

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

УЯВЛЕННЯ МОЛОДИ ПРО МАЙБУТНЄ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Юрія МАКСИМ'ЯКА

4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
Олександра КУЗЬО

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент
Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2023 р., протокол № ____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2023

АНОТАЦІЯ

МАКСИМ'ЯК Юрій Васильович. Уявлення молоді про майбутнє під час війни в Україні.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню особливостей уявлень молоді про майбутнє під час війни в Україні. Здійснено теоретичне обґрунтування особливостей проектування особистістю майбутнього, розглянуто основні наукові підходи до вивчення часової перспективи особистості а також, психологічні особливості уявлення про часову перспективу та життєво-сміслові орієнтації молоді в умовах воєнного часу в Україні. Емпірично досліджено особливості уявлень молоді про майбутнє в умовах війни в Україні. Підібрано прийоми та методи ефективного проектування молоддю майбутнього.

***Ключові слова:** уявлення про майбутнє, часова перспектива, життєво-сміслові орієнтації, молодь, процес проектування особистістю майбутнього.*

ABSTRACT

MAKSYMIAK Yuriy Vasylovych. Young people's ideas about the future during the war in Ukraine.

The qualification work is devoted to the study of the peculiarities of young people's ideas about the future during the war in Ukraine. The theoretical substantiation of the features of the personal design of the future was carried out, the main scientific approaches to the study of the temporal perspective of the personality were considered, as well as the psychological features of the perception of the temporal perspective and life-meaningful orientations of youth in the conditions of wartime in Ukraine. Empirically researched features of young people's ideas about the future in the conditions of the war in Ukraine. Techniques and methods of effective design by young people of the future have been selected.

***Key words:** vision of the future, time perspective, life-meaningful orientations, youth, the process of personal design of the future.*

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. УЯВЛЕННЯ МОЛОДІ ПРО МАЙБУТНЄ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	6
1.1. Аналіз наукових досліджень особливостей проектування особистістю майбутнього.....	6
1.2. Вивчення часової перспективи особистості: основні теоретичні підходи.....	16
1.3. Психологічні особливості уявлення про часову перспективу та життєво- смыслові орієнтації молоді в умовах воєнного часу в Україні.....	27
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЯВЛЕННЯ МОЛОДІ ПРО МАЙБУТЄ	
2.1. Опис методів емпіричного дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	37
Висновки до другого розділу.....	46
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Сучасна суспільно-політична ситуація в Україні, масштабна російська агресія спричинили кардинальні зміни в уявленні про майбутнє більшості населення нашої країни, і не тільки. Швидкі динамічні зміни, які відбулися і відбуваються сьогодні в нашому суспільстві, суворі воєнні реалії дуже часто фруструюче впливають на людей, заважаючи їм знайти стабільну позицію в хаотичному просторі життя та спрогнозувати подальший шлях.

Часто горизонт передбачуваності подій стає настільки близьким, що людина змушена реагувати лише на момент, а не заглядати в перспективу далекого майбутнього. Невизначеність сьогодення в умовах війни в нашій державі негативно впливає на особистість, дезорганізовує її існування, заважаючи їй інтегруватися в динамічний і мінливий світ, впливаючи на його ефективну побудову. У людини поступово проявляється схильність до відчуженості та самотності, через що тривога та втома стають повсякденними супутниками. Виходячи з цього, у світі, що швидко змінюється, дуже важливо вміти ефективно планувати своє життя, будувати погляди на життя, а не бути пасивним спостерігачем.

Це питання стає особливо актуальним у молодому віці, оскільки юність – це період набуття самоідентифікації та самовизначення. Щоб стати творцем власного життя, молода людина повинна вміти будувати часову перспективу, тобто передбачати майбутнє, своєчасно та ефективно планувати та реалізовувати важливі події, вміти долати життєві труднощі. Для молоді особисте майбутнє набуває значного змісту, розширюються хронологічні межі погляду на життя.

Образ майбутнього вчені розглядають як новоутворення, що постає як прогноз, як реальна перспектива конструктивного життя, як життєвий проект

особистості. Слід зазначити, що в психології не існує суто психологічного тлумачення сутності феномену майбутнього, оскільки воно не є психологічною категорією. Натомість існує розгорнута психологічна інтерпретація психологічних функцій майбутнього в житті людини. Більшість учених (А. Адлер, І. Булах, Ш. Бюллер, Т. Гісме, Ф. Зімбардо, Дж. Наттен, В. Ленс,

М. Руткевич, О. Ручка, Л. Франк та ін.) наголошують, що головна функція психологічного майбутнього – забезпечити смислові та часові перспективи та особистості. Зокрема, Т. Гісме досліджуючи часову перспективу, назвав її «орієнтацією на майбутнє», яка, на його думку, є загальною здатністю передбачати і структурувати майбутнє.

Проблема пошуку особистісних конструктивних особливостей майбутнього в юнацькому періоді життя й надалі залишається мало розробленою та потребує поглибленого вивчення.

Об’єктом дослідження є часові та смислові перспективи особистості.

Предмет дослідження: особливості уявлення молоді про майбутнє під час війни в Україні.

Мета: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей часових і смислових перспектив особистості молоді під час війни в Україні.

Гіпотеза дослідження: існує зв’язок між уявленням про майбутнє, особливістю часової перспективи та смисложиттєвими орієнтаціями молодих людей.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичне обґрунтування проблеми особливостей проектування особистістю майбутнього.

2. Розглянути основні підходи до вивчення часової перспективи особистості.

3. Емпірично вивчити особливості уявлень молоді про майбутнє в умовах війни в Україні.

4. Підібрати прийоми та методи ефективного проектування молоддю майбутнього.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концепції вікової проблематики молоді (Є. Головаха, О. Кронік, Т. Титаренко); теоретичні положення досліджень часово-сміслової перспективи особистості (І. Бех, Ф. Василюк, О. Киричук, С. Максименко, Ж. Вірна та ін.).

Методи: теоретичні (аналіз та синтез й систематизація наукових підходів з проблеми особливостей уявлень про майбутнє); емпіричні (анкетування та тестування); методи математичної статистики.

Емпірична база дослідження. У опитуванні прийняли участь 75 осіб віком 18 - 25 років, з них 56 осіб жіночої статі та 19 – чоловічої, які проживають під час війни в Україні. Опитування респондентів було проведено у дистанційному форматі (он-лайн).

Структура кваліфікаційної роботи. Роботу складають вступ та два розділи, а також висновки до них й загальні висновки, список використаних джерел і додатки.

РОЗДІЛ 1

УЯВЛЕННЯ МОЛОДІ ПРО МАЙБУТНЄ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Аналіз наукових досліджень особливостей проектування особистістю майбутнього

Потреба у зверненні до проблематики особистісного конструювання майбутнього стимулюється суспільно-політичною ситуацією, воєнним станом, соціальною кризою, в якій зараз перебуває українське суспільство. Серед цілої низки психологічних наслідків означеної ситуації є порушення часової перспективи людини, неспроможністю реалізації її цілей і життєвих планів, яке може супроводжуватися важкими переживаннями, у тому числі «стресом зруйнованої надії», який є одним із найнебезпечніших (Г. Сельє) [10].

Все це стимулює молодих людей до побудови нових бачень життя, індивідуальних вирішень складних питань, які пов'язані із пошуком себе, власного місця у цьому світі та ідентифікацією нових напрямків зростання. Але проблема в тому, що молоді люди часто не мають зрілого і реалістичного уявлення про майбутнє, їх життєві перспективи розмиті, їхні цілі не є визначеними, і тому майбутнє «несподівано» пов'язується з ними, а отже, вони не достатньо підготовлені до цього. Тому в сучасних умовах велика увага приділяється саме вивченню способів планування життя на майбутнє та його зв'язку з особистісними структурними компонентами.

Зокрема, дослідниками виявлено взаємозв'язок і взаємовплив структурних компонентів Я-образу молоді та особливостей планування свого майбутнього [6]. Вивчення образу майбутнього передбачає розуміння його складових, які можна поділити на дві групи. До перших вчені відносять

індивідуальні очікування, що акумулюють надії конкретної людини, її інтереси в майбутньому, до других – соціальні очікування, пов'язані з майбутнім суспільства, держави та людства загалом.

Як характеристики людського існування індивідуальні очікування аналізувалися в екзистенціальній філософії. Так, наприклад, М. Хайдеггер вважав турботу людини про майбутнє однією з головних ознак буття [32].

Обґрунтовуючи теорію часового самоздійснення екзистенції, П. Сартр наголошує на фундаментальній свободі стосовно майбутнього [12]. Людський інтерес до майбутнього, на його думку, має пасивну форму очікування та активну форму виконання: планування та втілення проекту в реальність. Деякі вчені [12] цю сторону індивідуальних очікувань називають особистим проектом, об'єднуючи в цьому понятті всі ідеї та плани, пов'язані з особистим життям людини, її мріями та планами на майбутнє.

Індивідуальні особливості людини впливають на особливості передбачення майбутнього, формування її образу. У людини є певний «Образ Я», який усіма своїми оцінками, уявленнями, особистим ставленням визначає і впливає на особливості уявлення людини про власне майбутнє. Особливість цього взаємозв'язку та взаємозалежності пояснюється тим, що «образ Я» є фундаментальним елементом самовизначення, який має системний і глибокий вплив на те, як особистість обробляє інформацію, пов'язану з власним «Я» [17].

Уявлення про себе не є простою інтеграцією минулих та теперішніх дій. Це заява про відповідальність майбутньої поведінки в певних сферах [17]. У більшості випадків «Я» містить деякі ідеї щодо того, як досягти результатів, планів та бажаних стратегій. Таким чином, можливе «Я» — це те, яке приводить «Я» в дію, що призводить до ймовірного способу дії. Можливе «Я» – це пізнавальний місток між сьогоднішнім і майбутнім [17].

Уявлення про себе - це не набір уявлень, який людина насправді має, а набір знань про постійні зміни. Воно змінюватиметься залежно від того, які уявлення були активовані відповідними соціальними обставинами, а які -- індивідом у відповідь на реальний досвід. Таким чином, Я-образ є цілісним інтегративним особистісним утворенням, основною функцією якого є формування системи уявлень індивіда про самоставлення і самоатрибуції індивіда та включає три основні виміри: актуальне «Я»: як людина себе бачить в даний момент; бажане «Я» - це те, якою людина хотіла б себе бачити; презентоване «Я» - як людина показує себе іншим.

Усі три виміри співіснують у особистості, забезпечуючи її цілісність та розвиток. «Образ Я» розглядається як набір всіх знань і уявлень про себе, включає в себе «хороші Я», «погані Я», надії на здобуття певних «Я», «Я», яких людина боїться і «Я», яким вона має бути та ін. Подібні уявлення про себе постійно доступні для усвідомлення та пов'язані з уявленнями про майбутнє.

Питання майбутнього в тому чи іншому варіанті його трактування також є предметом соціологічних досліджень.

Результати національного соціологічного дослідження «Молодь та її життя під час війни: погляди, цінності, майбутнє» показали, що 95% опитаних молодих українців вірять, що Україна переможе у війні, а 86% бачать своє майбутнє в Україні [19].

За даними соціологів, це число зросло втричі порівняно з аналогічними дослідженнями, які проводилися до повномасштабного російського вторгнення. Згідно з національним опитуванням, 73% молодих людей найбільше стурбовані війною, що триває. Крім того, опитування показало, що молодих людей хвилюють різні речі, такі як відключення світла, вибухи, сирени, повітряні нальоти, військова служба їхніх родичів чи друзів, обмеження комендантської години [19].

Дослідження також показало, що 87% молодих людей повідомили, що на їх життя найбільше вплинула війна, тоді як лише 13% згадали про вплив COVID-19. Значна частка молодих людей (38%) повідомили, що найбільшою зміною є посилення страху за власне життя та здоров'я та своїх близьких. Другою найбільшою зміною було невизначене майбутнє (12%), а далі друзі, які переїхали в інші міста чи за кордон (11%) [19].

Автори дослідження повідомляють, що, незважаючи на те, що війна залишається основною проблемою для молодих людей, 93% з них вірять у свої здібності та сили та відчують, що вони працюють для досягнення особистих цілей. Крім того, майже 70% молодих людей мають чітке уявлення про те, що вони хочуть робити в майбутньому, але не можуть планувати на довгострокову перспективу [19].

