залишають простір для впливу зовнішніх факторів на власне життя.

Узагальнені результати діагностики за методикою «Смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва» представлено на рисунку 2.1.

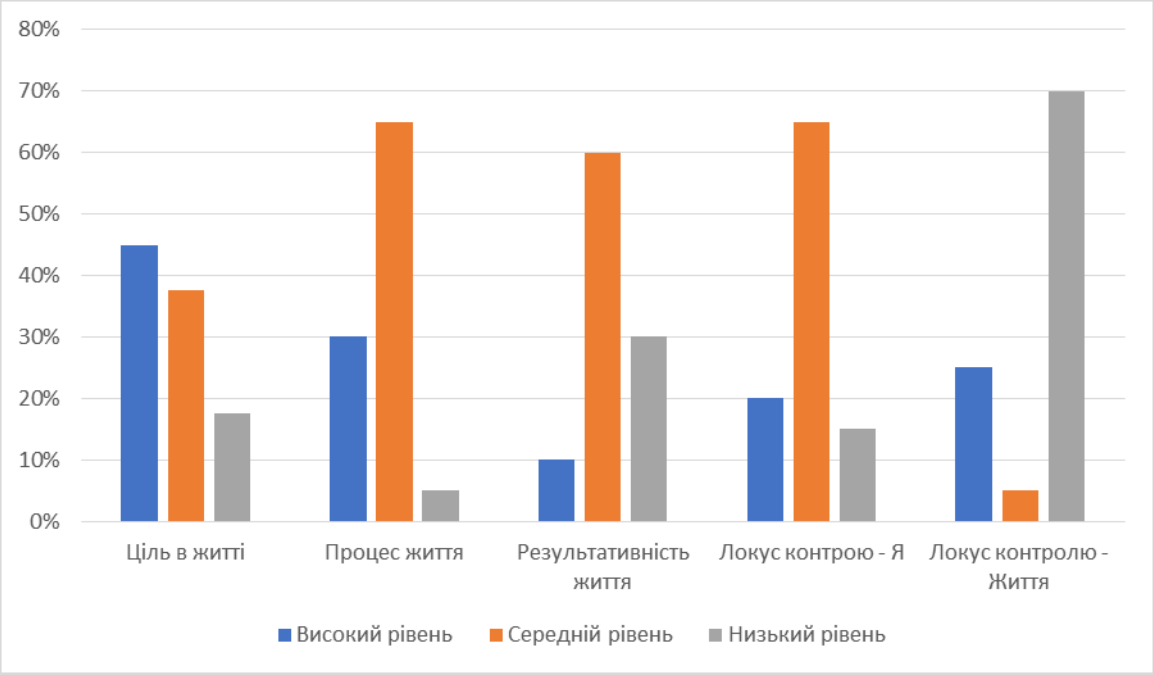


Рис. 2.1. Результати діагностики за методикою «Смисложиттєвих орієнтацій»

Результати діагностики, проведеної за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, виявилися досить показовими щодо структури ціннісних пріоритетів учасників дослідження. Зокрема, 45% респондентів (18 осіб) визначили «розваги» як важливий елемент свого життя, що свідчить про

схильність надавати перевагу більш легким і приємним видам діяльності, які не потребують значних зусиль.

Цінність «свобода» має високий рівень значущості у 32% опитаних (13 осіб). Це свідчить про орієнтацію частини респондентів на незалежність у виборі дій і рішень. Разом із тим таке прагнення може супроводжуватися небажанням жорстких рамок і зовнішнього контролю. У професійній діяльності це інколи ускладнює дотримання встановлених правил, вимог та робочої дисципліни.

Водночас 53% учасників (21 особа) продемонстрували високу значущість цінності «впевненість у собі», що вказує на сформоване відчуття самодостатності та внутрішньої сили. Однак у деяких випадках це може поєднуватися з небажанням адаптуватися до зовнішніх обставин чи переглядати власні переконання (рис. 2.6).

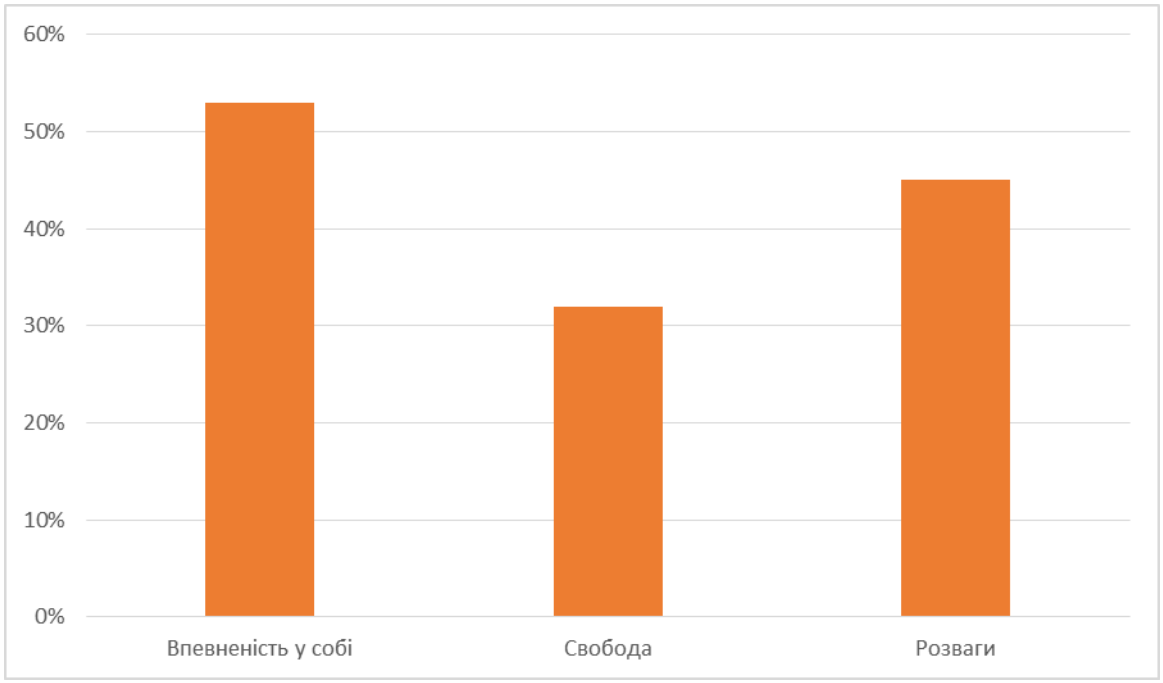


Рис. 2.2. Результати діагностики за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Використання методики «САМОАЛ» (Н. Ф. Каліної та А. О. Лазукіна) дає змогу здійснити комплексний аналіз таких показників, як орієнтація в часі, система цінностей, уявлення про природу людини, пізнавальні потреби,

рівень креативності, автономності, спонтанності, саморозуміння, аутосимпатії, комунікативна контактність та гнучкість у спілкуванні.

