

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

ШИРОКИХ АНАСТАСІЯ ОЛЕГІВНА

УДК: 159.922.8.923.2

**ДИСЕРТАЦІЯ**

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄВОГО ПРОЕКТУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ  
ВІЦІ

05 – соціальні та поведінкові науки  
053 «Психологія»

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів

мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_

Науковий керівник: Ямницький Вадим Маркович  
доктор психологічних наук, професор

Р і в н е – 2020

## АНОТАЦІЯ

**Широких А. О. Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.**

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 психологія. – Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2020.

У дисертації вперше представлено концептуально-методичний підхід до проблеми життєвого проектування юнаків у контексті психології життєтворчості особистості, що полягає в конкретизації й обґрунтуванні теоретико-методологічних і методичних основ процесу реалізації життєвого проекту особистості юнацького віку; побудовано психологічний конструкт життєвого проектування, визначено його психологічні чинники (ціннісні орієнтації, самовизначення, активність, рефлексія) та чотири відносних виміри прояву: суб'єктний, потенційний, недостатньої зрілості та самоствердження; встановлено сенситивний період процесу життєвого проектування (юнацький вік).

На основі аналізу філософської, соціологічної, психологічної, педагогічної літератури уточнено сутність понять «життєвий проект», «життєве проектування в юнацькому віці», «смиложиттєвий пошук», «екзистенційна рефлексія» в межах психології становлення та життєтворчості особистості. Здійснено вивчення феномену життєвого проекту особистості в межах різних психологічних підходів, особливостей конструювання життєвого проекту особистості в період юнацького віку. Визначено послідовність етапів та структурні компоненти життєвого проектування у юнацькому віці, описано форми і методи психологічного супроводу оптимізації навичок життєвого проектування юнаків у системі професійної освіти.

Дістало подальшого розвитку уявлення про особливості особистісного й духовного зростання в юнацькому віці, розгортання процесу самоорганізації особистістю власної життєдіяльності; види та зміст конструювання професійної

лінії життєвого проекту майбутніх фахівців у методичному забезпеченні освітнього процесу ВЗО.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що на основі змісту психологічного конструкту життєвого проектування розроблено діагностичний комплекс методик, визначено критерії оцінювання показників життєпроекування юнаків, розкрито основні характеристики їх відносних рівнів. Розроблено, апробовано та впроваджено програму психологічного супроводу життєвого проектування юнаків у системі професійної освіти, яка може бути застосована у практиці психосоціальної роботи з населенням, центрах творчості й соціальної роботи, професійній підготовці фахівців різних спеціальностей в умовах вищих закладів освіти.

Теоретичні та експериментальні матеріали дослідження можуть бути застосовані для розробки лекційних курсів, спецкурсів та семінарських занять, практикумів та спецпрактикумів із психології у вищих закладах освіти і можуть доповнити зміст навчальних дисциплін: «Психологія життєвого проектування», «Психологія студентства», «Вікові та психологічні особливості конструювання життєвого проекту». Матеріали дослідження також прислужаться соціальним працівникам, психологам, педагогам освітніх закладів I–IV рівнів акредитації, для слухачів закладів післядипломної освіти.

У руслі концепції життєтворчості життєве проектування визначено як процес спрямування суб'єктом життєтворчої активності на проектування свого індивідуального життя шляхом самовизначення на підставі рефлексії та ціннісних орієнтацій.

Системний опис життєпроекування особистості як цілісного об'єкта дозволив визначити його провідні психологічні чинники: ціннісні орієнтації, самовизначення, активність, рефлексія; чотири відносних виміри прояву: суб'єктний, потенційний, недостатньої зрілості та самоствердження. Здійснений аналіз літературних джерел дозволив окреслити послідовність етапів

життєпроекування: побудова моделі життєвого проекту (самовизначення у різних модусах життєдіяльності), планування (життєві плани особистості у єдності життєвих стратегій і перспектив), реалізація життєвого проекту шляхом практичного самоперетворення й самотрансценденції (самоактуалізація й життєтворчість). На рівні структури, в ньому виокремлено такі компоненти: смисложиттєвий пошук, життєві цілі, життєві плани, життєві перспективи, життєві стратегії.

Визначено, що юнацький вік є сензитивним періодом суб'єктного управління професійним саморозвитком та конструювання життя в умовах інтимно-особистісних дружніх і романтичних стосунків. Базисним механізмом екзистенційно-суб'єктного управління процесами життєвого проектування у юнацькому віці вважаємо екзистенційну рефлексію, що є механізмом розвитку смисложиттєвих когніцій юнака та їх конкретизації в життєвих цілях і перспективах. Джерелом життєвої активності юнаків, яка актуалізує їх потребу в реалізації життєвого проекту виступає самодетермінація як спосіб конструювання особистісно-альтернативного проекту життя в юнацькому віці. Розгортання складових метапроекту особистості в життєвому просторі (життєвих цілей і планів) та часі (життєвій перспективі) забезпечують формування життєвої стратегії.