Водночас молоді люди потребують додаткової підтримки, 59% висловили бажання отримати підтримку з боку батьків, друзів чи вчителів. Близько 70% опитаних молодих людей прагнуть жити та навчатися в Україні, а 90% очікують зробити внесок у свою країну [19].

У сучасній науці спостерігається помітний інтерес до питань сприйняття людиною власного майбутнього, процесів побудови образу майбутнього та його впливу на організацію життєвого шляху у зв'язку з наявністю протиріччя, яке полягає в у відмінності між визнанням особливої ролі образу майбутнього в організації індивідуального життя людини та недостатньою вивченістю процесів формування іміджу майбутнього, у тому числі механізмів детермінації (обумовленості). Реальне існування людини залежать від її уявлень про майбутнє. Водночас слід визнати справедливим свідчення того, що значна кількість робіт у цій галузі не відповідає змісту психологічної категорії образу майбутнього для долі конкретної людини. Слід зазначити, що, проводячи приклади деяких досліджень феномену планування майбутнього,

багато авторів розглядають його через категорію планування життя, життєвого проекту.

Поняття життєвого проекту пов'язане з поняттями самовизначення, побудови життєвого шляху, життєдіяльності, життєвого простору, життєвого конструювання. Аналіз робіт показує, що в більшості досліджень акцент робиться на формуванні життєвих планів у старшокласників, підлітків. Значна частина робіт висвітлює дослідження життєвих планів, їхню типологію, частина – процес їх формування.

Однак широкого однозначного наукового обґрунтування, яке розкриває особливості уявлення молоді про майбутнє, питань його детермінації поки що немає.

Образ майбутнього вчені розглядають як новоутворення, що постає як прогноз, як реальна перспектива конструктивного життя, як життєвий проект особистості. Крім того, було продемонстровано зв'язок між образами майбутнього та характеристиками самооцінки молодих людей. Уявлення про себе, власні можливості, власне сприйняття не тільки впливають, а й визначають зміст життєвого планування [7].

У психологічній науці життєвий шлях розглядається як різноспрямований і безперервний, як зв'язок між суб'єктивним минулим і майбутнім.

Над проблемами визначення життєвого шляху особистістю працював А. Кронік, який у своїх працях, досліджуючи його суб'єктивні рамки, обґрунтовує «суб'єктивно-подієвий підхід» [7].

У дослідженні життєвого шляху у психології загалом виділяють два аспекти, відповідно до двох основних напрямків біографічних досліджень:

а) віковий аспект, який розкриває загальні характеристики особистості на різних вікових етапах;

б) індивідуально-психологічний аспект, що передбачає вивчення особливостей розвитку конкретної особистості [7].

Дослідник А. Адлер використовував у своїх працях поняття «життєвий проект», а згодом замінив його на «стиль життя» — своєрідний спосіб адаптації особистості до життя, особливо щодо поставлених цілей і шляхів їх досягнення. На думку А. Адлера, люди завжди рухаються до особистісно значущих життєвих цілей. Цілі, які люди ставлять перед собою, а також індивідуальні способи їх досягнення дають ключ до розуміння сенсу, який люди вкладають у своє життя. Ці цілі багато в чому обираються індивідуально, щоб люди могли планувати свої дії та визначати свою долю [2].

Розглядаючи питання про життєвий шлях, Ш. Бюллер включає категорії «само здійснення» та «само виконання», які є синонімами самореалізації, як основний механізм реалізації життєвого проекту [2]. «Самоздійснення – це результат життєвого шляху, при якому цінності та цілі, яких людина свідомо чи несвідомо прагне, отримали адекватну реалізацію» [2].. Самоздійснення, на думку Ш.Бюллер, можна досягти через цілеспрямоване життя, завдяки творчості та творення.

Якщо Ш.Бюллер розглядає самоздійснення як момент, як фазу, як частину, то самореалізація розуміється як результат і як процес, який може проявлятися по-різному в різний час. За Ш.Бюллером, життя людини має наступні етапи життєвого циклу, кожен з яких відповідає за виконання життєвих завдань у контексті життєвого плану.

Перший етап (від народження до 16-20 років) дослідники вважають періодом самовизначення, а відтак виходить поза межі життєвого шляху.

Другий етап (від 16-20 й до 25-30 років) – є періодом спроб людини в різноманітних видах діяльності, у пошуках супутника життя. На цьому етапі

людина робить спробу самовизначення. Робиться своєрідний прогноз власного майбутнього.

Третя фаза (від 25-30 й до 45-50 років) – є періодом зрілості. Цей період характеризується адекватністю очікувань, самооцінкою, власними можливостями та здібностями. Також це період узагальнення перших результатів .

Четвертий етап (від 45-50 й до 65-70 років) – це етап старіння організму. Професійна діяльність наближається до кінця або закінчується. Дорослі діти залишають сім'ю, починається біологічне вимирання.

П'ятий етап (65-70 років й до смерті) – називають старістю. Багато людей у цьому віці залишається поза професійною діяльністю. Внутрішній світ літньої людини зосереджений на минулому, вона з тривогою думає про майбутнє, передчуваючи швидкий кінець [4].

Отже, під життєвою перспективою ми розуміємо певний спосіб відносно структурованого засвоєння майбутнього особистості. Життєвий шлях – це цілісне і безперервне явище, яке визначається насамперед етично-моральним ставленням людини та її стосунками з іншими людьми. Особистість людини – це її життєвий шлях, її діяльність на цьому життєвому шляху, яка може змінити не лише життя людини, а й навколишній світ [11].

Життєві проекти в цілому А. Напріс розуміє як активність особистості, спрямовану на майбутні події, які вже в сьогоденні визначають поведінку і діяльність людини, викликають зміну і розвиток її стосунків з дійсністю. якою людина розкриває себе як суб'єкт свого життєвого шляху [9].

Вчені розглядають життєвий план людини як набір емоційно забарвлених рішень відповідних до її цінностей та мотивів, цілей та способів їх реалізації у сферах життя: професійна діяльність, кар'єрні плани, створення сім'ї та саморозвиток, розвиток взаємовідносин зі значущими

іншими. Загалом, дослідники виокремлюють наступні складові життєвого плану: мотиваційно-організаційна (мотиви, плани, їх цілі, засоби); емоційно-оцінна складова (емоційні переживання пов'язані з плануванням); суб'єктна (уявлення здійснення певного плану)[3].

О. Максимова вважає, що життєві плани – це конкретизація етапів життєвого самовизначення, що включає постановку цілей майбутніх подій у житті особистості, виходячи із загальної та професійної спрямованості особистості та проявляючись як суб'єкт шляху життя [2].

Життєвий шлях – це система безперервних виборів у різних сферах життя, пошук і визначення сенсу існування. На думку О. Максимової, життєвий проект містить такі елементи: діяльність, мета і процес досягнення мети, мотиваційний обсяг, спрямованість, уявлення про себе як суб'єкта діяльності в усіх сферах життя (професійній, сімейній, дозвілля тощо), навколишній світ і наше місце в ньому, сьогодення і майбутнє, можливості і форми саморозвитку і самовизначення [1].

Життєві плани є проявом формування складного механізму цілепокладання, який реалізується у системі виборів у усіх сферах життєдіяльності, виникнення особистісних смислів, які дозволяють визначити ціннісні орієнтації та реалізувати поставлені цілі [8]. Дослідники пропонують розрізняти особистісну, психологічну й життєву перспективи як три окремі поняття [8].

Психологічна перспектива (часова) – ЧП, є пізнавальною здатністю передбачати майбутнє, передбачати його, уявляти себе в майбутньому [8].

Поняття особистісної перспективи трактують вчені не тільки як когнітивну здатність передбачати майбутнє, а й цілісну готовність до майбутнього в сьогоденні, ставлення до нього (наприклад, підготовка до майбутніх труднощів, невизначеності тощо). Така перспектива також може

виникнути в осіб з когнітивно роз'єднаним і неусвідомленим баченням майбутнього. Особистісна перспектива відкривається за наявності майбутніх можливостей, зрілості і як наслідок готовності до несподіванок, труднощів і вміння організовувати час.

Людина, яка вміє передбачати майбутнє, яка бачить особисту перспективу, має життєвий досвід – особистісний потенціал, бачить психологічну перспективу.

Погляд на життя передбачає не тільки майбутні цілі та цінності, а й ритм життєвого руху, оптимізація розвитку, зростання активності особистості. Звичайно, формування життєвих перспектив відкриває і суб'єктивно-психологічну перспективу, але наявність суб'єктивно-психологічної перспективи (орієнтація на майбутнє, усвідомлення майбутнього) також свідчить про наявність потенціалу розвитку особистості, тобто погляду на життя. У цьому випадку праця і професія є найважливішими умовами самовизначення людини, формування особистісної позиції людини.

Існуючі визначення життєвої перспективи свідчать про відсутність єдності в поглядах на вивчення означеного феномену.

Деякі автори прирівнюють життєву перспективу до досягнення мети [10]. З цим можна погодитися лише частково, оскільки мета — це ідеальний образ майбутньої діяльності, а життєві перспективи — не тільки образи результатів діяльності, але й результатів змін, які залежать від зусиль суб'єкта. Життєву перспективу індивіда правильніше було б розглядати крізь поняття «очікування», що відображує не тільки позитивні обставини життя людини, але й негативні [10].

Згідно концепції Є. Головахи життєва перспектива є «потенційною можливістю розвитку особистості» [7, с.32]. Водночас дослідник підкреслює, що життєва перспектива служить і неминучістю тих чи інших подій і змін

майбутнього життя. Зокрема, об'єктивними виявами основи життєвої перспективи є усвідомлення особистістю скінченності індивідуального існування [7].

На думку вчених, життєві перспективи є своєрідним «переглядом» буття з певною фіксацією у свідомості різноманітних подій особистості, змін результатів її діяльності впродовж життєвого шляху. Розуміння особистістю власного існування виникає з того, що образ майбутнього дозволяє створити у суб'єкта певний стан готовності діяти тим чи іншим чином, адекватним цьому розумінню [11].

Отже, підсумовуючи, зазначимо, що проведений нами аналіз наукових досліджень дозволяє стверджувати, що конструювання життєвого шляху людини, розглядається як процес формування ціннісно-сміслової основи проектування життя людини та реалізації [6].

Завдяки психологічній (часовій) перспективі людина здатна проектувати свій життєвий шлях, передбачати майбутнє, уявляти себе в майбутньому. Далі розглянемо основні теоретичні підходи до ЧП як сукупності уявлень особистості про власне майбутнє.

1.2. Вивчення часової перспективи особистості: основні теоретичні підходи

Незворотність життєвих подій робить час найважливішим особистим ресурсом людини. Особливе значення ресурсу часу надає його здатність вказувати на ціннісний зміст подій, що відбуваються в житті кожної людини, надавати їм значення, встановлювати пріоритети в сьогоденні та майбутньому.

В психології не існує жодної значущої теорії, яка б не визнавала надзвичайно важливої ролі майбутніх орієнтацій у житті людини. Хоча цей

феномен виступав в різних термінологічних формах: життєва стратегія, інтенціональність, формування цілей, життєва перспектива, часова перспектива, тимчасовість, перспектива, цілепокладання, тощо, -- суть проблематики не змінюється: життя людини (діяльність, поведінка тощо) визначається і регулюється не тільки й не стільки минулим, а скільки майбутнім [1].

Таким чином, у працях, які присвячені проблематиці вивчення психологічного часу й життєвого шляху (див. вище 1.1.), можна значну кількість термінів, які окреслюють певні уявлення людини про її час життя: «перспектива майбутнього», «життєва перспектива», «психологічна перспектива», «особистісна перспектива», «особистісне майбутнє», «часова перспектива» та ін. Проте найбільш поширеним в теоріях, що розглядають тимчасову організацію життєвого шляху став термін «часова перспектива» (ЧП).

Деякі вчені вважають, що, наприклад, поняття часової перспективи та життєвої перспективи тотожні [1]. Ми розуміємо поняття часової перспективи як сукупності уявлень людини про своє майбутнє, як багатовимірний образ майбутнього, детермінований минулим і сьогоденням особистості.

Часова перспектива (ЧП) здійснює вагомий вплив на поведінку людини й її життя загалом, визначаючи її світогляд, прийняття власного минулого, розуміння сьогодення та стан планів людини на майбутнє [19].