Після проведення аналізу результатів за шкалою «орієнтація в часі» було виявлено, що 40% учасників дослідження (20 осіб) мають середній рівень розвитку цього показника. Це означає, що більшість із них зосереджені на теперішньому, без надмірного занурення в минуле чи тривожного очікування майбутнього. Студенти достатньо добре пристосовуються до сучасних умов життя. Панічні реакції для них не є типовими. Водночас спогади про довоєнний період часто пов'язані з відчуттям спокою та безпеки, що позитивно впливає на їхній емоційний стан.

Низький рівень було зафіксовано у 25% респондентів (10 учасників). Ця група характеризується схильністю до зосередження на минулому, підвищеною тривожністю, підозрілістю та невпевненістю у власних силах.

Натомість високі показники виявлено у 35% опитаних (14 осіб). Вони демонструють здатність цінувати життя, зосереджуються на теперішньому, прагнуть до майбутніх досягнень і не схильні зациклюватися на минулому.

Аналіз отриманих результатів за шкалою «цінності» показав, що більшість студентів продемонстрували низький рівень – 40% (16 осіб) від загальної вибірки. Середній рівень виявлено у 47% учасників (19 осіб), а високий рівень – у 13% респондентів (5 осіб).

Після аналізу результатів встановлено, що більшість студентів мають середній або високий рівень сформованості ціннісних орієнтацій. Це свідчить про те, що для них важливі такі цінності, як доброта, чесність, справедливість та відкритість. Також респонденти оцінюють як значущі красу та самодостатність. У міжособистісних стосунках вони прагнуть до щирості та взаєморозуміння. Навіть за складних соціальних умов студенти зберігають моральні орієнтири. Маніпуляції задля власної вигоди вони не вважають прийнятними.

Щодо показників за шкалою «погляд на природу людини», найбільша частка студентів має середній рівень – 50% (20 осіб). Високі показники

зафіксовано у 30% респондентів (12 осіб), а низькі – у 20 % учасників (8 осіб).

Студенти зі середніми та високими показниками зазвичай легше довіряють іншим. Вони частіше обирають щирість у спілкуванні і прагнуть доброзичливих стосунків. У таких респондентів помітна чесність і відкритість у поведінці. Натомість низькі результати свідчать про слабшу емпатію. У цих студентів частіше виникають труднощі у встановленні близьких зв'язків та підтриманні гармонійного спілкування. Така тенденція може ускладнювати соціальну адаптацію в колективі.

Результати аналізу за шкалою «потреба в пізнанні» показали, що у більшості студентів спостерігається середній рівень – 47% (19 осіб), високий рівень виявлено лише у 13% опитаних (5 особи), а низький – у 40 % (16 осіб).

Високі та середні показники вказують на відкритість до нового. Студенти з такими результатами цікавляться світом і охоче здобувають знання. Вони отримують задоволення від самого процесу навчання, а не лише від оцінок чи результатів. Для них важливий розвиток і розширення кругозору.

Натомість низькі показники свідчать про знижену пізнавальну активність. Таке може бути пов'язано з важкими життєвими обставинами. Особливо це стосується впливу війни в Україні, яка послаблює мотивацію та енергію молоді.

Показники за шкалою «креативність» продемонстрували, що 70% студентів (28 осіб) мають середній рівень розвитку цієї якості, тоді як 35% (14 осіб) – низький та 5% (2 особи) – високий.

Студенти зі середнім рівнем креативності зазвичай підходять до життя творчо. Вони шукають нові ідеї та намагаються знаходити нестандартні рішення. Ця шкала показує, наскільки людина може генерувати різні варіанти виходу з проблеми. Також вона відображає гнучкість мислення і здатність не застрягати на одному способі. У студентському віці креативність інколи падає через функціональну фіксованість. Це коли людина бачить

лише один варіант виконання завдання. Якщо вона долає таке обмеження, це свідчить про психологічну гнучкість. Тоді переключатися між різними видами діяльності стає легше.

Автономність у більшості студентів виявилась високою. 63% (25 осіб) показали високий рівень. Це означає, що вони здатні самостійно діяти, підтримувати себе і приймати рішення без надмірного тиску з боку інших. Такі молоді люди зазвичай більш активні й впевнені у власних поглядах.

Середній рівень автономності зафіксовано у 30% (12 осіб). Низький рівень – у 7% (3 особи).

Щодо показників за шкалою спонтанності, то вони також мають переважно високі значення – 60% (24 особи). Це свідчить про те, що для більшості студентів самоактуалізація стала важливим життєвим орієнтиром. Спонтанність, хоча й обмежена культурними нормами, проявляється у природних формах поведінки, подібно до дитячої відкритості. Вона тісно пов’язана з такими цінностями, як свобода, компетентність та людяність.

У 40% (16 осіб) опитаних зафіксовано середній рівень спонтанності. Ці студенти нині відчувають певну психологічну вразливість, мають труднощі у вирішенні конфліктних ситуацій і спілкуванні з оточенням.

Аналіз за критерієм саморозуміння показав, що у студентів у воєнний час переважає середній рівень. Такі результати зафіксовано у 65% (26 осіб). Це означає, що молодь здатна усвідомлювати свої потреби та бажання. Водночас у них часто працюють психологічні захисні механізми. Через це самосприйняття може бути не повністю адекватним. Тобто вони відчувають себе чутливими, але інколи не до кінця розуміють, що саме відбувається всередині.

У 32% (13 осіб) учасників виявлено низький рівень саморозуміння. Для них характерна невпевненість у собі, зовнішня орієнтація, труднощі з адаптацією до нових реалій, а також підвищена тривожність і дратівливість. Високий рівень виявлено у 3% учасників (1 особа).

Аналіз результатів за критерієм аутосимпатії показав, що серед респондентів переважає середній рівень розвитку – 45% (18 осіб). Такі студенти мають адекватну самооцінку, усвідомлюють власні можливості й об’єктивно ставляться до себе. Вони визначають реалістичні цілі, здатні оцінити свої сильні та слабкі сторони й упевнено рухаються до досягнення запланованих результатів.

Водночас низький рівень аутосимпатії зафіксовано у 55% (22 особи) студентів. Для них характерні підвищена тривожність, невпевненість у власних силах і діях, а також схильність до сумнівів у правильності своїх рішень.

Показники за шкалою контактності показали, що половина студентів має середній рівень – 50% (20 осіб). Це означає, що вони вміють спілкуватися і знаходити спільну мову з людьми. У більшості випадків вони можуть налагоджувати доброзичливі та взаємовигідні контакти. Водночас це не завжди означає, що комунікація для них легка і без зусиль.