За даними експерименту констатовано наявність численних кореляційних зв'язків як між показниками всередині окремих методик, так і між показниками різних методик. У результаті факторного аналізу було виділено чотири фактори: сенсожиттєва активність, прогнозування життєвого рішення, ціннісна установка життєвої цілі, рефлексивність. Означені фактори емпірично підтвердили теоретичні побудови конструкту життєпроекування, відобразили особливості змісту діагностичного комплексу методик.

Результати експериментального дослідження дозволили визначити наступні особливості вибірки: високий рівень здатності до прогнозування та низький рівень

здатності до прийняття життєвого вибору не продемонстрував жоден респондент; значення показників сенсожиттєвих орієнтацій особистості переважно знаходилися у зоні середніх та високих значень; домінуючою стратегією досягнення життєвих цілей для респондентів була пасивна стратегія; респонденти надавали перевагу егоцентричним ціннісним орієнтаціям; домінуючою стратегією прийняття життєвого рішення виступила стратегія «пильність».

Порівняння результатів працюючих юнаків та студентів юнацького віку надало підстави стверджувати про: вищий рівень рефлексивності та здатності до прийняття життєвих рішень працюючих юнаків; вищий рівень показників сенсожиттєвих орієнтацій та здатності до самодетермінації у студентів; працюючі юнаки надавали перевагу алоцентричним, а студенти – егоцентричним ціннісним орієнтаціям.

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили необхідність запровадження програми психологічного супроводу, мета якої полягала у створенні психологічних умов для оптимізації навичок життєвого проектування юнаків, що включало посилення здатності до прогнозування авторських життєвих рішень, використання конструктивної стратегії досягнення життєвих цілей, підвищення сенсожиттєвої активності, досягнення високого рівня рефлексивності. Програма супроводу передбачала використання різноманітних сучасних методів, серед яких – наративізація, казкотерапія, діалогічні бесіди, каузометрія, презентації життєвих проєктів юнаків, інтерпретація проєктивних малюнків, аналітичний діалог.

З метою встановлення ефективності формувального впливу було проведене повторне діагностування респондентів, яке показало: збільшення показників сенсожиттєвих орієнтацій, підвищення здатності до прогнозування, зростання показника рефлексивності; збільшення відсотка студентів, які надали перевагу алоцентричним ціннісним орієнтаціям та стратегії «пильність» як найбільш успішній стратегії прийняття авторських життєвих рішень. Означену динаміку ми

розглядаємо як підтвердження ефективності формувальної частини експерименту та гіпотез дослідження в цілому.

*Ключові слова:* життєве проектування, юнацький вік, психологічні чинники, життєтворчість, ціннісні орієнтації, самовизначення, активність, рефлексія.

## ANNOTATION

**Shyrokych A.O. Psychological factors of life designing in adolescence. – Qualifying scientific work as a manuscript.**

Dissertation for Doctor of Philosophy in Psychology (Ph.D.). Specialty 053 – Psychology. – Rivne State University of Humanities, Rivne, 2020.

In this dissertation, conceptually-methodological approach to a problem of life designing of adolescents is presented for the first time, in the context of a person's life-creativity psychology, regarding the specification and justification of theoretically-methodological and methodical bases of an adolescent's life project realization; the psychological construct of life designing has been developed, its psychological factors have been identified: values, self-determination, activity, reflection and four relative dimensions of manifestation: subjectival, potential, «not enough maturity» and self-affirmation; the sensitive period of life designing process has been established (adolescence).

The essence of such concepts as «life project», «life designing in adolescence», «life sense search», «existential reflection» were specified within psychology of becoming and life creativity of a person, based on analysis of philosophical, sociological, psychological and pedagogical literature. The study of phenomenon of a person's life project within different psychological approaches was carried out, peculiarities of a person's life project construction in adolescence. The sequence of phases and structural components of life design in adolescence are outlined, the forms and methods of psychological accompaniment for optimization skills of adolescents' life designing in system of professional education were described.

Further there have been developed the personal and spiritual growth peculiarities in adolescence, as well as the process of a person's organization of their own life-activity; kinds and contents of professional life project construction of future specialists in the methodical providing of educational process in higher educational institutions.

The practical significance of the obtained results is that the diagnostic methodology complex was developed basing on the contents of psychological life designing construct, the criteria of life designing estimation rates in adolescence are identified, the basic characteristics their relative levels are explained. The program of psychological accompaniment of adolescents' life designing in the system of professional education was developed, tested and implemented, which can be applied in psycho-social practical work with citizens, in the centers of creativity and social work and professional preparation of specialists of different spheres in the context of higher educational institutions.

Theoretical and experimental materials of the study can be applied for the development of lectures in psychology, special courses and seminars, workshops and special workshops in higher educational institutions and they can complement contents of academic disciplines: «Psychology of Life Designing», «Psychology of students», «Age-Related and Psychological Peculiarities of Constructing Life Project». In addition, study materials can be useful for social workers, psychologists, instructors of educational institutions of I-IV levels of accreditation and for students of postgraduate educational institutions.