Незважаючи на зацікавленість науковців цією проблемою, поняття ЧП залишається досить неоднозначним, невизначеним і розрізненим. Результати більшості досліджень, як вітчизняних, так і зарубіжних, досить різноманітні і їх важко порівнювати між собою. Тому означена ситуація значно ускладнює процеси аналізу феномена ЧП особистості та побудови загальних висновків.

Концепцію «майбутньої часової перспективи» розробили К.Левін і Л.Франк. На думку К. Левіна, майбутня часова перспектива є своєрідною самопроекцією людини в майбутнє і відображає всю систему її мотивацій, що виходить за межі існуючої мотиваційної ієрархії [21].

Подібну думку підтримує Б. Зейгарник, розуміючи часову перспективу як «включення майбутніх, минулих, реальних і нереальних життєвих планів у план даного моменту» [3], а Л. Франк пов'язує вказане явище з ціннісним поглядом на оточення людини і вважає, що перспектива майбутнього визначається теперішньою особистістю, де майбутнє контролює і спрямовує поведінку індивіда [1].

Завдяки працям Л. Франка ЧП стає популярним поняттям у традиції вивчення тогочасної психології та стає автономним предметом психології. Довівши наявність у свідомості людини взаємозв'язків і взаємообумовленості минулого, теперішнього та майбутнього, дослідник визначив ЧП як культурно зумовлену та ціннісно детерміновану цілісність. На його думку, людина може одночасно мати декілька ЧП, кожна з яких пов'язана з різними сторонами її життя [1].

Після виходу публікації Л. Франка про ЧП дослідник К. Левін почав використовувати цей термін, уточнюючи ЧП як існуючого на даний момент повного бачення особистістю свого психологічного майбутнього та свого психологічного минулого [2] .

Експериментальне дослідження ЧП розпочалось саме з робіт К. Левіна, який вперше серед психологів запропонував просторово-часову модель, в котрій свідомість та поведінка особистості розглядались крізь призму довгострокової перспективи та різнобічних особливостей життєвого простору індивіда. Тому К. Левін розглядав ЧП як бачення особистістю власного майбутнього або минулого у існуючому сьогодні, припускаючи,

що когнітивна діяльність та переживання за минуле чи майбутнє можуть вплинути на діяльність, емоції та процеси пізнання у теперішньому, а також й на прагнення у майбутньому [4].

Найбільш розробленими у психології вважаються підходи до вивчення життєвих стратегій, які розглядають особистість як активний суб'єкт і трансформатор буття [23]. Вчені звернули увагу на те, яким чином людина може побудувати власне життя, щоб найбільш повно використати притаманні їй можливості та здібності в цих реальних умовах.

Означена проблема дуже тісно пов'язана з проблематикою особливостей побудови життєвої стратегії. Багато дослідників намагаються пояснити причини не виконання запланованих показників. Питання реалізації людського потенціалу особливо гостро постає у зв'язку із незворотністю життя, яке вимагає від людини особливо відповідального ставлення до часу власного життя, тобто пунктуальності й відповідальності [1, с. 39].

Дослідники також наголошують на інтеграції особистого часу та простору в єдиний просторово-часовий «образно-чуттєвий мисленнєвий континуум» [2].

Вихідною категорією у теорії багатовимірності особистості В. Моргуна є часово-просторові орієнтації. На його думку, особистість – це людина, котра активно засвоює й свідомо перетворює природу та суспільство, власну індивідуальність [6, с. 33]. Внутрішній світ якої має унікальний та динамічний взаємозв'язок просторово-часових орієнтацій, вольових естетичних досвід, певні рівні оволодіння досвідом і формами виконання діяльності [6, с. 33]. Цей зв'язок зумовлює свободу суб'єктивного самовизначення індивіда у своїх діях і міру відповідальності за їх наслідки (в тому числі й несвідомо непередбачені) перед суспільством та своєю совістю [6, с. 33].

Розглянемо детальніше найбільш суттєві теоретичні підходи, що визначають основні напрями сучасних часо-перспективних досліджень.

Психологи Т. Гісме, Дж. Наттен, В. Ленс, З. Залескі та інші розвивали ідею ЧП крізь призму мотиваційного підходу. Дж. Нуттен розуміє ЧП як простір, у якому будується когнітивно оброблена мотивація людської діяльності. ЧП задається об'єктами, розташованими в часі, які відіграють роль детермінант, що врегульовують поведінку. Ідея цілі, яка є пов'язаною з певною потребою, невіддільна від розташування цієї цілі в певний момент у майбутньому і, отже, від введення часового виміру в динаміку поведінкового акту [33].

Дж. Нуттен підкреслюючи надзвичайно важливу роль ЧП, звертає особливу увагу на процеси, завдяки яким потреби конкретизуються у внутрішніх цілях й у зовнішніх структурах. «Часова перспектива, містить важливий вимір, у якому можна досліджувати мотивацію з точки зору постановки цілей та планування» [33, с.243]. Відтак, майбутнє — це психологічний простір, у якому людські потреби підлягають когнітивній обробці в індивідуальні цілі та поведінкові проекти. У цьому сенсі конструкт «майбутнє» стає місцем конструювання людської поведінки та розвитку [7, с. 18].

Зокрема, Дж. Наттен запропонував, розглядаючи часову перспективу, виділяти реальну часову перспективу (ЧП), часову орієнтацію й часову настанову [33, с. 235].

ЧП в прямому розумінні цього слова характеризують протяжність, глибина й насиченість, ступінь структурованості та рівень реалістичності. Дослідження доводять, що люди, яким притаманна довгострокова структурована часова перспектива краще бачать конкретний зв'язок між поведінкою в даний час та віддаленими цілями майбутнього [7, с. 35].

Якщо, Дж. Наттен зосередився на розвитку когнітивного компонента часової перспективи, то його послідовники – на вивченні емоційного компоненту цього конструкту.

У своєму дослідженні В. Ланс та його співавтори визначили, що для деяких людей минуле є найважливішою частиною життєвого простору. Вони визначають себе з точки зору того, ким вони були і що вони робили [7, с. 38].

Т. Гісме досліджуючи часову перспективу майбутнього, назвав її «орієнтацією на майбутнє», яка, на його думку, виступає як загальна здатність передбачати і будувати майбутнє [31, с. 35]. Більшою мірою цей конструкт був розроблений щодо орієнтації на успіх чи невдачу.

Загалом Т. Гісме використав категорію «орієнтація на майбутнє» з метою відображення здатності передбачати загалом, а також здатності структурувати та висвітлювати когнітивний розвиток власних планів та проєктів, а також ступінь зацікавлення, включеності й залученості в майбутнє [31, с. 35].

Суб'єкти, яким притаманний високий рівень прагнення до успіху в експериментальних дослідженнях показали досить високі результати досягнень, високий рівень орієнтації на майбутнє, а ті, для кого притаманне уникнення невдач, характерна низька орієнтація на майбутнє [1]. З. Залеський також підкреслює існування впливу надії на майбутнє й страху перед ним на ефективність діяльності в теперішньому та на особливості побудови особистого майбутнього [5].

Саме Дж. Наттена та його послідовники ввели ЧП в науковий обіг психології як найважливішу частину інтенціональності поведінки людини та її мотивації [7].

Найбільший розвиток в положеннях мотиваційного підходу знайшов часовий пояс майбутнього, позаяк саме в майбутньому людини знаходяться цілі, проєкти, тобто ті мотиваційні об'єкти, до яких вона прагне [7].

Типологічний підхід до вивчення ЧП став поширеним у рамках концепції особистісної організації часу. Згідно цього підходу центром виступає особистість як активний суб'єкт, який є інтегратором, організатором, координатором часу на різноманітних рівнях регуляції, а найважливішим життєвим фактором є здатність організовувати самостійно власний час.

Дослідники показали, що часова структура особистості, її функціонування у діяльності та у житті не містить єдиного для всіх індивідів характеру, унікальної форми зв'язку між різноманітними рівнями організації особистості. Зокрема, науковці виділяють три типи життєвого світогляду (три типи особистості з яскраво вираженими особливостями життєвого світогляду): життєву перспективу, психологічну (або когнітивну) й особистісну [6].

Когнітивна перспектива (КП) передбачає здатність особистості свідомо та досить детально побудувати життєві плани, здійснити структурування майбутнього, побачити власні перспективи та себе у майбутньому. Однак, такі плани не завжди можуть відповідати справжній мотивації, адекватному рівню домагань та ініціативності особистості. Означене емпірично підтверджується тим, що в деяких випадках навіть при широкому та структурному плануванні люди, яким не притаманна яскраво виражена мотивація досягнення, не можуть подолати труднощі в реалізації таких планів [6].

Особистісно-мотиваційна перспектива передбачає відсутність пізнавального плану та навіть чітких уявлень про майбутнє, але при цьому мотивація досягнення дозволяє забезпечити стійкість спрямованості особистості на її майбутнє та певну гарантованість його реалізації [6].

Життєва перспектива утворюється з попереднього життя, при умові, що вже досягнута певна особиста життєва позиція, яка ставить перед людиною пріоритети, що забезпечать успішне майбутнє. Але, може виникнути ситуація при якій життєва позиція стає такою, що перекриває людині можливості руху

у майбутнє (навіть при умові сформованої когнітивної перспективи й мотиваційних настанов). В іншому випадку це зумовлює новий рівень можливостей, котрі можуть реалізуватись лише людиною [6].

Типологія організації часу життя індивідом, безсумнівно, збагачує уявлення про перспективу часу. Водночас недостатня операціоналізація введених авторами понять, складність їх розмежування є обмеженістю цього поняття [6].

М. Семиліт, роботи якого розкривають положення типологічного підходу, розглядає ЧП як погляд на майбутнє в контексті «транс-спективного» дослідження (цілісного бачення людини свого минулого, сьогодення та майбутнього) [24]. Він постулює чотири типи особистості за їх часовими характеристиками: спонтанно-повсякденний, функціонально-діяльний, споглядальний та творчий. Розглянемо детальніше запропоновану типологію.

Спонтанно-побутовому типу притаманна залежність від життєвих подій та обставин. Така людина не може встигнути за часом, організувати структуровану послідовність подій, та передбачити їх [24].

Тип функціональної дії є прикладом короткочасної активного врегулювання часу [24]. Особистість намагається активно організувати хід подій, спрямувати їх, своєчасно включитися в них, досягти ефективності, при цьому її прояв ініціативи охоплює лиш окремі періоди подій, однак не їх наслідки, при цьому характерною є відсутність регуляція тривалості власного життя [24].

Споглядальний тип характеризує пасивне ставлення до часу, відсутність структурованої організації часу власного життя. Люди з споглядально-рефлексивним способом життя вважають за краще думати та розмірковувати. У їх перспективі особисте й культурно-історичне минуле, а також майбутнє представлено на рівних [24].

Характерними рисами творчого типу є глибина, різнобічність й реалістичність усвідомлення складних та суперечливих життєвих процесів, розвинуте відчуття теперішнього часу, творча активність та продуктивність у життєдіяльності, її плідність, широка перспектива в часі [24].

У напрямі психології життєвого шляху перспектива часу розглядається як регулюючий фактор життєдіяльності і визначається як поле для розвитку суб'єктивної картини перебігу життя з усіма його подіями та зв'язками між ними (О. Кронік, В. Хомик та ін.). Відповідно до концепції причини і мети, розробленої О. Кронік, психологічний час формується на основі індивідуального досвіду детермінованих зв'язків між основними подіями свого життя. Ними можуть бути будь-які зміни умов життя людини, її внутрішнього світу, сім'ї, побуту, навчання, дозвілля [35].

Специфіка детермінації життя людини полягає в тому, що поряд із детермінацією минулого існує й детермінація майбутнього, тобто цілей та очікуваних результатів життя. Відповідно до запропонованої концепції цей тип причинно-об'єктивного зв'язку є одиницею аналізу психологічного часу особистості [10].

Автори неодноразово наголошують на важливості аналізу не стільки певних подій, скільки їх взаємозв'язку. За спрямованістю зв'язки між певними подіями поділяються на причинно-наслідкові (від минулого до майбутнього) і доленосні (від майбутнього до минулого); за ознакою: на позитивні (завдяки якійсь події стає можливою інша подія) та негативні (протилежні). Тривалість визначають хронологічні інтервали між подією-причиною та подією-наслідком (або подією-кінцем та подією-серединою). Суб'єктивна ймовірність характеризується ступенем впевненості особистості в тому, що одна подія є визначальною для іншої [10].