Високий рівень контактності спостерігається у 28% (11 осіб), що характеризує цих студентів як відкритих, ініціативних та здатних легко налагоджувати міжособистісні зв’язки.

Низький рівень притаманний 22% (9 осіб) вибірки. Цей показник може вказувати на труднощі у встановленні соціальних контактів та певну замкненість у спілкуванні.

Щодо показників за критерієм гнучкості у спілкуванні, то більшість опитаних мають середній рівень – 65% (26 осіб). Такі студенти демонструють помірну ригідність, певну невпевненість у комунікації, проте здатні до активної взаємодії з іншими людьми. Іноді в їхній поведінці може проявлятися нестача впевненості або надмірна обережність. Низький рівень гнучкості виявлено у 35% (14 осіб). Такі респонденти вирізняються щирістю у спілкуванні, здатністю до саморозкриття, відкритістю до співрозмовника та відсутністю схильності до маніпуляцій чи обману.

Узагальнені результати діагностики за методикою «САМОАЛ» представлено на рисунку 2.3.

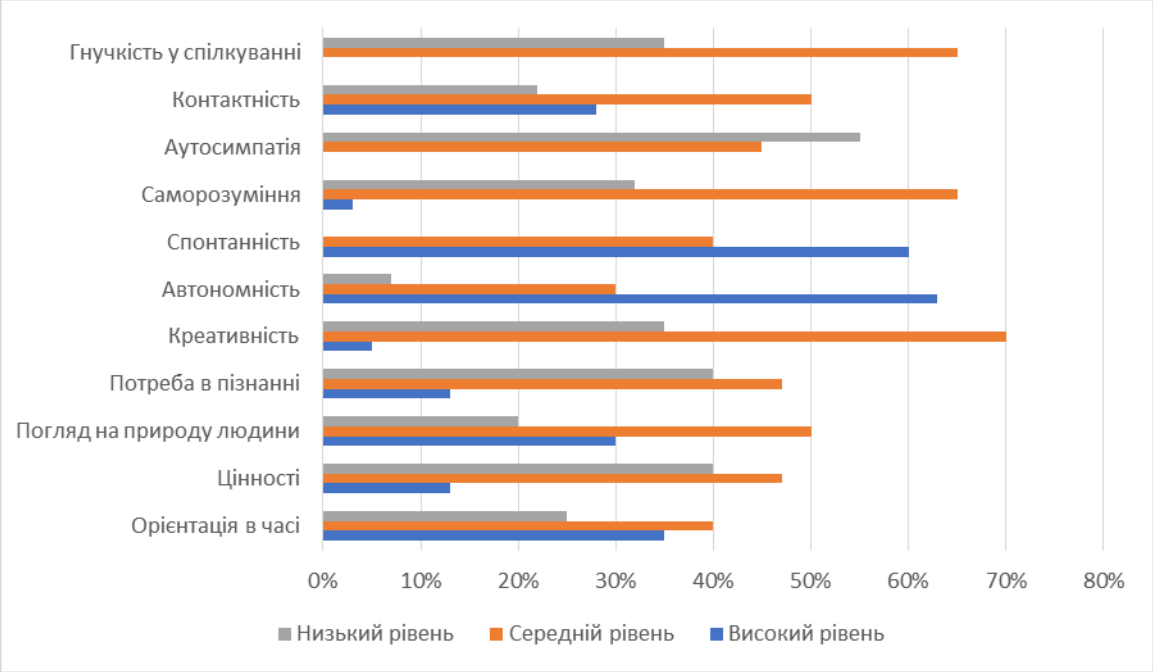


Рис. 2.3. Результати діагностики за методикою «САМОАЛ»

Підсумовуючи результати, можна сказати, що більшість студентів знаходяться на середньому рівні за життєвими орієнтаціями, ціннісними установками та самоактуалізацією. Вони прагнуть до розвитку і хочуть реалізувати свої плани. У багатьох є чіткі цілі, але часто вони стосуються найближчого майбутнього. Довгострокові перспективи для молоді зараз складно будувати. Причиною цього є невизначеність, обмеження та зовнішні фактори, які впливають на їхні рішення.

Високі показники за шкалами автономності, спонтанності та локусу контролю – «Я» свідчать про наявність внутрішнього потенціалу, самостійності, готовності приймати рішення та брати відповідальність за власне життя. Це вказує на достатню зрілість особистісної позиції більшості опитаних студентів.

Водночас середні або низькі показники саморозуміння, аутосимпатії, контактності та гнучкості у спілкуванні свідчать про певні труднощі. У студентів помітні проблеми з адекватним сприйняттям себе та емоційною

стабільністю. Також вони частіше відчувають труднощі в міжособистісних контактах. Причиною цього може бути підвищений рівень стресу та тривожності. Суспільна напруга, яка зростає через війну, лише посилює ці проблеми. Отже, життєве самовизначення сучасної молоді має адаптивний характер. Але воно не завжди є стабільним. Багатьом студентам потрібна психологічна підтримка. Важливо працювати над розвитком рефлексії. Потрібне також самоприйняття і розвиток соціальних навичок. Це допоможе зміцнити внутрішню опору та підвищити здатність до самореалізації.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку життєвого самовизначення студентської молоді

У процесі формування життєвого самовизначення студентської молоді важливо не лише враховувати теоретичні засади цього феномену, а й забезпечити створення практичних умов для його цілеспрямованого розвитку. Саме системна та поетапна робота зі студентами дозволяє сформувати в них здатність до усвідомленого вибору життєвих цілей, саморефлексії та відповідальності за власні рішення. З огляду на це доцільним буде використання розвивальної програми, спрямованої на підтримку процесу життєвого самовизначення (додаток Г). План такої програми представлено в таблиці 2.1.

Програма для підтримки розвитку життєвого самовизначення молоді.

№ заняття	**Етап програми**	**Основна мета**	**Ключові вправи та методики**
1–2	Мотиваційний	Формування позитивної мотивації, згуртування групи	«Я тебе бачу», «Встаньте в коло», «Рахування до десяти», вправи на знайомство й довіру
3	Розвивальний (самопізнання)	Розвиток саморефлексії, усвідомлення власної особистості	«Автопортрет», «Особистісне дерево», «Хто я?», «Частини мого Я», групові обговорення