In the context of life creativity, life designing was defined as process of subject's direction of their creative life activity to design their life through self-determination basing on the reflection and values.

The systemic description of life designing of a person as a holistic object allowed us to define its leading psychological factors: values, self-determination, activity, reflection; four relative dimensions of manifestations: subjectival, potential, 'not enough maturity' and self-affirmation. The analysis of literature allowed to outline the sequence

of life design phases: creation of a life project model (self-determination in different moduses of life activity), planning (life plans of a person in unity of life strategies and perspectives), realization of life project through practical self-transformation and self-transcendence (self-actualization and life creativity). On the level of a structure, there are such components as life sense search, life goals, life plans, life perspectives, life strategies.

It was established that adolescence is a sensitive period of subjectival management of the professional self-development and life designing in the context of intimate-personal friendly and romantic relations. The basic mechanism of existential and subjective management of life design processes in adolescence is existential reflection, that is a mechanism of adolescent's sense-life cognitions and their specification in life goals and perspectives. The source of life activity of adolescents, which actualize their need in life project realization, is self-determination as a way of constructing personally-alternative life project in adolescence. The components' development of metaproject of a person in life space (life goals and plans) and time (life perspective) provide creation of life strategy.

According to the experiment data, the numerous correlations between both rates within particular methods and between rates within different methods were seen. As a result of factor analysis, the four factors (life-sense activity, prediction of life decision, value attitude of a life goal, reflexivity) were distinguished. The defined factors empirically confirmed theoretical construction of life design, and they reflected the peculiarities of diagnostic methodology complex contents.

The results of the experimental study identified the following features of the sample: no respondents showed a high level of predictability and a low level of ability to make life choices; values of rates of sense-life orientations of a person were mainly in the zone of middle and high values; the dominant strategy of life goals' achievement for respondents was passive strategy; the respondents preferred self-centered value orientations; the dominant strategy of life decision-making was «vigilance» strategy.



The comparison of the results of working adolescents and students in adolescence gave grounds to claim about: higher level of reflexivity and ability of life decision-making of adolescents, who work; higher levels of sense-life orientations and ability of self-determination within students; the adolescents, who work preferred allometric, and students – self-centered value orientations.

Received results of the empirical study has showed necessity to implement the psychological accompaniment program, the main goal of which was to supply psychological conditions for the optimization of adolescents' life designing skills, which would include strengthening of the ability to predict authorial life decisions, usage of constructive strategy for life goals achievement, increasement of sense-life activity, achievement of high level of reflexivity. The program of accompaniment included usage of different modern methods such as narrativization, fairy tale therapy, dialogic conversations, causometry, adolescents' life projects presentations, interpretation of projective drawings, analytical dialogue.

In order to establish the effectiveness of the formative influence, another diagnosis was held and showed: an increase of rates of sense-life orientations, an increase of the ability to predict, an increase of the reflexivity rate; an increase of the percentage of the students, who preferred allocentric value orientations and «vigilance» strategies as the most successful strategy for making authorial life decisions. We consider these defined dynamics both as the confirmation of the effectiveness of the forming part of the experiment and the hypotheses of the study.

**Key words:** life designing, adolescence, psychological factors, life creativity, value orientations, self-determination, activity, reflection.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

*Наукові праці, у яких опубліковано основні наукові результати дисертації*

### **Статті у наукових фахових виданнях України**

1. Широких А. О. Життєве проектування як психологічна категорія. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том ІХ. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.* Київ-Ніжин, 2018. Вип. 11. С. 226–238.

2. Широких А. О. Самопізнання як передумова ефективності життєвого проектування юнаків. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ.* Рівне, 2018. Вип. 11. С. 183–188.

3. Широких А. О. Роль самоактуалізації в життєвому проектуванні особистості. *Науковий журнал «Психологія та соціальна робота».* Одеса: Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова, 2019. Вип. 1 (49). С. 143–158.

### **Статті у наукових виданнях інших держав**

4. Широких А. О. Дослідження стратегій досягнення життєвих цілей юнаків. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology.* Budapest: Society for Cultural and Scientific Progress in Central and Eastern Europe, 2020. Issue 227, Vol. VIII (91). P. 46–48.

### **Опубліковані праці апробаційного характеру**

5. Широких А. О. Часові параметри життєвої організації діяльності особистості в умовах реалізації життєвого проекту. *Збірник тез доповідей І Всеукраїнської науково-практичної конференції (Дніпро, 12 квітня 2018 р.);* ПУ «Вищий навчальний заклад «Міжнародний гуманітарно-педагогічний інститут «Бейт-Хана», Дніпропетровська академія музики ім. М. Глінки. Дніпро: Акцент ПП, 2018. С. 76–80.