Розуміння та усвідомленість особистістю мотиваційних зв'язків у власному житті дозволяє оцінити цілісну картину життя в поєднанні минулого, теперішнього та майбутнього. Авторами Є. Головахи та О. Кронік запропоновано метод каузаметрії, спрямований на вивчення структури суб'єктивного образу життєвого шляху індивіда [7].

Серед сучасних досліджень ЧП особистості слід особливо відзначити підхід Ф. Зімбардо, в якому категорії часової орієнтації отримала найбільш повний розвиток. Ф. Зімбардо та інші стверджують, що ЧП є головним аспектом в процесі конструювання психологічного часу, який виникає на основі роботи когнітивних процесів, які поділяють життєвий досвід людини в минулому, теперішньому та майбутньому часі [32].

ЧП відображає ставлення, переконання та цінності часу. На ЧП можуть впливати зовнішні чинники, ситуація, але водночас вона може бути й відносно стійкою особистісною рисою, коли в людини в поглядах на життя переважає орієнтація на окремий відрізок часу [11].

Ф. Зімбардо разом з А. Гонсалесом виокремлюють наступні часові орієнтації: позитивне минуле, негативне минуле, гедоністичне сьогодення та фаталістичне сьогодення, майбутнє. Ці орієнтації дозволяють відобразити характер зв'язку з часовими періодами життя та загальної спрямованості поведінкових проявів людини [11].

Негативну орієнтацію на минуле характеризують в загальному песимістичні та негативні ставлення до минулого, що може бути зумовлено реальними неприємними та навіть психотравматичними подіями, негативною інтерпретацією позитивних подій минулого або й тим і іншим, одночасно [11].

ЧП «позитивного минулого», передбачає прояв теплового, ностальгічного та сентиментального ставлення до минулого та характеризується позитивною інтерпретацією минулого. Для таких індивідів минуле є джерелом досвіду й

надії на майбутнє [11]. Але, варто відзначити, що одночасно ностальгічні настрої й певною мірою применшують перспективу майбутнього.

Особистості з домінуванням гедоністичної орієнтації на теперішнє, організовують власне життя переважно навколо приємних, захоплюючих і нових видів діяльності та стосунків. Вони зосереджуються на негайному задоволенні своїх бажань та короткострокових прибутках й уникають усього, що вимагає зусиль або дотримання правил [11].

Тимчасову орієнтацію на фаталістичне сьогодні характеризує безсилля та відчаї. Люди з такою ЧП твердо вірять, що майбутнє наперед є визначеним і що теперішнє слід приймати зі смиренням. Вони менш схильні розглядати майбутні наслідки своїх дій, мають низьку енергію та низьку самооцінку [11].

Люди зорієнтовані на майбутнє, сприймають минуле як сукупність помилок, які можна виправити, та успіхів, які можна повторити й збільшити. Такі люди менш схильні до депресії та бережуть своє здоров'я. Їхня поведінка багато в чому визначається прагненнями до майбутніх цілей та винагород [11]. Варто зазначити, що вище означені часові орієнтації не виключають одна одну.

Ф. Зімбардо та співавтори також виділяють збалансовану та гнучку ЧП, яка дозволяє вибрати часову орієнтацію, яка відповідає певній конкретній ситуації [11].

Така ЧП має найбільш оптимальну форму функціонування з точки зору психологічного й фізичного здоров'я, продуктивності життєдіяльності особистості. На думку Ф. Зімбардо та Дж. Бойда, збалансовану ЧП характеризують високий рівень позитивного минулого, помірно-високий рівень гедоністичного теперішнього й майбутнього та низький рівень негативного минулого й фаталістичного теперішнього [11].

Збалансована ЧП дозволяє людині засвоїти минулий досвід, черпати енергію й бажання з теперішнього та керуватися певними уявленнями про майбутнє. Ф. Зімбардо розглядає часові відносини у просторі цілісності життя із урахуванням їх гармонійності, що дозволяє здійснювати дослідження часові орієнтації особистості в різноманітних життєвих обставинах. Також, перевагою такого підходу є методична оснащеність [11].

Водночас слід зазначити, що зміст та структура ЧП не розглядається в рамках цієї теорії, що суттєво звужує об'єкт дослідження.

Таким чином, аналіз теоретико-епіричних досліджень показав, що в психології не існує на сьогодні єдиного визначення ЧП особистості, а також можемо констатувати відсутність єдиного підходу до її вивчення. Очевидно, це може бути тому, що концепції ЧП розроблялися різними авторами автономно, й у рамках різних проблемних контекстів. На нашу думку, дослідження ЧП особистості необхідно здійснювати на основі використання ресурсів різнобічних теоретичних підходів.

Отже, ЧП є сукупністю уявлень індивіда про своє психологічне минуле й майбутнє, які існують одночасно в певний момент часу. Різниця в перспективі часу, пов'язана з тим, що для людини час визначається певними межами її особистого психологічного поля в даний момент. Вона не тільки бачить себе, але й має в своєму розпорядженні набір очікувань майбутнього, від найближчого до найдалшого [8]. При цьому часова перспектива включає психологічне минуле особистості: набутий досвід завжди впливає на процес самоусвідомлення. Тому ЧП відіграє важливу роль у визначенні характеру онтогенезу та у формуванні відчуття реальності щодо часу.

1.3. Психологічні особливості уявлення про часову перспективу та життєвосмислові орієнтації молоді в умовах військового часу в Україні

Безумовно, уявлення про майбутнє тісно пов'язані з віковими особливостями розвитку людини. Зокрема, по мірі дорослішання в свідомості підлітка все більшою мірою починає включатися уявлення про майбутнє, яке втілюється в уяві та осмисленні не тільки теперішнього та минулого, але й майбутнього. Водночас, аналізуючи вікові завдання розвитку підлітка, І. Пінська зазначає, що: «Думки про майбутнє – це орієнтація на сьогодні» [25, с. 60].

Якщо підлітки, описуючи своє майбутнє, висловлюють більшою мірою особисті перспективи, то молодь на чільне місце ставить загальні проблеми. Підлітки з нестійкою поведінкою часто мають спотворені уявлення про свої життєві перспективи, виявляють байдужість до майбутнього, у них переважно відсутні образи майбутнього, їм притаманне небажання взагалі думати про майбутнє [8]. Такі підлітки, як правило, живуть теперішнім («одним днем»), намагаючись отримувати від нього задоволення й насолоду по-максимуму. Вони не складають плани на майбутнє, а також не мріють про професійну реалізацію [8].

Відсутність у підлітковому віці ЧП викликає почуття безнадійності та самотності. Показовими з цього приводу можуть бути результати досліджень, які спрямовані на вивчення причин підліткових суїцидів [8]. Виявилось, що одна з них – нездатність зрозуміти відносність часу, відсутність ЧП [12].

Значна кількість підлітків сприймають переважно «зараз» як «завжди», та якщо вони почуваються погано зараз з будь-якої причини, вони думають, що будуть поганими назавжди. Орієнтації ж на майбутнє є важливим регулятором самосвідомості підлітків, роблять їх активними, більш мобільними та організованими [12]. Для підлітка характерна не так слабкість волі, як слабкість цілей [3].

У юнацькому віці значно розширюється горизонт майбутнього як в глибину, так і в ширину, враховуючи не тільки особистісні, але й соціальні перспективи. Життєві цілі стають важливим фактором, який регулює життя. Ускладнення процесу формування ЧП в молодому віці полягають ще й у тому, що саме в цьому віковому періоді людина відчуває найменшою мірою задоволеність власним сенсом життя, найгострішою є невпевненість у собі та характерним важким станом невизначеності. Плутиана поглядів на життя може призвести до негативних переживань невизначеності власного майбутнього особистістю. Саме правильні механізми структурування цілей (майбутнього в просторі й часі), розширення змістового наповнення майбутнього дозволяють уникати цього [12].

Таким чином, якісна відмінність підліткового віку від юнацького полягає у ставленні до майбутнього. Перехідний період від підліткового віку до юнацького пов'язаний з різкими змінами внутрішньої позиції, коли основною орієнтацією стає погляд у майбутнє, а проблеми вибору професії, визначення стратегій життєвого шляху стають основними, навколо яких молода людина розвивається [10].

Саме юнацький вік є чутливим до постановки проблем, пов'язаних із життєвою перспективою, сенсом життя, які оперуються в цілях і проектах життя. Успішне вирішення вікового завдання юнацького періоду передбачає становлення самовизначення молодої людини, мотивації до зайняття нової соціальної позиції, формування диференційованої системи ціннісних орієнтацій і здатності творчо будувати життєвий світогляд, усвідомлено влаштовувати життя. У цьому віці активно формуються нові цілі, (СЖО) смисложиттєвих орієнтацій [10].

Сьогодні, в умовах війни в українському суспільстві, можливим шляхом конструктивної активізації професійної реалізації особистості є неминуча

трансформація значущих для людини цінностей, мотивацій, професійних позицій та переконань. Інтереси захисту національної безпеки України, її територіальної цілісності та суверенітету, тенденції розвитку збройної боротьби проти російського агресора на сучасному етапі висувають високі вимоги до навчальної та професійної діяльності.

Цінності особистості в цілому тісно пов'язані з її духовною сферою та є істотним критерієм рівня розвитку. Повний аналіз цього зв'язку можна знайти в наукових розвідках І. Беха та М. Боришевського. Зокрема, М. Боришевським відзначається, що розвиток духовності особистості передбачає існування у структурі розвинутих таких ціннісних якостей як: справедливість, чесність, відповідальність та й інших морально значущих цінностей [4, с. 6].

Особистість залежно від умов та впливу тих чи інших факторів, може так чи інакше регулювати свої ціннісні орієнтації, тобто вдосконалювати та розвивати сферу ціннісних смисло-життєвих орієнтацій (СЖО) [4].

Концепції СЖО особистості містять кілька положень, принципово значущих для нашого дослідження, а саме наявність в особистості життєвих цілей та ступінь задоволеності своїм життям й діяльністю, наявність відчуття можливості особистістю обирати власну долю та корегувати її. Ступінь розвитку особистості кожної із зазначених нами диспозицій свідчить про чіткість та визначеність значущих СЖО, життєвих орієнтацій особистості [6].

Важливим показником змісту ціннісно-сислової сфери особистості є самоактуалізація. Як показник розвитку власних потенційних можливостей, реалізації творчих, пізнавальних, комунікативних здібностей, самостійності та ступеня самореалізації особистості у поєднанні із зазначеними компонентами дозволяє визначити ступінь розвитку особистості та особливості організації смислової сфери молодого людини [4; 16].

У сучасних наукових дослідженнях часової перспективи молоді значна увага приділяється вивченню її розвитку та змін в онтогенезі, а також особливостям основних труднощів її формування; досліджуються зв'язки ЧП з соціальною ситуацією життя та поведінкою особистості [4; 16].

Однак, погіршення соціально-економічного становища країни, умови воєнного стану, у певному сенсі нівелюють духовне становлення, процес формування життєвих світоглядних орієнтацій молоді, що справляє деформуючий вплив на їхню свідомість, що визначило особливості проведення нашого емпіричного дослідження уявлень молоді про майбутнє, а саме вивчення специфіки побудови часової перспективи молоді з різними СЖО в умовах війни в Україні.

Підвищення суб'єктивності особистості молодої людини шляхом розвитку її смислово-ціннісних структур та рефлексії дасть змогу сформувати особистісну цілісність та стійке сприйняття життя, що гарантує ефективну протидію зовнішнім негативним впливам.

Висновки до першого розділу

Образ майбутнього вчені розглядають як новоутворення, що постає як прогноз, як реальна перспектива конструктивного життя, як життєвий проект особистості.

Уявлення про майбутнє тісно пов'язані з віковими особливостями розвитку людини. Саме юнацький вік є чутливим до постановки проблем, пов'язаних із життєвою перспективою, сенсом життя, які оперуються в цілях і проектах життя. Успішне вирішення вікового завдання юнацького періоду

передбачає становлення самовизначення молодій людині, мотивації до зайняття нової соціальної позиції, формування диференційованої системи ціннісних орієнтацій і здатності творчо будувати життєвий світогляд, усвідомлено влаштовувати життя. У цьому віці активно формуються нові перспективні цілі та плани на майбутнє.