4–5	Розвивальний (саморегуляція)	Зняття психоемоційного напруження, розвиток внутрішніх ресурсів	«Обтрясись», «Слухай тишу», «Сім свічок», дихальні техніки, аутотренінг
6	Розвивальний (цілепокладання)	Формування здатності до планування та переосмислення життєвих цілей	«Через три роки», «Подолання»
7	Розвивальний (життєва перспектива)	Усвідомлення особистих планів та ресурсів	Колаж «Життєвий шлях»
8	Розвивальний (конкретизація цілей)	Визначення етапів досягнення мети	«Драбина досягнень»
9–10	Розвивальний (готовність до ризику)	Формування готовності до дії, відповідальності	Коучингові карти («GROW», «SWOT»), «Приймаю відповідальність на себе», «Я – центр волі»
11–12	Розвивальний (цінності та екзистенційний розвиток)	Усвідомлення цінностей, духовна саморефлексія	Фільмотерапія (підбір художніх фільмів), групові дискусії
13–14	Розвивальний (оптимізм та особистісний ріст)	Розвиток оптимізму, позитивного мислення, копінгових стратегій	Вправи «Вираження вдячності», «Дії щастя» за С. Любомірські, когнітивно-поведінкові техніки
15	Розвивальний (життєва місія)	Усвідомлення особистої місії, ціннісних орієнтирів	Вправи за моделлю Р. Ділтса
16	Рефлексивний	Підбиття підсумків, узагальнення результатів, закріплення змін	Групова рефлексія, обговорення досвіду, «Сьогодні я навчився…», аналіз скриньки відкриттів, контрольний зріз

Запропонована програма розвитку життєвого самовизначення студентської молоді є поетапною, структурованою системою психологічної підтримки, яка ґрунтується на активних групових формах роботи, рефлексивних техніках, арт-терапевтичних методах та інструментах самопізнання. Її зміст вибудуваний таким чином, щоб поступово формувати

у студентів усвідомлене ставлення до власного життя, цілей та цінностей, а також здатність приймати відповідальні рішення щодо особистісного та професійного майбутнього.

Програма має три етапи, які йдуть один за одним:

– мотиваційний,

– розвивальний,

– рефлексивний.

Мотиваційний етап потрібен для того, щоб налаштувати учасників на роботу і зробити групу комфортною. Тут створюється доброзичлива атмосфера і формується позитивне ставлення до участі. У цей період проводяться вступні заняття, де учасники знайомляться між собою, а також відбувається закладання довіри і згуртованості в групі.

Розвивальний етап є основним компонентом програми та спрямований на:

– усвідомлення власної індивідуальності, розвиток рефлексії та здатності до самопізнання;

– формування навичок емоційної саморегуляції та подолання стресу;

– розвиток уміння визначати життєві цілі та будувати особисту життєву перспективу;

– усвідомлення внутрішніх ресурсів та формування готовності до змін;

– конкретизацію життєвих та професійних орієнтацій;

– формування позитивного світогляду, оптимізму, готовності до ризику та особистої відповідальності.

Цьому етапу відповідає найбільша кількість занять, у межах яких поєднуються вправи арттерапевтичного, когнітивно-поведінкового, коучингового та інтерактивного характеру. Використовуються як індивідуальні, так і групові форми роботи. Значну роль відіграють техніки

самоспостереження, робота з метафоричними картами, фільмо- та бібліотерапія.

Рефлексивний етап має на меті підсумувати пройдений матеріал і перенести його в повсякденне життя. Учасники оцінюють, як змінилися їхні погляди, звички та цінності. Вони порівнюють отримані результати з тим, що очікували на початку. На основі цього формуються нові орієнтири для подальшого розвитку. Завершення етапу передбачає фінальну рефлексію та контрольний зріз за психодіагностичними показниками.

Протягом розвивального етапу учасники поступово проходять шлях від глибшого самопізнання («Автопортрет», «Особистісне дерево», «Хто я?») до опанування технік саморегуляції та релаксації («Сім свічок», «Слухай тишу», аутогенне тренування), планування життєвих перспектив («Через три роки», «Життєвий шлях», «Драбина досягнень»), формування активної життєвої позиції та відповідальності («Я – центр волі», «Приймаю відповідальність на себе»), осмислення життєвих цінностей (через фільмотерапію та бібліотерапію), а також конкретизації професійних орієнтацій (через Т-гру «Ікігай»).

Важливою складовою є використання коучингових методик та асоціативних карт (моделі «GROW», «SCORE», «SWOT»), які допомагають учасникам структурувати власні життєві цілі та окреслити шляхи їх досягнення. Значну увагу приділено формуванню оптимістичного світосприйняття, здатності долати труднощі, будувати реалістичні плани й виявляти гнучкість у складних ситуаціях.

У висновку, програма поєднує психологічний тренінг, коучинг, арттерапію та практики особистісного розвитку. Це дає змогу студентам не лише усвідомити власні життєві цілі, а й підготуватися до відповідальних виборів. У результаті формується внутрішня готовність до самовизначення та реалізації особистих і професійних планів.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження дозволило окреслити основні психологічні детермінанти життєвого самовизначення студентів. У роботі використано комплекс психодіагностичних методик: тест смисложиттєвих орієнтацій, методику ціннісних орієнтацій та методику самоактуалізації. Це дало змогу отримати узагальнену картину ціннісно-смислової сфери, внутрішнього контролю та самоактуалізаційних тенденцій респондентів.

За результатами дослідження більшість студентів демонструє середній рівень розвитку життєвих орієнтацій. Вони орієнтуються на досягнення цілей, усвідомлюють значення саморозвитку та прагнуть до самореалізації. Водночас у значної частини молоді життєві плани залишаються короткостроковими. Це пояснюється високою невизначеністю майбутнього та впливом зовнішніх соціальних обставин.

Високі показники автономності, спонтанності та локусу контролю свідчать про внутрішню готовність до відповідальності. Студенти здатні приймати рішення самостійно та відчувати власну відповідальність за життя. Натомість середні та низькі результати за шкалами саморозуміння, аутосимпатії й комунікативної гнучкості вказують на труднощі в емоційному самосприйнятті та міжособистісній взаємодії. Це підтверджує потребу в психологічній підтримці та розвитку відповідних компетенцій.

Отже, загалом життєве самовизначення сучасної студентської молоді має адаптивний характер, але проявляє нестабільність. Тому потрібні розвивальні програми, які сприятимуть формуванню цілісної системи цінностей, розвитку рефлексивності, стресостійкості, комунікативних умінь і впевненості в собі. Підтримка процесу самовизначення має будуватися на комплексному підході. Він має поєднувати діагностику, розвиток внутрішніх ресурсів і створення умов для самореалізації в сучасних соціальних умовах.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного та емпіричного дослідження проблеми життєвого самовизначення сучасної молоді стало зрозуміло, що цей процес не є одноманітним і простим. Він має складну структуру і постійно змінюється, бо залежить від багатьох чинників, як-от: духовних, екзистенційних, ментальних, культурних, соціальних і особистісних.

Життєве самовизначення виявляється у тому, як людина обирає свій шлях, визначає цінності, ставить цілі і несе відповідальність за свої рішення. Це також про здатність усвідомлено будувати своє майбутнє, навіть коли навколо багато невизначеності.