6. Широких А. О. Здатність до прогнозування як чинник життєвого проектування особистості. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії: матеріали XXVI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Переяслав-Хмельницький, 30 квітня 2020 р.).* Переяслав-

Хмельницький, 2020. С. 140–142. URL: [http://conferences.neasmo.org.ua/uploads/conference/file/76/conference\\_30-30.4.2020.pdf](http://conferences.neasmo.org.ua/uploads/conference/file/76/conference_30-30.4.2020.pdf) (дата звернення: 07.05.20).

7. Широких А. О. Психологічний супровід життєвого проектування юнаків у системі професійної освіти. *Вектори психології – 2020*: матеріали Міжнародної молодіжної науково-практичної конференції (Харків, 24 квітня 2020 р.). Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, факультет психології, 2020. С. 43–46. URL: <http://ekhnuir.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15792> (дата звернення: 15.05.20).

8. Широких А. О. Роль самоідентифікації у життєвому проектуванні особистості. *Альманах студентського наукового товариства «Актуальні питання психологічної науки»*: матеріали тез доповідей. Рівне: РДГУ, 2018. Вип. 12. С. 157–158.

9. Широких А. О. Психологія життєвого проектування: від ретроспективи до футурології. *Сучасні світові тенденції розвитку науки, технологій та інновацій*: матеріали науково-практичної конференції (Ужгород, 28-29 червня 2019 р.). Ужгород: вид-тво «Молодий вчений», 2019. С. 109–111.

#### **Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дослідження**

10. Широких А. О. Рефлексія як чинник життєвого проектування особистості. *Науковий журнал «Молодий вчений». Секція «Психологічні науки»*. Херсон: вид-тво «Молодий вчений», 2018. Вип. № 8 (60). С. 60–64.

11. Широких А. О. Здібності особистості як чинник реалізації життєвого проекту. *Теорія і практика сучасної науки*: матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 15-16 травня 2019 р.). Київ: Міжнародний центр науки і досліджень, 2019. С. 21–22.

## ЗМІСТ

<b>Перелік умовних позначень.....</b>	<b>13</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>14</b>
<b>Розділ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ</b>	
<b>ЖИТТЄВОГО ПРОЕКТУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b>	
1.1. Сутність і структура життєвого проекту особистості.....	23
1.2. Особливості формування життєвого проекту в юнацькому віці.....	38
1.3. Психологічні чинники життєвого проектування особистості в контексті її життєтворчості.....	50
Висновки до I розділу.....	65
<b>Розділ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ</b>	
<b>ЖИТТЄВОГО ПРОЕКТУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b>	
2.1. Організаційні засади експериментального дослідження.....	69
2.2. Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці.....	86
2.3. Емпіричне визначення психологічних особливостей життєвого проектування юнаків.....	116
Висновки до II розділу.....	130
<b>Розділ III. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЖИТТЄВОГО</b>	
<b>ПРОЕКТУВАННЯ ЮНАКІВ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ</b>	
3.1. Змістовно-організаційні засади програми психологічного супроводу...	133
3.2. Результати експериментальної перевірки ефективності системи психологічного супроводу.....	153
Висновки до III розділу.....	163
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>166</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>173</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

ЕГ	експериментальна група
КГ	контрольна група
Ц	цілі в житті
Пж	процес життя
Рж	результат життя
Ля	локус Я-контролю
Лж	локус контролю-життя
ЦО	домінуючі ціннісні орієнтації
А	алоцентричні
Е	егоцентричні
СЖР	стратегія прийняття життєвого рішення
Пл	пильність
У	уникнення
Пр	прокрастинація
Нп	надпильність
СДЦ	стратегія досягнення цілей
П	пасивна
АР	активно-ригідна
АП	активно-пластична
ЗПр	здатність до прогнозування
РР	рівень рефлексивності особистості
ЗСД	здатність до самодетермінації
ЗЖВ	здатність до здійснення авторського життєвого вибору

## ВСТУП

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** Сучасна Державна молодіжна політика в умовах Євроінтеграції та децентралізації направлена на створення соціально-економічних, політичних, організаційних, правових гарантій для життєвого самовизначення, самовдосконалення та саморозвитку молоді, реалізації її творчого, культурного та соціального потенціалу як у власних інтересах, так і в інтересах України. Тому конструювання власного життєвого простору, розробка ефективних інноваційних технологій, побудова стратегій самоздійснення засобами суб'єктного управління та проектування кожною особистістю свого життєвого шляху стають актуальними векторами сучасних психологічних досліджень (Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2016-2020 роки, постанова Кабінету Міністрів України № 148 від 18 лютого 2016 р.).

На сьогодні у психології розвитку феномен життєвого проектування вивчається крізь призму різних вікових етапів (С. Д. Максименко). Саме в юнацькому віці особистість вперше, незалежно від соціальних впливів здатна вільно втілювати ідеальний зміст власного життєвого проекту в конкретних формах соціальної активності та нести відповідальність за прийняті рішення і здійснені життєві вибори (І. Д. Бех). У юнаків і дівчат становлення смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій, рефлексії, життєвої транспективи, саморегуляції життєдіяльності досягає якісно нового рівня, що визначає розвиток у них здатності створювати й реалізовувати проект свого життя (В. М. Чернобровкін).