Психологічна (часова) перспектива - це пізнавальна здатність особистості передбачати майбутнє, уявляти себе в майбутньому. Завдяки психологічній (часовій) перспективі людина здатна проектувати свій життєвий шлях. Як як багатовимірний образ майбутнього, часова перспектива детермінована минулим і сьогоденням особистості.

Часова перспектива відображає ставлення, переконання та цінності, пов'язані з часом. На перспективу часу можуть впливати зовнішні чинники, ситуація, але водночас вона може стати відносно стійкою рисою особистості, коли в поглядах людини на життя починає переважати орієнтація на певний період часу.

Аналіз літератури показав, що в психологічній науці не існує на сьогодні єдиного визначення ЧП особистості, а також можемо констатувати відсутність єдиного підходу до її вивчення. Очевидно, це може бути тому, що концепції ЧП розроблялися різними авторами незалежно, й у рамках різних проблемних контекстів. На нашу думку, дослідження часової перспективи особистості необхідно здійснювати на основі використання ресурсів різних теоретичних підходів.

Розгляд найбільш значущих теоретичних підходів, що визначають основні напрямки сучасних досліджень ЧП особистості. (мотиваційний, типологічний підхід, причинно-цільовий) дозволили виявити переваги та обмеження кожного підходу та особливості уявлень про майбутнє, які ми розглядаємо в контексті часової перспективи особистості.

ЧП характеризують протяжність, глибина, насиченість, ступінь структурованості, рівень її реалістичності. Збалансована ЧП дозволяє вчитися на минулому досвіді, черпати людині енергію й бажання з теперішнього й керуватися уявленнями про власне майбутнє.

Розділ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕННЯ МОЛОДІ ПРО МАЙБУТНЄ

2.1. Опис методик та процедури дослідження

Для виконання завдань кваліфікаційної роботи ми провели емпіричне дослідження особливостей уявлень сучасної молоді про майбутнє в умовах воєнного часу в Україні. Вік респондентів від 18 до 25 років, всього в дослідженні прийняли участь 75 осіб. З них 56 жінок і 19 чоловіків, які під час війни проживають в Україні. Емпіричне дослідження проводилось дистанційно (on-line).

Відповідно до категоріального апарату дослідження сформовано наступний комплекс психодіагностичних методик:

1. Опитувальник смисло-життєвих орієнтацій – СЖО [15].
2. Методика дослідження часової перспективи Зімбардо [15].

Зупинимося докладніше на описі обраних нами методик.

Опитувальник СЖО дає можливість визначити, що є «джерелом» сенсу життя, які цілі людина може віднайти в майбутньому, в процесі сьогодення (процес), чи в минулому (результат), тобто у трьох основних складових життя. Тест СЖО складають 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про усвідомленість факторів життя особистості.

Варто також зазначити, що тест СЖО дозволяє вивчити особливості уявлень респондентів про їх майбутнє життя за такими ознаками, як інтерес до життя, наявність чи відсутність цілей в майбутньому та осмисленість майбутнього, життєвого світогляду, задоволеності життям, сприймання себе як активної особистості, яка самостійно може приймати рішення й контролювати власне життя.

До тесту СЖО включено наступні підшкали:

1. Цілі в житті;
2. Життєвий процес;
3. Життєва ефективність, продуктивність (задоволеність самореалізацією);
4. «Локус контролю – Я» (рівень функціонування уявлень про себе як про сильну особистість);
5. «Локус контролю - життя» (контроль над власним життям чи фаталістичність установок).

Обробка результатів методики передбачає підсумовування числових отриманих значень за 20 шкалами та переведення загального балу в стандартне значення.

Для визначення спрямованості особистості на оцінку ставлення до часу, ставлення до навколишньої дійсності в цілому, до себе й свого досвіду і світогляду в майбутньому, нами була обрана *методика часової перспективи Зімбардо*, яка має необхідні психометричні властивості, зручну факторну структуру та проста у використанні.

Крім того, методика була адаптована в кількох країнах, що також дозволяє проводити міжкультурні дослідження. В адаптації опитувальник містить наступні шкали: «позитивне минуле», «негативне минуле», «гедоністичне сьогодні», «майбутнє», «фаталістичне сьогодні».

Структуру опитувальника складають 5 шкал та 56 питань. Кожне запитання містить шкалу відповідей: 1 – не характерно/зовсім не вірно, 2 – не характерно/хибно, 3 – нейтрально, 4 – характерно/вірно, 5 – дуже характерно/дуже вірно.

Запропоновані шкали дозволяють виявити суб'єктивне сприйняття часу і відповідну поведінку суб'єктів по відношенню до різних сфер їх життя. Більш

високі показники на кожній зі шкал свідчать про сильніший прояв відповідної тенденції. Оцінка за конкретною шкалою розраховується як середнє арифметичне відповідних пунктів. Деякі твердження обернені. Додаткову інформацію див. у Додатку А.

Далі ми проаналізуємо результати нашого емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Аналіз результатів дослідження за методикою СЖО, які представлені в таблиці 2.1, дозволяє побачити розподіл показників осмисленості життя в осіб віком від 18 до 27 років. Дані свідчать, що за всіма субшкалами тесту випробувані мають середній рівень виразності показників, що свідчить про задовільний рівень осмислення власного життя більшості молодих людей.

Аналіз результатів за шкалою життєвих цілей характеризує наявність чи відсутність цілей у житті молоді на майбутнє, які надають життю сенс, спрямованість і часову перспективу. Як видно з таблиці 2.1., значна частина опитаних (44 особи) мають середній рівень сформованості майбутніх життєвих цілей, які надають життю сенс, спрямованість і часову перспективу.

Низькі результати за цією шкалою зафіксовано 12 респондентів, це може свідчити про те, що ці молоді люди, як правило, живуть сьогоднішнім чи вчорашнім днем. У них немає чітких уявлень про своє майбутнє.

Високі результати за шкалою цілі в житті мають 19 респондентів. Таких молодих людей можна характеризувати як цілеспрямованих, але й одночасно, такі молоді люди можуть не мати реальної опори в сьогоденні і не

підкріплюють їх особистою відповідальністю у процесі реалізації. Тому важливо враховувати показники за іншими шкалами СЖО.

Результати аналізу показників за процесом життєдіяльності, шкалою зацікавленості та емоційної насиченості життям (див. у таблиці 2.1.) дозволяють говорити про те, чи зацікавлена молодь процесом життя, чи сприймає його як цікавий, емоційно насичений та змістовний, чи єдиним сенсом життя для них є просто жити. Як бачимо, 39 респондентів мають середній рівень за цією шкалою, що свідчить про загальну задоволеність процесом життям, його наповненість.

Таблиця 2.1.

Показники тесту СЖО у осіб віком від 18 до 27 років

ШКАЛИ (СЖО)	Рівень	Кількість осіб
Цілі в житті	високий	19
	середній	44
	низький	12
Процес життя	високий	16
	середній	39
	низький	20
Результативність життя	високий	17
	середній	38
	низький	20
Локус контролю - Я	високий	20
	середній	38
	низький	17
Локус контролю - життя	високий	22

	середній	39
	низький	14
Загальний показник СЖО	високий	14
	середній	39
	низький	22

16 респондентів отримали високі бали за цією шкалою, характеризуючи цих людей як орієнтованих на гедонізм, які живуть сьогоденням. Низькі бали зафіксовано у 20 респондентів, що може свідчити про незадоволеність поточним життям. Природно, що умови воєнного стану, комендантської години, обмеженого простору для дозвілля впливають на задоволеність життям. Але разом з тим молоді люди можуть надати життю повного сенсу, згадуючи минуле чи рухаючись у майбутнє.

Аналізуючи показники за шкалою життєвої ефективності чи задоволеності самореалізацією, див. табл. 2.1. можна сказати, що значна частина опитаних (38 осіб) в цілому позитивно оцінюють минулу частину свого життя, відчуваючи продуктивність і сенс прожитої частини свого життя.

За цією шкалою 17 осіб отримали високий бал і 20 молодих людей – низький, що може свідчити про песимізм, «доживання свого життя», що все цікаве в минулому. Проте минуле також може надати сенсу решті життя. Низький бал за цією шкалою загалом свідчить про незадоволеність молодих людей тією частиною життя, яку вони прожили.

У 20 молодих людей зареєстровано високі результати за шкалою локусу самоконтролю (Я – господар життя), що може свідчити про відповідність уявленням про власну особистість як сильну, яка має достатньо свободи вибору для побудови свого власне життя відповідно до власних цілей, уявлень про майбутнє та уявлень про сенс життя. Середній рівень зареєстровано у 38

осіб, низький – у 17 осіб молодого віку. Люди, які мають низькі оцінки за цією шкалою, зазвичай втрачають надію щодо своєї здатності контролювати події у своєму житті.

У 22 респондентів ми зареєстрували високі показники за шкалою локус контролю – життя, або контроль над власним життям. Високі бали свідчать про те, що ці молоді люди переконані, що вони контролюють своє життя, вони вільні приймають рішення та виконувати їх. Низький рівень характерний для 14 респондентів, що свідчить про те, що їм притаманний фаталізм, переконання, що життя людини не піддається свідомому контролю, що свобода вибору є ілюзорною, і марно щось уявляти на майбутнє. Тобто можна стверджувати, що вони мають дифузне уявлення про майбутнє.

Усі респонденти мають більш занижений внутрішній локус контролю при вищому зовнішньому. Можливо, це пов'язано зі зростанням вимог, викликів сучасного життя для молоді з боку суспільства, навколишнього середовища та низькою здатністю контролювати ситуацію, що також може бути пов'язано з умовами воєнного стану в нашій країні.

Аналіз загального показника СЖО дозволив зафіксувати високий рівень у 14 респондентів, середній – у 39 молодих людей і низький – у 22 осіб.

Таким чином, ми виявили «реалістичність» сенсу життя молоді, відповідність сенсу життя, з одного боку, об'єктивним умовам, з іншого – індивідуальним можливостям особистості, а також конструктивність сенсу життя, тобто ступінь його позитивного (або негативного) впливу на процес формування особистості.

За результатами шкал СЖО ми виокремили три групи досліджуваних:

- з низьким рівнем життєвих смислів (11);
- із середнім рівнем (46);
- високим рівнем (18), див. мал. 2.1.

Рис.2.1. Розподіл за рівнями життєвих смислів у осіб віком від 18 до 27 років

Таким чином, за результатами тесту СЖО більшість досліджуваних нами молодих людей мають середній рівень життєвої усвідомленості, їхні цілі та проекти не завжди мають реальне підґрунтя в сьогоденні та не завжди підкріплені особистою відповідальністю за їх реалізацію.

Далі ми розглянемо результати, отримані за допомогою методики часової перспективи Зімбардо. Як бачимо в табл. 2.2. за всіма попередніми шкалами найбільш значущим є середній рівень осмислення.

Шкала «Негативне минуле» відображає загальне негативне і неприємне сприйняття свого минулого. Високий рівень осмислення за цією шкалою отримали 15 респондентів, середній – 36, низький – 24. Через реконструктивний характер минулого таке негативне ставлення може бути викликане як реальним переживанням дискомфорту, так і психотравматичним досвідом, а також відмовою від реконструкції не дуже складних ситуацій або поєднання обох варіантів. Це, на нашу думку, може бути пов'язано з подіями війни в Україні.

Таблиця 2. 2.

Рівні осмислення молодих людей згідно опитувальника часової перспективи Зімбардо

Субшкали	Рівні осмислення	Кількість респондентів
Негативне минуле	високий	15

	середній	36
	низький	24
Майбутнє	високий	16
	середній	39
	низький	20
Позитивне минуле	високий	19
	середній	35
	низький	21
Фаталістичне теперішнє	високий	12
	середній	36
	низький	27
Гедоністичне теперішнє	високий	17
	середній	34
	низький	24

Шкала «Майбутнє» дозволяє виміряти загальну майбутню орієнтацію. Більшість досліджуваних (39 осіб) мають середній рівень загальної орієнтації на майбутнє, високий -16 і низький – 20 молодих людей. Шкала дозволяє передбачати чи у поведінці людини переважають докладені зусилля заради власних цілей та можливих нагород у майбутньому.