Аналіз наукових підходів показав, що в зарубіжній психології самовизначення трактується передусім як реалізація внутрішнього потенціалу через процес вільного вибору, тоді як у вітчизняній традиції (І. Бех, О. Бреусенко, І. Галян та ін.) наголошується на ціннісно-смисловій природі самовизначення, яке виступає ядром розвитку особистості та базою для формування інших його форм – життєвого, соціального, професійного. Центральним механізмом цього процесу є усвідомлення людиною власних цінностей, смислів і життєвих орієнтирів.

Молодий вік – це час, коли життєве самовизначення формується найінтенсивніше. У цей період людина будує власну систему цінностей, складає світогляд і визначає життєві пріоритети. Водночас відбувається переосмислення минулого досвіду і пошук сенсу життя.

Саме в юності молодь шукає своє місце у світі, формує ставлення до людей і до себе. Тут вирішується, ким вона хоче бути і що вважає важливим. Часто це проявляється через вибір професії, планування майбутнього та визначення соціальної ролі.

У результаті дослідження встановлено, що життєве самовизначення молоді визначають кілька ключових складових: духовна, екзистенційна, ментальна, культурна, соціальна та особистісна.

Духовна детермінанта забезпечує формування смислів і морально-ціннісних орієнтирів, які надають життю людини внутрішню цілісність. Екзистенційна – пов’язана з усвідомленням власного буття, свободи вибору й відповідальності за прийняті рішення. Ментальна детермінанта відображає особливості мислення, рефлексії та самопізнання, що впливають на процес прийняття життєвих рішень. Культурна складова визначає включеність людини у соціокультурний простір, систему норм і традицій, які формують світогляд і соціальні ролі. Соціальна детермінанта пов’язана з інтеграцією в суспільні відносини, отриманням соціального статусу та реалізацією потреби у самоздійсненні. Особистісна ж детермінанта концентрується на суб’єктності людини, її здатності усвідомлювати себе як творця власного життя, формувати життєві цілі та втілювати їх у дії.

В експериментальному дослідженні студентів із застосуванням тесту змістовної життєвої орієнтації Д.О. Леонтьєва, методики ціннісних орієнтацій М. Рокича та методики САМОАЛ Е. Шострома було виявлено, що більшість студентів мають посередній рівень життєвої орієнтації, ціннісного ставлення та самоактуалізації. Молоде покоління прагне до саморозвитку та самореалізації, але його короткострокові плани часто руйнуються через панівну нестабільність у соціально-економічному середовищі та інші зовнішні сили. Гарною ознакою є те, що деякі студенти є автономними та спонтанними, а також мають внутрішній контроль над своїми діями. Це свідчить про те, що вони мають певний життєвий досвід, самостійні та готові приймати власні рішення.

Водночас середні або низькі показники з саморозуміння, аутосимпатії та гнучкості в спілкуванні вказують на складнощі з самосприйняттям і емоційною стійкістю. Також це може ускладнювати міжособистісні стосунки. Причина частково може бути в тривожності, невизначеності майбутнього та стресових умовах, зокрема через війну.

Отже, життєве самовизначення сучасної молоді має адаптивний характер, але є нестійким. Воно потребує підтримки і розвитку. Потрібні

заходи, які допоможуть підвищити рефлексію, самоприйняття та соціальні навички.

Розроблена програма розвитку життєвого самовизначення студентської молоді передбачає трьохетапну систему психологічної допомоги – мотиваційний, розвивальний і рефлексивний етапи, що поєднують елементи тренінгової, арт-терапевтичної та рефлексивної роботи. Реалізація такої програми сприятиме формуванню у студентів здатності до усвідомленого вибору життєвих цілей, самопізнання, розвитку особистісної зрілості та відповідальності за власне життя.

Узагальнення отриманих результатів дає підстави стверджувати, що процес життєвого самовизначення молоді є найбільш продуктивним за умови поєднання внутрішніх можливостей особистості та зовнішньої підтримки. Йдеться насамперед про систему цінностей, мотиваційну сферу, рівень самосвідомості, які реалізуються не ізольовано, а в конкретному освітньому контексті. Навчальне середовище в цьому випадку виконує не допоміжну, а підтримувальну функцію, створюючи простір для особистісного зростання.

За таких умов формується особистість, здатна брати відповідальність за власні рішення, усвідомлювати наслідки вибору та орієнтуватися на довготривалу життєву перспективу. Важливим є і те, що поєднання внутрішніх ресурсів із зовнішньою підтримкою сприяє не лише професійному, а й духовному розвитку молодої людини, що особливо актуально в умовах сучасних соціальних викликів.

Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на детальніший аналіз окремих компонентів освітнього середовища та їхнього впливу на самовизначення молоді. Перспективним є вивчення ролі педагогічної підтримки, наставництва, програм професійної орієнтації, а також групових форм роботи, які можуть по-різному впливати на формування життєвих планів і особистісних стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: сходження до духовності. Київ: Либідь, 2006. 272 с.

2. Бреусенко О.А. Динаміка ціннісно-смислової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи 2000 р. : Автореф. дис... канд. психол. наук, спец. 19.00.01. Київ, 2000. 20 с

3. Василик А. В., Вандоляк О. В. Передумови та проблеми професійного самовизначення і планування кар'єри молоддю в Україні. Соціально-трудові відносини: теорія та практика, 2018. № 1. С. 344-354.

4. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / О.В. Скрипченко, та ін. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2007. 400 с.

5. Вірна Ж. П., Іванашко О. Є. Життєвий шлях і соціальна зрілість особистості. International scientific and practical conference «World science: problems, prospectc and innovations», 2021. № 12. С. 232-235.

6. Володарська Н.Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. Габітус. 2021. № 27. С. 51–58.

7. Галян І. М. Психологічні особливості діагностики мотиваційно ціннісної сфери особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т.IX. Ч. 5 / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2007. С. 230-237.

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

9. Гладкевич М.І. Психологічні умови формування життєвих планів юнацькому віці. 2019. (дата звернення: 11.10.2025).

10. Головаха Е.І. Життєва перспектива та професійне самовизначення молоді. Київ: Наукова думка, 1988. 144 с.

11. Гріньова О. М. Психологічні особливості авторського життєвого вибору в юнацькому віці. Вісник Одеського національного унту. Серія : Психологічні науки. 2018. Т. 23. Вип. 1 (47). С. 155-159.

12. Гріньова О. М. Психологія проектування особистістю життєвого шляху : юнацький вік : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 464 с.

13. Гріньова О. М. Теоретичний аналіз проблеми механізмів проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2017. Вип. 6. С. 77-83.

14. (дата звернення: 10.10.2025).

15. Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Проблема самовизначення та самореалізації особистості: теоретичний аспект. *Соціально-психологічні чинники самореалізації творчої індивідуальності у полікультурному світі* : монографія/ за наук. Редакцією І. М. Зварича. Чернівці, ЧНУ, 2011. 456 с. С.181-200.