Методологічні аспекти дослідження життєвого проектування як психологічного феномену розкрили в своїх працях відомі дослідники-психологи К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Анан'єв, Г. О. Балл, І. Д. Бех, Ф. Ю. Василюк, І. Г. Єрмаков, Є. І. Ісаєв, Д. О. Леонтьєв, А. А. Лузаков, О. В. Люсова, Ю. О. Мірошніченко, А. В. Петровський, Ф. Перлз, Л. В. Помиткіна, Т. Є. Резнік,

С. Л. Рубінштейн, В. І. Слободчиков, Т. М. Титаренко, В. М. Чернобровкіна та ін. Водночас, за дослідженнями П. В. Лушина та Ю. Г. Долинської, у соціальній ситуації розвитку сучасної людини все більше проявляються негативні тенденції та перешкоди особистісного зростання, що, у свою чергу, значною мірою ускладнюють проектування нею власного життя, такі, як прокрастинація життєвих виборів, прагнення жити лише теперішнім, інфантильність, особистісна незрілість, зневіра в можливості самореалізації в наявних суспільних умовах. Це все значною мірою ускладнює та обмежує процес життєвого проектування (І. С. Булах, Ж. П. Вірна, Л. В. Помиткіна).

Актуальним є дослідження проблеми життєвого проектування юнаків, оскільки саме юнацький вік є сензитивним періодом проектування життєвого шляху особистості через появу таких психологічних новоутворень, як усвідомлення власної індивідуальності й ауторефлексії, самовизначення у особистісному, соціальному, професійному та інших доменах життя, конструювання життєвих планів та прагнення до усвідомленого конструювання власного майбутнього (І. М. Астафьева, К. А. Багратіоні, Е. М. Балашов, Н. Л. Бикова, О. О. Бодальов, Л. І. Божович, М. Р. Гінзбург, Н. І. Жигайло, О. В. Зазимко, І. С. Кон, С. В. Мерзлякова, А. М. Молокостова, Р.В. Павелків, Ф. Райс, О. Л. Туриніна, Н. Ф. Шевченко, С. М. Шелепова та ін.). Період профорієнтації та професійної підготовки особистості часто співпадає із юнацьким віком (В. В. Волошина). Однією із актуальних сучасних тенденцій розвитку та впровадження принципів вітчизняної вищої освіти є направленість профпідготовки студентів не лише на формування у них ряду загальних, професійних компетентностей, але й спеціальних компетентностей саморозвитку ціннісно-сміслових імперативів життєдіяльності, побудову чітких життєвих цілей для реалізації юнака як суб'єкта проектування у вимірах просторово-часового континууму життя (С. О. Ставицька, В. О. Татенко).

Здійснений аналіз наукової літератури виявив відсутність єдиного концептуального підґрунтя для вивчення феномену життєвого проектування. Незважаючи на наявність значної кількості дотичних психологічних досліджень проблеми усвідомлення та планування людиною свого життя, у роботах сучасних вчених відсутні системні розробки вікової генези автономного проектування особистістю свого життя, його етапів та характеристик у період дорослішання. Розробка єдиної наукового підходу щодо вивчення чинників, механізмів, та етапів становлення життєвого проекту юнаків як інтегративного психологічного утворення дозволить здійснити концептуальне дослідження даного феномену, створити та впровадити в сучасну психологічну практику систему методів із оптимізації життєвого проектування особистості юнацького віку. Актуальність дослідження означених аспектів проблеми життєвого проектування на етапі особистісного та професійного самовизначення юнаків є незаперечною, що й обумовило вибір теми дисертаційного дослідження: *«Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці»*.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано в межах наукової теми кафедри вікової та педагогічної психології «Моральні основи соціалізації особистості» (державний номер 0116U006541) та кафедри практичної психології та психотерапії «Психологічні особливості становлення майбутнього фахівця у сучасній вищій школі» (державний номер 0116U006145) Рівненського державного гуманітарного університету. Тема дисертації затверджена Вченою радою Рівненського державного гуманітарного університету (протокол № 2 від 27 лютого 2020 р.).

**Мета дослідження:** теоретично дослідити та експериментально вивчити психологічні чинники життєвого проектування особистості в юнацькому віці; розробити та апробувати програму психологічного супроводу процесу життєвого проектування юнаків у системі професійного навчання.

Обрана мета зумовила наступні **завдання дослідження:**



1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми життєвого проекту особистості, дослідити сутність, механізми та детермінанти процесу життєвого проектування.

2. Побудувати системний опис феномену життєвого проектування, визначити психологічні чинники життєпроекування особистості; проаналізувати особливості життєвого проектування в юнацькому віці.

3. Експериментально дослідити психологічні чинники та показники життєвого проектування юнаків.

4. Розробити й апробувати програму психологічного супроводу життєвого проектування юнаків у системі професійної освіти.