Шкала «Позитивне минуле» порівняно з першою шкалою, яка передбачає травмованість, біль, ця шкала відзеркалює добре, сентиментальність до подій пережитих в минулому, коли минулі часи згадуються з приємністю. Тобто більшість молодих людей (35 осіб) згадують позитивно минулі часи з, очевидно, що проживання людини в мирному часу має значущість.

За показниками шкали «Фаталістичне сьогодні» зафіксовано високий рівень у 12 осіб, тобто ці молоді люди демонструють фаталізм, безпорадне ставлення до життя, вважають, що вони не зможуть вплинути на умови

воєнного стану, в яких вони опинилися. Вони довіряють долі, і переконані, що від них майже нічого не залежить, що вони не можуть впливати ні на теперішні, а ні на майбутні події власного життя. Середній рівень за цією шкалою зареєстровано у 36 осіб, низький – у 27.

Аналіз результатів субшкали «Гедоністичне сьогодення» дозволив виявити високий рівень у 17 молодих людей, середній — у 34 і низький — у 24 респондентів. Результати, представлені на цій шкалі, відображають гедоністичне та ризиковане ставлення до часу тривалості життя та вказують на те, що значна частина молоді насолоджуються моментом, незалежно від наслідків їхньої поведінки, незважаючи на умови воєнного стану.

Таким чином, нами емпіричним шляхом встановлено, що у молодих людей із низьким рівнем осмисленості життя провідною часовою перспективою є позитивне минуле. Варто звернути увагу на помірність показників негативного минулого, фаталістичного і гедоністичного сьогодення та порівняно низькі показники перспективи майбутнього. Подібну тимчасову перспективу можна позначити як слабо орієнтовану на майбутнє (див. рис. 2.2.)

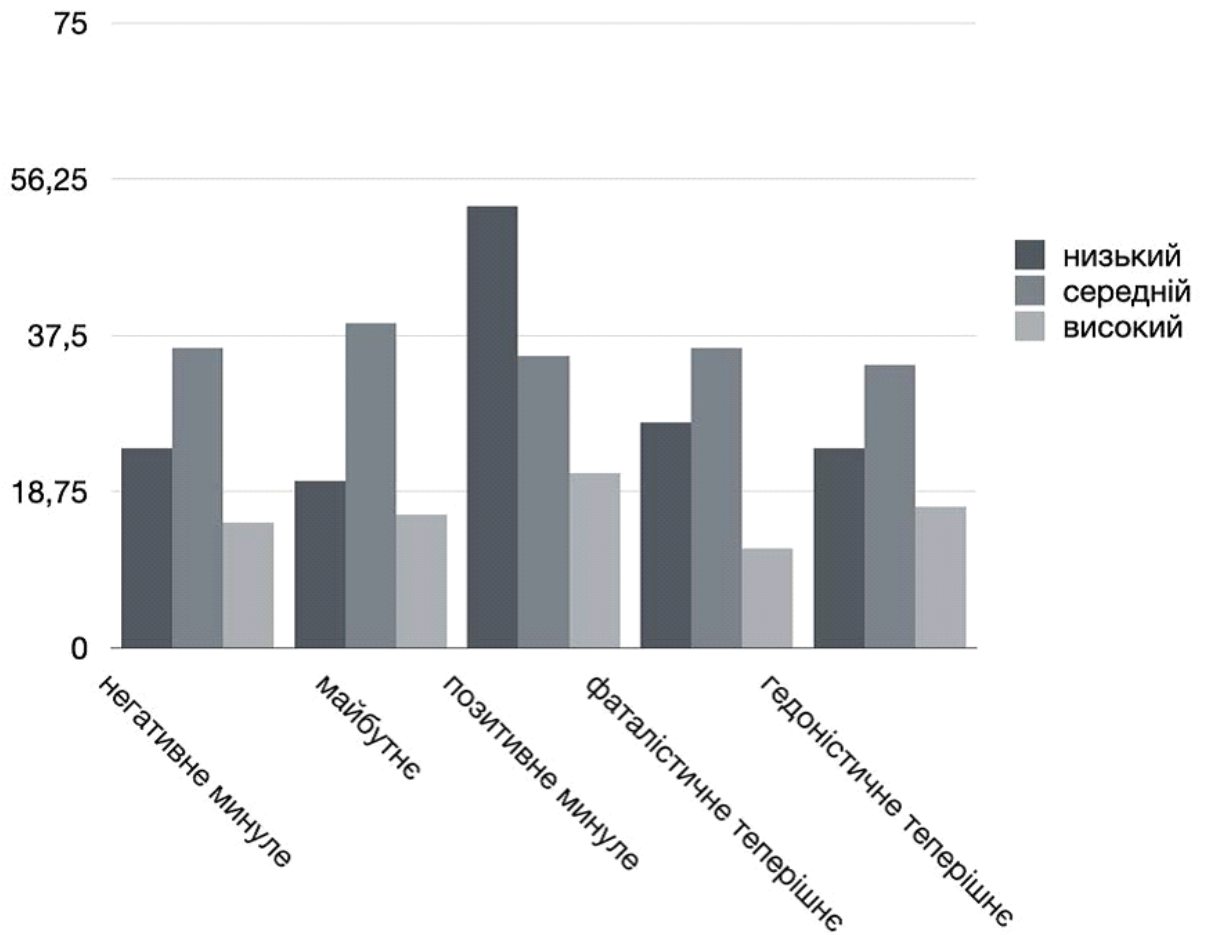


Рис. 2.2. Співвідношення життєвих смислів та часової перспективи молоді

Як бачимо, у молодих людей, яким притаманний середній рівень осмисленості життя, часовою перспективою є позитивне минуле, вони мають досить високі показники за субшкалою перспективи майбутнього, помірні показники гедоністичного сьогодення та порівняно низькі показники за субшкалами негативного минулого та фаталістичного теперішнього. Подібне поєднання відповідає збалансованій та гармонійній часовій перспективі, яка дозволяє вчитися на минулому, черпати енергію та бажання та разом з тим, будувати плани на майбутнє.

Молоді люди, котрим притаманний високий рівень осмисленості життя, демонструють порівняно високі показники позитивного минулого, помірні показники гедоністичного справжнього, низькі показники негативного минулого та фаталістичного справжнього, а також досить високі показники перспективи майбутнього. Така часова перспектива є зверхорієнтованою на майбутнє.

Встановлено, що респондентам зі слабо орієнтованою на майбутнє часовою перспективою порівняно з особами, які мають збалансовану та зверхорієнтовану на майбутнє часову перспективу, притаманний низький рівень осмисленості життя, вони негативно ставляться до прожитої частини життя, виявляють фаталістичне ставлення до цього, сприймають власне життя нудним та одноманітним.

Ця група молоді, як правило, не характеризується чіткими життєвими цілями («живуть одним днем»). Вони мотивовані більшою мірою на розваги й задоволення, їм притаманний екстернальний локус-контроль, переконані, що не здатні вплинути на власне життя, планувати майбутнє, сприймає його як ригідне та наперед визначене.

Респондентам з гармонійно розвиненою ЧП притаманний середній рівень осмисленості власного життя, переважно позитивне ставлення до власного минулого. Також вони характеризуються помірним рівнем залученості до процесу життя та прагненням задоволеності, наявністю довгострокових життєвих цілей, мотиваційною спрямованістю не тільки з метою отримати задоволення, але й на самореалізацію й турботу про рідних та близьких. Їм притаманний помірний рівень локус-контролю, а також здатності подолати життєві труднощі.

Молодим людям, які зверхорієнтовані на майбутнє, властивий високий рівень осмисленості життя, позитивне ставлення до минулого, залученість у

процес життя. Така молодь сприймає власне сьогодення як цікаве й емоційно насичене, а майбутнє – як мінливе та таке, що залежить від активності особистості.

Молоді люди цієї групи легко визначають власні життєві цілі та проявляють наполегливість в їх досягненні, їм властивий інтернальний локус-контролю та досить виражена мотиваційна спрямованість на самореалізацію, отримання визнання з боку соціального оточення, створення сім'ї та турботу про рідних та близьких людей.

Таким чином, нами встановлено, що для ЧП значної кількості досліджуваних нами молодих людей характерна незбалансованість часових модусів: у них прослідковується переважання орієнтації на позитивне минуле й гедоністичне теперішнє. Що може свідчити про неузгодженість між змістом минулого досвіду й пов'язаних із ним певних переживань, уявленнями про майбутнє та бажанням теперішнього. У досліджуваних молодих людей прослідковується переважання орієнтацій на задоволення, які швидко змінюються, розмита реалістичність і недеференційованість уявлень про майбутнє. Час вони сприймають механістично, як такий, що нав'язаний ззовні, тобто їм притаманна нерозвинута цілісність сприйняття себе в часі.

Отже, уявлення більшості молоді про майбутнє характеризуються слабким усвідомленням власних цілей, прагнень та намірів. Вони переважно сприймають час відповідно до полюсів крайнощів (негативне минуле – фаталістичне теперішнє), а також фрагментарно сприймають себе у майбутньому часі.

Нами розроблено заняття, яке може стати часиною соціально-психологічного тренінгу з метою формування молоді уявлень про майбутнє (див. додаток Б).

Висновок до другого розділу

Проведене нами емпіричне дослідження особливостей уявлень молоді про майбутнє дозволило сформулювати наступні висновки.

Більшість молоді мають задовільний рівень осмислення власного життя, а їхні цілі не завжди опираються на реалії сьогодення та переважно не підкріплюються відповідальністю за їх можливу реалізацію.

Встановлено, що респондентам зі слабо орієнтованою на майбутнє часовою перспективою порівняно з особами, які мають збалансовану та зверхорієнтовану на майбутнє часову перспективу, притаманний низький рівень осмисленості життя, вони негативно ставляться до прожитої частини життя, виявляють фаталістичне ставлення до цього, сприймають власне життя нудним та одноманітним.

Ця група молоді, як правило, не характеризується чіткими життєвими цілями («живуть одним днем»). Вони мотивовані більшою мірою на розваги й задоволення, їм притаманний екстернальний локус-контроль, переконані, що не здатні вплинути на власне життя, планувати майбутнє, сприймає його як ригідне та наперед визначене.

Респондентам з гармонійно розвинутою ЧП притаманний середній рівень осмисленості власного життя, переважно позитивне ставлення до власного минулого. Також вони характеризуються помірним рівнем залученості до процесу життя та прагненням задоволеності, наявністю довгострокових життєвих цілей, мотиваційною спрямованістю не тільки з метою отримати задоволення, але й на самореалізацію й турботу про рідних та близьких. Їм притаманний помірний рівень локус-контролю, а також здатності подолати життєві труднощі.

Молодим людям, які зверхорієнтовані на майбутнє, властивий високий рівень осмисленості життя, позитивне ставлення до минулого, залученість у процес життя. Така молодь сприймає власне сьогодення як цікаве й емоційно насичене, а майбутнє – як мінливе та таке, що залежить від активності особистості.

Таким чином, нами встановлено, що для ЧП значної кількості досліджуваних нами молодих людей характерна незбалансованість часових модусів: у них прослідковується переважання орієнтації на позитивне минуле й гедоністичне теперішнє. Що може свідчити про неузгодженість між змістом минулого досвіду й пов'язаних із ним певних переживань, уявленнями про майбутнє та бажанням теперішнього. У досліджуваних молодих людей прослідковується переважання орієнтацій на задоволення, які швидко змінюються, розмита реалістичність і недеференційованість уявлень про майбутнє. Час вони сприймають механістично, як такий, що нав'язаний ззовні, тобто їм притаманна нерозвинута цілісність сприйняття себе в часі.

ВИСНОВКИ

Образ майбутнього вчені розглядають як новоутворення, що постає як прогноз, як реальна перспектива конструктивного життя, як життєвий проект особистості.

Уявлення про майбутнє тісно пов'язані з віковими особливостями розвитку людини. Саме юнацький вік є чутливим до постановки проблем, пов'язаних із життєвою перспективою, сенсом життя, які оперуються в цілях і проектах життя. Успішне вирішення вікового завдання юнацького періоду передбачає становлення самовизначення молоді людини, мотивації до зайняття нової соціальної позиції, формування диференційованої системи ціннісних орієнтацій і здатності творчо будувати життєвий світогляд, усвідомлено влаштовувати життя. У цьому віці активно формуються нові перспективні цілі та плани на майбутнє.