16. Костюк Г. С. Роль професійного самовизначення у формуванні особистості. Професійна орієнтація учнів. Київ, 1977. С.17-26.

17. Кресан О. Д. Психологічні аспекти переживання студентами життєвих подій майбутнього. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 10. 2016. С. 178-187.

18. Левенець А. Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : дис.... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2006. 212 с.

19. Левенець А.Є. Місце родинних цінностей у системі смислотворчих конструктів української молоді. Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка, Київ:, 2001 Т. III, Ч. 4. С. 101-106.

20. Левенець А.Є. Формування мотивів самоактуалізації у молоді за допомогою тренінгу розвитку життєвих цілей. Актуальні проблеми психології / За ред. С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2003. С. 96-104.

21. Легун О. М. Поняття самовизначення у психології. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. 2010. Випуск 7. С. 360-370.

22. Легун О. М. Сенс життя та життєве самовизначення особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2013. Т. 7. Вип. 32. С. 99-108.

23. Малина О. Г. Психологічні особливості становлення стилю життя особистості в підлітковому і юнацькому віці : автореф. дис.... канд.психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія. К., 2009. 23 с.

24. Мартиненко О. О. Загальні особливості професійного самовизначення сучасних старшокласників. Психологія особистості, 2020. Вип. 16. С. 151-155.

25. Масол Н. О. Загальні особливості професійного самовизначення сучасних старшокласників. *Габітус*. 2020. Вип. 16. С. 151-155.

26. Матвієнко О. В. Пріорітети сучасної молоді у виборі життєвого шляху. Актуальні питання психології. Випуск 2020. 40. Т.7. С.89-97.

27. Матвієнко О. В. Формування життєвого сценарію молоді. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7, вип. 38. С. 299–308.

28. Мілютіна К. О. Психології зміни життєвої стратегії особистості : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2013. 430 с.

29. Музиченко Л. Самовизначення і професійне середовище. *Соціальна психологія*. 2003, № 2. С. 112-120.

30. Мурадян О. С. Життєві стратегії особистості в умовах соціальних змін: соціологічний аналіз. Соціологічні студії. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун т ім. Лесі Українки, 2013. № 1 (2). С. 49–54.

31. Нікітіна І. В. Суб’єктивне самовизначення молодої людини в період повноліття. Київ: КНТ, 2008. 192 с.

32. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Юрій Михайлович Олександров. Харків, 2010. 23 с.

33. Онищенко Г. І., Гурлєва Т. С. Ціннісно-смислові орієнтири сучасної молоді : особливості, умови і психологічна допомога. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної 191 АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т.13. Ч. 4. Київ: „ГНОЗІС”, 2011. С. 157-163.

34. Павлик Н. В. Ціннісна детермінація морального становлення особистості в юнацькому віці : дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ, 2006. 270, 2 арк. Бібліогр.: арк. 200-214.

35. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2006. 277 с.

36. Панок І. В. Ціннісно-смислова саморегуляція як чинник життєвого самовизначення особистості студента: автореф. дис. …канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2023. 23 с.

37. Пилипенко Н.М. Вплив кризи професійного становлення на саморозвиток особистості. Педагогіка і психологія. Київ. 2005. №2. С. 117–118.

38. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. К.: Кафедра, 2013. 381 с.

39. Радчук Г. К. Особистісне та професійне самовизначення як чинник професійного становлення особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2012. Вип. 5. С. 47-54.

40. Рибалка В. В. Психологія професійного самовизначення для здорових старшокласників: методичні рекомендації. АПН України. Ін-т

педагогіки і психології професійної освіти. К. : ІПППО АПН України. 2004. 24 с.

41. Романюк Л. В. Психологічні чинники розвитку ціннісних орієнтацій студентської молоді: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Київ, 2004. 198 с.

42. Романюк Л. В. Становлення цінностей особистості: концептуальна модель та її методологічний потенціал. *Психологія особистості.* 2013. №1(4). С. 138-148.

43. Романюк Л. В. Ціннісні орієнтації: сутність, структура і психологічні механізми розвитку. Камянець-Подільський : Абетка-НОВА, 2004. 188 с.

44. Рудь Г. В. Формування життєвих перспектив у ранній юності :автореф. дис.... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2005. 22 с.

45. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2008. 280 с.

46. Татенко Н. О. Життєві завдання особистості як умова реалізації життєвого успіху. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. ст. К. : ТОВ «Міленіум», 2007. Вип. 16 (19). С. 299–304.

47. Титаренко Т. Поняття життєвого шляху особистості. Основи практичної психології. К. : Либідь, 2006. С. 136–149.

48. Титаренко Т., Панок В. Прогнозування й планування життєвого шляху. Основи практичної психології. К. : Либідь, 2006. С. 177-190.

49. Шестопал І. А. Психологічні особливості самовизначення сучасної молоді. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія. 2023. Вип. 13. С. 76-79.

50. Щербатюк Б.А. Структурні елементи самовизначення особистості. Вісник Харківського університету. Харків, 2002. №539. С.158-160.

51. Ющенко І. М. Особистісне самовизначення як механізм адаптації до соціальних змін. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 218-221.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва

Інструкція. Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні).

Зміст тверджень:

1.	Зазвичай мені дуже нудно	3210123	Зазвичай я сповнений енергії
2.	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3210123	Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним
3.	У житті я не маю певних цілей та намірів	3210123	У житті я маю дуже ясні цілі та наміри
4.	Моє життя видається мені вкрай безглуздим та безцільним	3210123	Моє життя видається мені цілком осмисленим та цілеспрямованим
5.	Кожен день здається мені завжди новим та несхожим на інші	3210123	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6.	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися	3210123	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами
7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3210123	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8.	Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3210123	Я здійснив багато з того, що було мною заплановано в життя
9.	Моє життя порожнє та нецікаве	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами

10.	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумки мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим	3210123	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумки мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу
11.	Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше	3210123	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене до розгубленості і занепокоєння	3210123	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння та розгубленості
13.	Я людина дуже обов'язкова	3210123	Я людина зовсім не обов'язкова
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням	3210123	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через впливу природних здібностей та обставин
15.	Я впевнено можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3210123	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16.	У житті я ще не знайшов свого покликання та ясних цілей	3210123	У житті я знайшов своє покликання та мету
17.	Мої життєві погляди ще не визначилися	3210123	Мої життєві погляди цілком визначилися
18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті	3210123	Я навряд чи здатен знайти покликання та цікаві цілі в житті
19.	Моє життя в моїх руках і я сам керую ним	3210123	Моє життя не підвладне мені та воно управляється зовнішніми подіями
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення	3210123	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання

Ключі:

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перекладу сумарного балу в стандартні значення. Для підрахунку балів необхідно перевести відмічені досліджуваним позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки по висхідній або низхідній асиметричною шкалою за таким правилом:

У висхідну шкалу 1234567 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У спадну шкалу 7654321 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Після переведення всіх двадцяти пунктів в висхідні або низхідні шкали підсумовуються бали за відповідними субшкалам і заносяться в таблицю.