У дослідженні автором було сформульовано **гіпотезу** загального характеру: процес життєвого проектування юнаків є системним утворенням, що забезпечується комплексом системно-обумовлених психологічних чинників та визначається розгортанням екзистенційних утворень особистості та здатністю до суб'єктного управління їх трансляцією в просторово-часовому континуумі життя; оптимізація навичок життєвого проектування юнаків є можливою за умови запровадження програми психологічного супроводу студентів у освітній процес ВЗО.

**Об'єкт дослідження:** процес конструювання життєвого проекту юнаків.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники життєвого проектування юнаків у процесі професійної підготовки.

**Теоретико-методологічною основою** дослідження виступили концептуальні положення про систему послідовних життєвих виборів (Д. Бьюдженталь, Ж.-П. Сартр), прояв самоактуалізації й особистісної свободи (А. Маслоу, К. Роджерс), смисложиттєвий пошук (Ф. Перлз, В. Франкл, І.Ялом), реалізацію життєвого проекту у вимірах соціальної взаємодії (І. Єрмаков, О. М. Кімберг, А. А. Лузаков, Д. Пузіков, Н. В. Чепелева), реалізацію суб'єктом життєвого шляху (К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, А. В.

Брушлинський, Ф. Є. Василюк, В. П. Зінченко, В. В. Знаков, Д. О. Леонтєв, В. І. Слободчиков та ін.), творче здійснення свого індивідуального життя (В. М. Доній, І. О. Мартинюк, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, Т. М. Титаренко, В. І. Шинкарук, В. М. Ямницький та ін.), психологічні особливості юнацького віку (О. О. Бодальов, Л. І. Божович, Є. І. Ісаєв, І. С. Кон, І. М. Семенов, В. І. Слободчиков та ін.), особливості прийняття життєвих рішень юнаків (О. В. Зазимко, Т. О. Ольховська, Л. В. Помиткіна, В. М. Чернобровкін та ін.), активізацію складових метапроекту (К. А. Багратіоні, Н. Л. Бикова, О. В. Люсова, С. М. Шелепова та ін.), формування ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку (Н. А. Буравлева, Л. О. Кобернік, Ю. Ю. Колягіна та ін.), конструювання юнаками інтимно-особистісної та професійної лінії життєвого проекту (І. М. Богдановська, В. В. Бурдін, С. В. Мерзлякова, А. М. Молокостова).

**Методи дослідження:** *теоретичні:* теоретико-методологічний, системний аналіз проблеми життєвого проектування, його вікових та психологічних особливостей; синтез; порівняння; узагальнення; систематизація теоретичних даних, моделювання концепції життєвого проектування; *емпіричні:* психолого-педагогічний експеримент для перевірки ефективності програми психологічного супроводу життєвого проектування юнаків, психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик: «Опитувальник ціннісних орієнтацій юнаків» О. М. Гріньової (дослідження особистісної значущості та особливостей співвідношення різних груп цінностей у просторово-часовому континуумі буття юнаків); «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» Л. Манна, П. Бюрнетт, М. Радфорда та С. Форд, в адаптації Т. В. Корнілової (виявлення стратегічних способів прийняття юнаками життєвих рішень); «Діагностика стратегій досягнення цілей» М. П. Фетискіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова (визначення основних стратегій у процесі реалізації цілей діяльності); «Здатність до прогнозування» Л. А. Регуш (дослідження психологічних особливостей прогнозування юнаками успішності реалізації їх життєвих цілей і планів);

«Методика визначення рівня рефлексивності» А. В. Карпова, В. В. Пономарьової (визначення індивідуальної міри вияву рефлексивності), «Шкала самодетермінації особистості» Б. Шелдона, в адаптації Є. М. Осіна (дослідження психологічних особливостей суб'єктної самодетермінації процесу життєдіяльності юнаків); «Авторський життєвий вибір» О. М. Гріньової (дослідження психологічних особливостей здатності юнаків до здійснення авторського життєвого вибору); «Тест сенсожиттєвих орієнтацій». Д. О. Леонтьєва, адаптована версія Д. Крамбо та Л. Майоліка (оцінювання «джерела» сенсу життя в майбутньому (цілі), сьогоденні (процес), минулому (результат)); методи математико-статистичної обробки експериментальних даних: факторний аналіз (верифікація змісту психологічного конструкту життєвого проектування); лінійна кореляція Пірсона (дослідження міри взаємозв'язку між двома чи більше дискретними характеристиками); метод Т-Уілкоксона (визначення статистично достовірних відмінностей між рівнями вираження психологічних параметрів генеральної сукупності, виявлення направленості змін між двома тестовими пробами); критерій Манна-Уїтні (порівняння вибірок за рівнем розвитку психологічної якості); комп'ютерна програма обробки експериментальних даних SPSS Statistics 17.0.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота проведена впродовж 2019-2020 років на базі Рівненського державного гуманітарного університету. Генеральна сукупність досліджуваних – студенти ВЗО та працюючі юнаки віком 17-25 років Рівненської області, вибіркова сукупність – 110 студентів різних факультетів навчання та 30 юнаків, які задіяні у різних професійних сферах.