Психологічна (часова) перспектива - це пізнавальна здатність особистості передбачати майбутнє, уявляти себе в майбутньому. Завдяки психологічній (часовій) перспективі людина здатна проектувати свій життєвий шлях. Як багатовимірний образ майбутнього, часова перспектива детермінована минулим і сьогоденням особистості.

Часова перспектива відображає ставлення, переконання та цінності, пов'язані з часом. На перспективу часу можуть впливати зовнішні чинники, ситуація, але водночас вона може стати відносно стійкою рисою особистості, коли в поглядах людини на життя починає переважати орієнтація на певний період часу.

Розгляд найбільш значущих теоретичних підходів, що визначають основні напрямки сучасних досліджень ЧП особистості. (мотиваційний, типологічний підхід, причинно-цільовий) дозволили виявити переваги та

обмеження кожного підходу та особливості уявлень про майбутнє, які ми розглядаємо в контексті часової перспективи особистості.

ЧП характеризують протяжність, глибина, насиченість, ступінь структурованості, рівень її реалістичності. Збалансована ЧП дозволяє вчитися на минулому досвіді, черпати людині енергію й бажання з теперішнього й керуватися уявленнями про власне майбутнє.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження особливостей дозволили констатувати, що

Більшість молоді мають задовільний рівень осмислення власного життя, а їхні цілі не завжди опираються на реалії сьогодення та переважно не підкріплюються відповідальністю за їх можливу реалізацію.

Встановлено, що респондентам зі слабо орієнтованою на майбутнє часовою перспективою порівняно з особами, які мають збалансовану та зверхорієнтовану на майбутнє часову перспективу, притаманний низький рівень осмисленості життя, вони негативно ставляться до прожитої частини життя, виявляють фаталістичне ставлення до цього, сприймають власне життя нудним та одноманітним.

Ця група молоді, як правило, не характеризується чіткими життєвими цілями («живуть одним днем»). Вони мотивовані більшою мірою на розваги й задоволення, їм притаманний екстернальний локус-контроль, переконані, що не здатні вплинути на власне життя, планувати майбутнє, сприймає його як ригідне та наперед визначене.

Респондентам з гармонійно розвиненою ЧП притаманний середній рівень осмисленості власного життя, переважно позитивне ставлення до власного минулого. Також вони характеризуються помірним рівнем залученості до процесу життя та прагненням задоволеності, наявністю довгострокових життєвих цілей, мотиваційною спрямованістю не тільки з метою отримати

задоволення, але й на самореалізацію й турботу про рідних та близьких. Їм притаманний помірний рівень локус-контролю, а також здатності подолати життєві труднощі.

Молодим людям, які зверхорієнтовані на майбутнє, властивий високий рівень осмисленості життя, позитивне ставлення до минулого, залученість у процес життя. Така молодь сприймає власне сьогодення як цікаве й емоційно насичене, а майбутнє – як мінливе та таке, що залежить від активності особистості.

Таким чином, нами встановлено, що для ЧП значної кількості досліджуваних нами молодих людей характерна незбалансованість часових модусів: у них прослідковується переважання орієнтації на позитивне минуле й гедоністичне теперішнє. Що може свідчити про неузгодженість між змістом минулого досвіду й пов'язаних із ним певних переживань, уявленнями про майбутнє та бажанням теперішнього. У досліджуваних молодих людей прослідковується переважання орієнтацій на задоволення, які швидко змінюються, розмита реалістичність і недеференційованість уявлень про майбутнє. Час вони сприймають механістично, як такий, що нав'язаний ззовні, тобто їм притаманна нерозвинута цілісність сприйняття себе в часі.

Отже, уявлення значної частини молоді про майбутнє характеризуються слабким усвідомленням власних цілей, прагнень та намірів. Вони переважно сприймають час відповідно до полюсів крайнощів (негативне минуле – фаталістичне теперішнє), а також фрагментарно сприймають себе у майбутньому часі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бакаленко О.А. Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистості. Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна.. Серія «Теорія культури і філософія науки». Випуск 57. 2017 С.76-83
- Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). К.-Рівне: Видавець Олег Зень, 2007. 172 с.
- Бех І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція: зб. наук. праць. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. С. 31–36. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7947/1/10.pdf/> (дата звернення : 13.11.2022).
- Бондаренко А.Ф. Соціальна психотерапія особистості. К.: КГПІИЯ, 1991. 189 с.
- Васьковская С.В., Горностай П.П. Психологічне консультування. К.: Вища школа, 1996. 192 с.
- Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т.Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2001. 1440 с.
- Головаха Е.И. Життєва перспектива и професійне самовизначення молоді. К. Наукова думка, 1999. 142 с.
- Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки:дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Львів., 2005. 191 с. 77
- Долинська Ю.Г. Особистісне зростання практичного психолога в процесі його професійної підготовки. Психологія. Збірник наук. праць. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2018. Вип. I. С.155-160.

- Зарицька В.В. Формування у старшокласників здатності до самореалізації: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Запоріжжя, 2006. 209 с.
- Котух О.В. Особливості самореалізації студентів різної статі: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2021. № 3. С. 46-52.
- Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці :автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2006.
- Лепіхова Л. Соціально-психологічні передумови постановки життєвих завдань. Соціальна психологія. 2018. №2. С.102-117.
- Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. Актуальні проблеми психології :Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. 2016. № 9(9). С. 6–13.
- Моргун В.Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування. Філософська і соціологічна думка. К., 1992. – № 2. – С. 27-40.
- Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз). Житомир: ЖІТІ, 1997. 214 с.
- Нікітіна І.В. Психологічні особливості суб'єктного самовизначення особистості в період повноліття :автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2000. 18 с.

- Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Особистість практикуючого психолога. Психотерапевтична ситуація. Основи практичної психології: підручник. К.: Либідь, 1999. С. 216-228.
- Петренко Н.В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі. Грані. 2016. № 7. С. 52–57.
- Пінська О.Л. Теоретичні засади проблеми особистісної самореалізації як психологічного феномена. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. 2018. № 1. С. 36–41.
- Потапчик Л. Професійне самовизначення як вчинок. Психологія: збірник наук. праць / Редколегія: С.Д.Максименко, О.В.Скрипченко, Н.В.Чепелева, Л.В.Долинська. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова. 1999. Вип.3(6). С.102-107.
- Практична психологія в системі освіти. Питання організації та методики. Матеріали на допомогу шкільним психологам, соціальним педагогам, класним керівникам / За загальною редакцією В.Г.Панка. К.: ІСДО, 1995. 132 с.
- Психологія особистості: Словник-довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. К.: Рута, 2001. 320 с. с.111.
- Семиліт М.В. Проектування майбутнього – метод зростання сили «Я» особистості. Гуманітарні науки. 2002. №2 (4). С.121-126.
- Сердюк Л. З. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Ун-т. менедж. освіти НАПН України. Вип. 10(23)/ голов. ред. В. В. Олійник. К.:АТОПОЛ, 2014. С. 239-248.

- Сохань Л., Єрмаков І. Життєва компетентність у технології життєздійснення. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: наук.-метод. збірник. К.: Контекст, 2000. С. 82-86.
- Судак С.Д. Сутнісні сили людини як фактор її самопізнання та самореалізації. Культура і сучасність. К.: Мінкультуризму України, 2007. № 1. С.51–56.
- Татенко В.О. Основи психології / за ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. К.: «Либідь», 1995. 439с. 81
- Adler A. Practice and theory of individual psychology. AcademicProject 2015. 250s.
- Astafieva I. The content and structure of life plans aimed at personal growth among graduate students. 2010. 348s.
- Buller Sh. Life is a drinking man. 1968. 150s.
- Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. N.Y.: W.H. Freeman & Co, 1997.
- Buller Sh. Life is a drinking man. 1968. 150s.
- Deci E. L., Ryan, R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. Psychological Inquiry. Vol. 11, 2000. P.227-268.
- Khornyk A. Causometry: methods of self-knowledge, psychodiagnostics and psychotherapy in the psychology of the life path. 2008. 210s.
- Lens W. Future time perspective as a motivational variable: Content and extension of future goals affect the Quantity and quality of motivation / W. Lens, M.P. Paixao, D. Herrera, A. Grobler // Japanese

Psychological Research. Special issue: Time perspective study now. – 2012. – Vol. 54. №3. – P. 321 – 333.

- Zaleski Z. Personal future in hope and anxiety perspective // Z. Zaleski // Psychology of Future Orientation. – Lublin, 1994. – P. 174 – 194.
- Zimbardo, P.G. Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning : Positive psychology in practice, Hoboken. NJ: Wiley, 2004. P. 165–178.
- Zimbardo P.G. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. № 6. P. 1271–1288.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо *Zimbardo Time Perspective Inventory Ukrainian adaptation: Senyk, O., 2012*

Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання: «Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?» 1 – зовсім не характерно/ зовсім не правдиво 2 – не характерно/ не правдиво 3 – нейтрально 4 – характерно/ правдиво 5 – дуже характерно/ дуже правдиво

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

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

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

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

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

Гедоністичне теперішнє: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48 5:
(n=18);

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

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

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

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

ДОДАТОК Б

Заняття соціально-психологічного тренінгу з метою формування уявлень про майбутню кар'єру та розвитку кар'єрних орієнтацій «Особистість: життєвий вибір і життєві цінності»

Мета: сприяти усвідомленню учасниками унікальності кожної особистості, можливості життєвого вибору, простежити взаємозв'язки між життєвим вибором і життєвими цінностями особистості.

Завдання: сприяти відпрацюванню навичок надання та отримання зворотного зв'язку про себе; продемонструвати учасникам, які цілі впливають на вибір людини, сприяти усвідомленню ними того, що вчинками керують власні цінності; познайомити учасників з різноманітністю людських цінностей, допомогти встановити їх індивідуальну ієрархію.

Необхідне забезпечення: фліп-чарт, великі аркуші паперу, маркери, аркуші формату А-5, журнали, газети, клей, ножиці, маркери; конверт, який містить дві паперові купюри, конверт, який містить нову й стару купюру вартістю 1 у.о.; скріпки, картки з цінностями.

План заняття:

1. Вправа «Силует» (15 хв.).
2. Інформаційне повідомлення «Вікно Джогарі» (10 хв.).
3. Вправа «Супер-сумка» (30 хв.).
4. Вправа «Зроби вибір» (15 хв.).
5. Інформаційне повідомлення «Що таке цінність?» (10 хв.).
6. Вправа «Діамант цінностей» (30 хв.).
7. Підбиття підсумків «Казка про сонячного зайчика» (5 хв.).
8. Домашнє завдання.
Вправа «Силует».

Кожен із учасників отримує аркуш паперу й завдання без допомоги ножиць «вирізати» руками з листа силует людини. Кожен учасник пише на силуеті своє ім'я, мрію (ідею, мету), улюблену справу, улюблену книгу, місце відпочинку, улюблену страву. Після цього учасникам необхідно піднятися зі своїх місць, пересуватися по кімнаті один до одного і ставити позначки на відповідних місцях силуету тих людей, з якими збіглися одна або кілька зафіксованих позицій. Обговорення вправи: – У кого збіглися всі позиції? – У кого кілька позицій? – У кого жодної позиції не співпало? – Як Ви вважаєте, які висновки Ви можете зробити після виконання цієї вправи? На завершальному етапі учасники прикріплюють свої силуети на великому аркуші паперу, утворюючи з них своєрідне коло друзів.

Інформаційне повідомлення «Вікно Джогарі»

Про кожного з нас можна сказати дуже багато, але, перш за все, те, що кожен – це особистість. Людина не народжується особистістю, нею стають поступово і цей процес триває довгі роки. Давайте розберемося в тому, що ми розуміємо під словом «особистість» і як відбувається процес її формування. Для цього необхідно, в першу чергу, з'ясувати, ким, якщо не особистістю, народжується людина. Людина з'являється на світ повноправним членом суспільства і з народження, на відміну від тварин, яких називають особинами, називається індивідом, тобто одиничним представником людського роду. Вже з першого дня життя людина має індивідуальні особливості (розріз очей, довжину тулуба, колір шкіри тощо). Але чи можна говорити про особистість новонародженого? Зазвичай ні, тому що особистість – це продукт розвитку індивіда в суспільстві. Для того, щоб індивід став особистістю, потрібен не тільки час, але й, у першу чергу, інші люди, суспільство, оскільки саме зв'язок «людина-суспільство» формує особистість. Відомо кілька випадків, коли діти, які були вигодувані тваринами, не мали можливості спілкування з іншими

людьми. Наслідки цього – дуже трагічні, оскільки діти, яких знаходили й намагалися привчити жити серед людей, так і не змогли опанувати навіть ті навички, якими володіє п'ятирічна дитина. Кожна людина, як одинична істота, – це індивід, але така характеристика, звісно, не повна, оскільки не дає уявлення про реальну людину: якою вона є в родині, суспільстві, що відчуває, як мислить, до чого прагне. Кожна людина, яка живе в суспільстві, набуває особливу «надчутливу» якість, яка називається особистістю. Людину характеризують її вік, зовнішність, стать. Як особистість її розглядають у системі взаємин, які складаються з іншими людьми: яке місце вона займає серед ровесників, як поводить з іншими, які має переконання тощо.