Субшкала 1 (Цілі) - розраховується підсумовуванням пунктів (пп.) 3, 4, 10, 16, 17, 18;

Субшкала 2 (Процес) - пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9;

Субшкала 3 (Результат) - пп. 8, 9, 10, 12, 20;

Субшкала 4 (Локус контролю - Я) - пп. 1, 15, 16, 19;

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

Субшкали	Бали
1. (Цілі)	
2. (Процес)	
3. (Результат)	
4. (Локус контролю - Я)	
5. (Локус контролю - життя)	
6. Загальний показник ОЖ	

Для підрахунку загального показника ОЖ необхідно підсумувати бали за всіма 20 шкалами тесту.

Інтерпретація результатів:

1. Цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність чи відсутність у житті досліджуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість та тимчасову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть притаманні людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим, високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але і прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники за іншими шкалами СЖО.

2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, сприймає досліджуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою та низькі за іншими будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, йому можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або спрямованість у майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина, високі бали за цією шкалою та низькі за іншими будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитою частиною життя.

4. Локус контролю-Я (Я – хазяїн життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявленнями

про його сенс. Низькі бали - невіра в свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контролю-життя або керованість життя. При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

ДОДАТОК Б

Методика ціннісних орієнтацій М. Рокича (в адаптації В. Ядова, Б. Круглова);

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції та філософії життя.

Найбільш розповсюдженою нині є методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей.

М. Рокич розрізняє два класи цінностей:

– термінальні - переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути

– інструментальні - переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим/ою у будь-якій ситуації.

Цей розподіл відповідає традиційному розподілові на цінності-мети і цінності-засоби.

До уваги респондента пропонують два списки цінностей (по 18 у кожному) або на аркушах паперу за алфавітом, або на картках. У списках випробуваний привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає в порядку значимості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пропонують набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція. «Зараз Вам буде запропонований набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваша задача - розкласти їх в порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки і оберіть найбільш значиму для Вас та помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім проробіть те ж саме з усіма картками, що залишилися. Найменш важлива

залишиться останньою і займе 18 місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи Ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинний відбивати Вашу щиру позицію».

Достоїнством методики є універсальність, зручність і економічність у проведенні обстеження й обробці результатів, гнучкість - можливість варіювати як стимульний матеріал (списки цінностей), так і інструкції. Істотним її недоліком є вплив соціальної бажаності, можливість нещирості. Тому особливу роль у даному випадку грає мотивація діагностики, добровільний характер тестування і наявність контакту між психологом і випробуваним. Методику не рекомендується застосовувати з метою добору й експертизи.

Термальні цінності за методикою М. Рокича

Термінальні цінності	Номер за порядком важливості
Здоров’я	
Матеріально забезпечене життя	
Пізнання, розширення кругозору	
Свобода	
Любов	
Суспільне покликання	
Цікава робота	
Продуктивне життя	
Наявність хороших друзів	
Життєва мудрість	
Активна життєва діяльність	
Краса природи і мистецтв	
Розвиток	
Впевненість у собі	
Розваги	

Щастя інших	
Щасливе сімейне життя	

Інструментальні цінності за методикою М. Рокича

Інструментальні цінності		Варіанти відповіді:			
1. Вихованість	1	2	3	4	5
2. Старанність	1	2	3	4	5
3. Життєрадісність	1	2	3	4	5
4. Акуратність, порядок у справах	1	2	3	4	5
5. Освіченість	1	2	3	4	5
6. Незалежність	1	2	3	4	5
7. Відповідальність	1	2	3	4	5
8. Раціоналізм	1	2	3	4	5
9. Самоконтроль	1	2	3	4	5
10. Високі запити	1	2	3	4	5
11. Чесність	1	2	3	4	5
12. Непримиренність до недоліків у собі та інших	1	2	3	4	5
13. Широта поглядів	1	2	3	4	5
14. Терпимість	1	2	3	4	5
15. Тверда воля	1	2	3	4	5
16. Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	1	2	3	4	5
17. Ефективність у справах	1		3	4	5
18. Чуйність	1	2	3	4	5

ДОДАТОК В

Методика САМОАЛ Е. Шострома в модифікації Н.Ф. Каліної і А.О. Лазукіної

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.

Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.

2. А) Я дуже захоплений власною професією.

Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.

3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов’язаним їй.

Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.

4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.

Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.

5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поводив себе в тій або іншій ситуації.

Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.

6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.

Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.

7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.

Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.

8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.

Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.

9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.

Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.

10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.

Б) Я не залишаю приємне “на потім”.

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов’язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдумано висловлювати свої почуття, не зважившись ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім’ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.

Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людині є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вираз "добро має бути з кулаками" я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.

82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83. А) Інколи я боюся бути самим собою.

Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.

Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.

Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.

86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.

Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.

87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.

Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.

88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.

Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.

89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.

Б) Я ніколи цього не соромлюсь.

90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.

91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.

Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не бувши впевненим, що вона взаємна.

92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
Б) Зазвичай розмова не складається через неуважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.
Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. *Орієнтація в часі*: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.

2. *Цінності:* 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.

3. *Погляд на природу людини*: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.

4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54.Б, 60. Б, 70. Б.

5. *Креативність (прагнення до творчості):* 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.

6. *Автономність*: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.

7. *Спонтанність*: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74.Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.

8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.

9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67.Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.

10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.

11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – Х%.

Опис шкал опитувача САМОАЛ

1. *Шкала орієнтації* в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2. *Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності,

життєвість, унікальність, досконаліть, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока *потреба в пізнанні* характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або *креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров’я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самітність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна «свобода для», що відрізняється від негативної «свободи від».

7. *Спонтанність* – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням.

Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння.* Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких "орієнтованими ззовні" на відміну від "орієнтованих зсередини".

9. *Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена «Я-концепція», що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала *контактності* вимірює товариськість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала *гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з

самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких.

ДОДАТОК Г

Зміст пропонованої програми сприяння розвитку життєвого самоствердження студентської молоді

Мотиваційний етап

Заняття 1.

Знайомство та створення сприятливого психологічного клімату

Мета:

– формування позитивної мотивації до участі в програмі;

– створення довірливої атмосфери в групі;

– ознайомлення студентів з метою програми.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання «Я тебе бачу»

Опис вправи: учасники стають у коло, по черзі дивляться одне одному в очі та говорять: «Я тебе бачу, я тебе чую, я поруч». Це створює атмосферу довіри та безпеки.