**Наукова новизна і теоретична значущість** роботи полягають у тому, що:

- *вперше* представлено концептуально-методичний підхід до феномену життєвого проектування юнаків через призму психології життєтворчості особистості, щ полягає у конкретизації й обґрунтуванні теоретико-методологічних основ процесу реалізації життєвого проекту особистості юнацького віку;

побудовано психологічний конструкт життєвого проектування, визначено його психологічні чинники (ціннісні орієнтації, самовизначення, активність, рефлексія) та чотири відносних виміри прояву: суб'єктний, потенційний, недостатньої зрілості та самоствердження; встановлено сенситивний період процесу життєвого проектування (юнацький вік);

- *здійснено* вивчення феномена життєвого проекту особистості в межах різних психологічних підходів; описано життєпроекування особистості як цілісний об'єкт у руслі життєтворчості; визначено послідовність етапів та структурні компоненти життєвого проектування у юнацькому віці;

- *уточнено*: сутність понять «життєвий проект», «життєве проектування в юнацькому віці», «смісложиттєвий пошук», «екзистенційна рефлексія» в межах психології становлення та життєтворчості особистості; знання про особливості конструювання життєвого проекту особистості в період юнацького віку; форми і методи психологічного супроводу оптимізації навичок життєвого проектування юнаків у системі професійної освіти;

- *набули подальшого розвитку* уявлення про особливості особистісного й професійного зростання у юнацькому віці, здійснення процесу самоорганізації особистістю власної життєдіяльності; види та зміст конструювання професійної лінії життєвого проекту майбутніх фахівців у методичному забезпеченні освітнього процесу ВЗО.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в тому, що на основі побудованого змісту психологічного конструкту життєвого проектування розроблено діагностичний комплекс методик, виявлено критерії оцінювання показників життєвого проектування юнаків та основні характеристики їх відносних рівнів. Розроблено, апробовано та впроваджено програму психологічного супроводу життєвого проектування юнаків у системі професійної освіти, що може бути застосована в практиці психосоціальної роботи з

населенням, професійної підготовки фахівців різних спеціальностей вищих закладів освіти, діяльності центрів творчості і соціальної роботи.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки лекційних курсів, спецкурсів, семінарських та тренінгових занять із психології у ВЗО, доповнити зміст навчальних дисциплін: «Психологія життєвого проектування», «Психологія студентства», «Вікові та гендерні особливості конструювання життєвого проекту».

**Апробація та впровадження результатів дисертації.** Основні положення дисертаційного дослідження покладено в основу публікацій автора, доповідались та отримали схвальні відгуки на Вченій раді, щорічних наукових конференціях викладачів, розширених засіданнях кафедри вікової та педагогічної психології, кафедри практичної психології та психотерапії Рівненського державного гуманітарного університету. Результати досліджень апробовано на Всеукраїнських, міжнародних та інтернет-конференціях: I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасна освіта: методологія, теорія, практика» (Дніпро, 2018), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні світові тенденції розвитку науки, технологій та інновацій» (Ужгород, 2019), IV Міжнародній науково-практичній конференції (Київ, 2019 р.), Міжнародній молодіжній науково-практичній конференції (Харків, 2020 р.), XXVI Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції (Переяслав-Хмельницький, 2020 р.).

Результати дисертації *впроваджено* у навчально-виховний процес підготовки майбутніх фахівців у Рівненському державному гуманітарному університеті (довідка №01-12/40 від 27.05.2020 р.), Волинському інституті післядипломної педагогічної освіти (довідка №148/02-13 від 19.02.2020), Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (довідка №13 від 27.05.2020), Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії (довідка №181/1 від 20.05.2020), Донецькому обласному інституті післядипломної

педагогічної освіти, Ізмаїльському державному гуманітарному університеті (довідка №1-7/312 від 22.04.2020).

**Публікації.** Основні результати дисертації висвітлено в 11 одноосібних авторських публікаціях, 3 з яких опубліковано в наукових фахових виданнях, затверджених МОН України, 1 – закордонному періодичному видання, 2 – виданнях, що індексуються у наукометричних базах, та 5 – збірниках матеріалів результатів конференцій.

**Структура дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних літературних джерел (195 найменувань, з них 8 – іноземними мовами) і додатків. Основний зміст дисертації викладено на 172 сторінках тексту, до якого входить 26 таблиць та 15 рисунків. Загальний обсяг дисертації – 223 сторінок.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО ПРОЕКТУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.

#### 1.1. Сутність і структура життєвого проектування особистості.

Поняття «проект» увійшло в науковий обіг лише на поч. ХХ ст. та почало використовуватись вперше у галузі інженерії та економічних науках як задум, ідеальна модель, макет, нарис або креслення концептуальної схеми майбутнього продукту діяльності.