Отже, особистість – це людина, яка має свої індивідуальні особливості, яка пізнає навколишній світ і займає певне місце серед інших людей у суспільстві. Для того, щоб зрозуміти, що являє собою кожна людина як особистість, потрібно отримати відповіді на три питання: Що її цікавить? (це питання, в першу чергу, про інтереси і смаки людини); Що вона може? (це питання про здібності і можливості людини); Якою вона є? (це питання про риси характеру людини). Сьогодні хотілося б представити вашій увазі модель «Вікно Джогарі». Модель названа на честь її винахідників Джозефа Лафта і Гаррі Інграма. Згідно з моделлю, можна уявити, що кожна людина містить у собі чотири зони особистості: «відкрити», «таємну», «сліпу» й «невідому».

Відомо мені Не відомо мені Відомо іншим Відкрита зона (А) Сліпа зона (В) Не відомо іншим Таємна зона (С) Невідома зона (D) Вікно Джогарі «Відкрита» – це зона нашого «Я», про яку знаю я і знають інші. «Видима» – це те, що я про себе знаю, а інші – ні (мрія, страх перед викладачем тощо). «Сліпа» – це те, що інші знають про мене, але я сам за собою не помічаю. Якщо ж мені на це вказують, я зазвичай не погоджуюся, злюся й ображаюся. «Невідома» – це те, що приховано від мене та інших. Сюди ж включається і

прихований потенціал будь-якої особистості. Умовно ця зона зберігається в зоні неусвідомленого. Цю модель можна застосовувати, щоб об'єктивно розібратися в будь-якій складній ситуації у своєму житті. Найбільше нам набридають у житті «сліпа» й «несвідома». Від них більшість неприємностей, і, отже, саме з ними потрібно розбиратися в першу чергу. Іншими словами: чим більше правди ви будете знати про себе, тим краще ви будете почувати себе в цьому житті і тим швидше адаптуєтесь до будь-якої життєвої ситуації.

90 Вправа «Супер-сумка».

Кожен учасник отримує журнал і аркуш паперу, з яких він повинен сконструювати собі паперову сумку. Використовуючи журнал, фломастери, клей, ножиці, кожен учасник на зовнішню сторону своєї паперової сумки повинен прикріпити ті матеріали (вирізки з журналу), які, на його думку, відображають те, що він знає про себе і знають інші (А).

В середину сумки покласти ті речі (вирізки фотографій, слогани, малюнки), які відображають його темну сторону, про що іншим не відомо (С). Після того, як усі закінчили роботу, кожен може виступити і розповісти про свою сумку – про відкриту зону – зовнішню сторону сумки, а за бажанням – і дещо про таємну.

Коли учасник розповів про свою сумку, інші можуть прокоментувати, наскільки сказане відповідає, на їхню думку, правді, можливо, додати до його сумки ті якості, які є істотними, але про які учасник не сказав (це може стосуватися сліпої зони). У своїх коментарях учасники спираються на позитивні якості.

Обговорення вправи: Що вам найбільше сподобалося у вправі? Чи дізналися ви щось нове про себе й інших? Де можна використовувати отриману інформацію?

Вправа «Зроби вибір».

Ведучий демонструє учасникам дві паперові купюри (старі та нові) номіналом 1 у.о. і 5 у.о., пропонує вибрати одну з них. Далі він пропонує зробити вибір, демонструючи ювілейну монету вартістю 1 у.о. і паперову купюру такої самої вартості. По завершенні справи ведучий з'ясовує по черзі, що саме на кожному етапі обрали учасники, і просить їх обґрунтувати свій вибір.

Обговорення справи: Чому ви зробили саме такий вибір? Які чинники впливали на ваш вибір? Якби була можливість замінити обрану вами купюру, бажали б ви це зробити? Чому? В кінці ведучий підводить групу до висновку, що в першому випадку учасник вибирає предмет за номінальною вартістю, а в другому – до вартості додається бажання зібрати колекцію ювілейних монет. А ось у третьому випадку учасники роблять вибір за смаком.

Ведучий підводить учасників до розуміння того, що на вибір людини впливають його цілі й цінності. Інформаційне повідомлення «Що таке цінність?». Ведучий звертає увагу учасників на те, що існує декілька визначень поняття «цінність», а саме: реальна вартість предмета в грошовому вираженні, тобто ціна, вартість; значимість предмета для задоволення потреб людини; властивість чого-небудь задовольнити потреби людини. Кожна людина стоїть перед вибором, приймає рішення.

На формування ціннісних орієнтацій впливають сім'я, друзі, культурні традиції сім'ї, суспільство в цілому, мета, до якої йде людина, її вибір. Протягом усього життя людина здійснює вибір. Це стосується як банальних справ, наприклад, який фільм переглянути, так і дуже важливого: чи сказати рідній людині, що вона невиліковно хвора.

Що ж впливає на наш вибір? Чому в одних випадках ми легко погоджуємося, а в інших дуже важко приймаємо рішення? Що нами керує? Одним із важливих чинників, які впливають на наш вибір, є цінності. Саме

вони підказують, як вчинити, виправдовують і пояснюють, чому потрібно вчинити так, а не інакше. Є такі цінності, якими людина не поступиться ніколи, є такі, від яких вона може відмовитися.

Цінності можуть бути матеріальні (гроші, машина, будинок), громадські (свобода, демократія), однак для кожної людини важливі моральні цінності (любов, дружба, порядність). Для того, щоб зберегти цінності, існують норми поведінки (поважай старших, будь чесним і ін.) Саме цінності і норми дозволяють жити в суспільстві. Вони визначають, яка поведінка є хорошою, а яка – поганою. Вони вказують людині шлях у житті. Від того, які цінності вибере людина, залежить, чи будуть її поважати інші. Цінності можуть сприяти успіху й благополуччю людини.

Вправа «Діамантова цінність».

Ведучий наголошує на тому, що ця вправа виконується в три етапи. На першому етапі кожному учаснику роздається набір карток з цінностями: Здоров'я Дружба Любов Гроші Милосердя Безпека Розум/Мудрість Слава/Визнання Самостійність/Незалежність Самореалізація/Саморозвиток Чесність Лідерство Доброта Творчість Справедливість Освіта Віра Патріотизм Сім'я Кар'єрне зростання

Серед карток є дві без напису, на яких учасник може зафіксувати цінність, яка є для нього важливою і не зустрічалася на виданих картках. Протягом 5 хв. учасникам пропонується ознайомитися зі змістом карток, відібрати з них дев'ять найбільш значущих цінностей, викласти їх у формі діаманта за схемою, представленою ведучим на дошці.

Схема «Діамантова цінність». На схемі цифри означають наступне: 1 – цінність із максимально важливим значенням; 2 і 3 – цінності дещо менші, ніж перша, з особистим значенням; 4, 5, 6 – помірна значимість цінності; 7 і 8 – менш важливі цінності, в порівнянні з попередніми; 9 – найменш вагомі

цінності серед усіх відібраних. Для того, щоб під час руху створені учасниками діаманти не пошкодити, варто запропонувати зробити в своїх зошитах аплікації або замалювати схеми розташування карток із цінностями. На другому етапі ведучий об'єднує учасників у групи по 4-5 чоловік заради представлення результатів попередньої індивідуальної роботи. В кінці групам пропонується, орієнтуючись на презентоване, визначити загальні для групи цінності й виставити їх на загальне коло.

На третьому етапі ведучий проводить обговорення вправи: Поділіться, будь ласка, своїми враженнями від роботи. Хто з присутніх бажає поділитися своїми міркуваннями щодо власного діаманта цінностей? Що вам вдалося з'ясувати під час визначення загальних для вашої групи цінностей? Хто вніс зміни до свого діаманта після обговорення в групі? На якому місці на вашому діаманті знаходиться кар'єрний ріст? Хто або що може вплинути на формування вашого власного діаманта цінностей? Яке значення має діамант цінностей для благополуччя кожного з нас? Хто хотів би поділитися з групою своїми відкриттями і висновками? Чому ця вправа має таку назву? Ведучий підводить учасників до розуміння того, що кожна людина має власні цінності й вони є важливими в нашому житті. Також варто відзначити, що під впливом різних життєвих ситуацій та спілкування з іншими людьми наш діамант може обертатися, змінюючи свою ієрархію, набуваючи певних нових цінностей і ознак. Однак найважливіші цінності для людини залишаються незмінними, а нові співвідносяться з існуючими, не вступаючи з ними в суперечність.

Підбиття підсумків. Індивідуальність – це поєднання особливостей людини, які утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. Індивідуальність людини виявляється в рисах характеру, звичках, інтересах, особливості мислення, фантазіях тощо. Особистість людини неповторна у своїй індивідуальності. На земній кулі немає двох людей із однаковим

поєднанням індивідуальних особливостей. Індивідуальна кожна людина, але індивідуальність одних яскрава, інших – малопомітна. Індивідуальність людини може яскраво заявити про себе в інтелектуальній, емоційній, вольовій сферах, а може – одразу у всіх. Поняття «особистість» і «індивідуальність» не тотожні, але тісно взаємопов'язані. Багато особливостей людини (пам'ять, мислення, звички) є якостями її індивідуальності, а не характеристиками особистості, оскільки вони не важливі для тих груп, членом яких є людина. Особистісні індивідуальні якості важливі в системі взаємовідносин з іншими людьми. Наприклад, сміливість і рішучість, як риси індивідуальності, не будуть характеристиками її особистості до тих пір, поки вона не проявить їх, захищаючи слабшого або здійснюючи сміливий вчинок. «Казка про Сонячного Зайчика». Колись жив на світі Сонячний Зайчик. Він віддавав своє світло узліссям, лісам, річкам, озерам, людям, вимальовував землю різними фарбами, а вони йому віддячували своїм радісним настроєм. Його життя набирало нових відтінків. Але одного разу Сонячний Зайчик потрапив до художника. Він побачив інші кольори, інші фарби. Художник продав йому фарби в обмін на яскраву сонячну душу. Зайчик по-новому розмалював світ. Він дуже старався, розмальовуючи світ, але фарби змивалися, кольори не були такими яскравими. А сам Зайчик втратив здатність світити. Він відчував, що втратив своє внутрішнє тепло і вже ніхто не посміхається, зустрічаючи його. Безліч фарб не допомогли йому зробити світ кращим. Він відчув, що за чужими барвами він втратив величезну частку своєї душі, що нові фарби не зможуть замінити йому втрачену світлу душу. Художнику жаль стало Сонячного Зайчика. Він пояснив йому, що фарбами можна тільки відобразити красу світу, але лише внутрішнє тепло, світло душі можуть зробити все навколо кращим. Художник віддав Зайчику світло його серця і порадив більше ніколи не міняти внутрішній світ на якість зовнішніх ознак, бо вони ніколи не будуть яскравими. По завершенні

казки ведучий пропонує групі обговорити почуте. Чого вчить ця казка? До чого призвело таке необачне поводження зайця? Чи завжди, втративши певну цінність, ми можемо повернути її без труднощів? Що могло запобігти необачності зайчика? У кінці ведучий підводить учасників до усвідомлення того, що власні цінності є дуже важливими в житті людини. Роблячи той чи інший учинок, ми завжди зважуємо, як вчинити. І чинимо здебільшого так, як підказують нам наші цінності. Домашнє завдання. Пропоную Вам удома почати вести щоденник. Описувати все, що з вами трапляється під час тренінгових занять: свої почуття, думки, дії. Аналізуйте причини їх виникнення.