2. Вступне слово ведучого – коротке пояснення мети програми, правил роботи, принципу конфіденційності.

3. Вправа «Знайомство через асоціацію»

Опис вправи: кожен учасник називає своє ім’я та слово-асоціацію, що його характеризує (наприклад: «Аня – море»). Наступний повторює імена попередніх і додає своє. Вправа сприяє згуртуванню.

4. Вправа «Коло довіри»

Опис вправи: учасники по черзі діляться своїми очікуваннями від програми. Ведучий фіксує ключові тези на фліпчарті.

5. Рефлексія «Сьогодні я навчився…» – кожен завершує фразу.

Очікуваний результат: Позитивна групова атмосфера, налаштованість на подальшу роботу, усвідомлення цілей програми.

Розвивальний етап

Заняття 2. Пізнання власного «Я»

Мета:

– розвиток самопізнання;

– усвідомлення власних якостей, цінностей і цілей.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання.

2. Розминка «Світлофор» – учасники відповідають на прості питання, показуючи зелену (так), жовту (можливо) чи червону (ні) картки. Це активізує увагу.

3. Вправа «Автопортрет»

Опис вправи: кожен малює символічний автопортрет – образ себе (через кольори, форми, символи). Потім учасники коротко презентують свої малюнки.

4. Вправа «Особистісне дерево»

Опис: на «стволі дерева» учасники записують свої основні якості, на «гілках» – життєві цілі, на «корінні» – те, що їх підтримує. Це допомагає усвідомити власні ресурси.

5. Вправа «Хто я?»

Опис: учасники заповнюють 10 речень, що починаються словами «Я – ...». Потім обговорюють, які твердження були найважчими.

6. Рефлексія.

Очікуваний результат: підвищення саморефлексії, розуміння власних цінностей і особистих ресурсів.

Заняття 3. Саморегуляція емоційного стану

Мета:

– розвиток навичок керування емоціями;

– зниження психоемоційного напруження.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання.
2. Розминка «Рахування до десяти».
3. Вправа «Обтрясись»
4. *Опис:* учасники «струшують» напруження з тіла – активно рухають руками, ногами, головою.
5. Вправа «Тряпічна лялька і солдат»

Опис: учасники почергово максимально напружують м'язи (позиція «солдата»), а потім повністю розслабляються («лялька»). Це допомагає відчути різницю між напругою й розслабленням.

6. Вправа «Подаруй собі тепло»

Опис: учасники кладуть руки собі на плечі або серце, глибоко дихають і подумки промовляють позитивні фрази про себе.

7. Вправа «Сім свічок» (дихальна техніка)

Опис: учасники уявляють 7 свічок перед собою й по черзі «задувають» кожну з них повільним рівним видихом.

8. Рефлексія.

Очікуваний результат: зниження рівня емоційної напруги, розвиток навичок релаксації.

Заняття 4. Формування життєвих цілей

Мета:

– розвиток навичок цілепокладання;
– усвідомлення особистих життєвих орієнтирів.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання.
2. Розминка «Хвилі».
3. Вправа «Через три роки»

Опис: учасники уявляють себе через три роки, описують свій день, оточення, заняття. Потім діляться з групою ключовими образами.

4. Вправа «Подолання»

Опис: кожен згадує приклад труднощів, які йому вдалося подолати, та ресурси, які допомогли. Це підсилює віру у власні сили.

5. Вправа «Життєвий колаж»

Опис: з журналів або паперу учасники вирізають зображення та слова, що символізують їхні цілі, мрії та плани. Колаж презентується групі.

6. Рефлексія.

Очікуваний результат: учасники чіткіше розуміють свої життєві пріоритети й бачать бажане майбутнє.

Заняття 5. Планування та досягнення цілей

Мета:

– формування вміння планувати дії;

– розвиток відповідальності.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання.

2. Розминка «Броунівський рух».

3. Вправа «Драбина досягнень»

Опис: учасники малюють сходинки, на верхній пишуть головну мету, а на нижніх – конкретні кроки до неї.

4. Вправа «Приймаю відповідальність на себе»

Опис: кожен завершує речення: «Я беру на себе відповідальність за…» – формування особистісної позиції.

5. Вправа «Я – центр волі»

Опис: учасники уявляють себе в центрі кола, що символізує їхню внутрішню силу. Ведучий допомагає усвідомити власні ресурси.

6. Рефлексія.

Очікуваний результат: учасники вміють ставити цілі й планувати дії для їх досягнення.

Заняття 6–7. Духовно-екзистенційний розвиток

Мета:

– розвиток усвідомлення власних цінностей;

– формування внутрішніх орієнтирів.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання.

2. Розминка «Ведучий і мавпи».

3. Фільмотерапія – перегляд коротких фрагментів фільму, які викликають роздуми про сенс життя, потім обговорення.

4. Асоціативні карти

Опис: учасники обирають карту, яка найбільше відповідає їхнім цінностям чи життєвим орієнтирам. Діляться, чому саме цю карту обрали.

5. Рефлексія.

Очікуваний результат: поглиблення усвідомлення власних життєвих цінностей.

Заняття 8–9. Формування оптимізму та готовності до ризику

Мета:

– розвиток позитивного мислення;

– формування впевненості у власних силах.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання.

2. Розминка «Кішки-мишки».

3. Вправа «Вираження вдячності» – учасники дякують собі й іншим за позитивні речі.

4. Вправа «Потік» – опис моментів, коли вони відчували повну залученість і натхнення.

5. Вправа «Порівняння з собою» – порівняння себе теперішнього з минулим, щоб усвідомити прогрес.

Очікуваний результат: підвищення впевненості, оптимізму та адаптивності.

Заняття 10–12. Усвідомлення життєвої місії

Мета:

– визначення життєвих цілей вищого рівня;

– формування гуманістичних орієнтирів.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання.

2. Розминка «Суперпредмет».

3. Вправа за моделлю логічних рівнів Р. Ділтса

Опис: учасники крок за кроком відповідають на питання про середовище, поведінку, здібності, цінності, ідентичність і місію.

4. Обговорення: формулювання особистої життєвої місії.

5. Рефлексія.

Очікуваний результат: поглиблене розуміння життєвої мети, сенсу власної діяльності.

Рефлексивний етап

Заняття 13–16. Підбиття підсумків та інтеграція досвіду

Мета:

– узагальнення отриманих знань і навичок;

– формування відчуття особистісного зростання.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання.

2. Розминка.

3. Інтеграційні вправи – повтор ключових тем, асоціативні кола, творчі презентації.

4. Обговорення змін і особистих відкриттів.

5. «Скринька досягнень» – кожен зачитує, що навчився або відкрив у собі.

Очікуваний результат: усвідомлення особистого прогресу, закріплення отриманих навичок.