Як зазначають І. Г. Єрмаков та Д. О. Пузіков, проект – це не «механічне явище чи інформаційний алгоритм, це динамічна система стратегічних життєвих цілей, яка програмує за допомогою життєвих проектів життєздійснення людини протягом певного періоду життя» [50, с. 48]. Він уособлює «діалектичну єдність буття та становлення людини» [50, с. 22].

У роботах сучасних вчених феномен «життєвого проектування» розглядається як складний процес реалізації особистістю свого життєвого проекту через призму соціальної взаємодії. Так, згідно з О. М. Кімбергом і А. А. Лузаковим, життєвий проект визначає різноманітні види внутрішньої та зовнішньої активності особистості, спрямованої на досягнення життєвих цілей. Індивідуум одночасно продукує ряд життєвих проектів, що відрізняються за часом реалізації, складністю, модусами життєдіяльності та ін. Здійснення різних проектів особистості може відбуватись одночасно [63].

Згідно з Н. В. Чепелевою, становлення життєвого проекту як одиниці життєвої історії особистості є складним процесом і включає такі етапи: I-ий – створення «задуму себе»; II-ий – формування схеми або сюжету, який визначає шляхи досягнення особистістю бажаного майбутнього, виходячи з наявних життєвих можливостей і ресурсів; III-ій етап – реалізацію задуму себе у процесі самоздійснення власної життєвої історії [156].

На основі аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень, слід відмітити, що тотожними із терміном «життєве проектування» є поняття «проектування життєвого шляху». Обидва терміни позначають процес проектування людиною свого життя, але їх використання залежить від концептуального підходу дослідників, які займалися окресленою проблематикою.

Так, згідно із феноменологічним планом розгляду особистості (К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, А. В. Брушлинський, Ф. Є. Василюк, В. П. Зінченко, В. В. Знаков, Д. О. Леонтьєв, В. І. Слободчиков та ін.), кожен індивід володіє унікальною здатністю суб'єктивно сприймати й інтерпретувати світ [54]. Суб'єкт – особистість здатна організувати свій життєвий шлях за власним задумом. К. О. Абульханова-Славська визначає життєвий шлях як процес проектування свого життя як єдиного цілого на основі власних цілей та цінностей [4].

Українська дослідники такі, як В. М. Доній, І. О. Мартинюк, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, Т. М. Титаренко, В. І. Шинкарук та ін. доповнили проблематику суб'єкта життєвого шляху поняттям життєтворчості [53, 99]. У контексті розгляду життєвого шляху, Л. В. Сохань визначає життєтворчість як духовну діяльність прикладного характеру, що спрямована на планування, проектування та творчу реалізацію свого індивідуального життя [53].

Отже, у руслі нашого дослідження терміни «життєве проектування» та «проектування життєвого шляху» будуть вживатись як тотожні, споріднені.

Проблема життя людини є однією із центральних, об'єктом переважної більшості досліджень представників філософських шкіл та напрямків усіх часів. У наукових поглядах античних філософів підкреслюється значущість дослідження людини як суб'єкта свого буття, вивчаються раціональні та чуттєві засоби пізнання, відмічається нерозривний зв'язок особистісного зростання індивіда та успішності побудови його життєвого шляху. Так, Сократ тісно пов'язував процес пізнання людиною власного життя із її моральним розвитком. Сократ визначав



моральність як знання, аргументуючи це тим, що формування людських чеснот зумовлює становлення здатності раціонально конструювати власне життя [62].

Подальше зростання уваги до ролі людини як творця власної біографії представлено у філософії Відродження. Л. Валла, Ф. Петрарка наголошували на позитивній духовній природі людини, її самоцінності, відмічали високу значущість задоволення людиною своїх потреб, зокрема потреби в творчій продуктивній самотрансценденції [26].

У філософії Нового часу увагу дослідників привертала проблема самодостатності та свободи волі особистості, суспільної незалежності процесу власної життєтворчості. Зокрема, Р. Декарт наголошував на свободі вибору та самодостатності людини як основних передумов успішності життєвого проектування. Процес пізнання та конструювання життєвого шляху особистості має бути спрямоване як на трансформацію реального світу, так й на самопізнання та зростання своєї духовності [63].

Подальший розвиток дослідження проблеми життєвого шляху людини розглядається в екзистенційній психології через призму вивчення смисложиттєвого пошуку як умови успішності життєтворчості особистості. Зокрема, згідно із Ж.-П. Сартром, життєвий шлях індивіда являє собою проект, автором й виконавцем якого є власне людина, тобто істота, яка направлена у майбутнє та усвідомлює процес проектування свого майбутнього. «Людина – це проект, що проживається суб'єктивно» [132, с. 323]. Науковець розглядав процес реалізації життєвого проекту як систему послідовних життєвих виборів, кожен з яких відображає реалізацію його окремої частини, але, водночас, й конкретизує та обмежує можливості життєвого самоздійснення особистості [132].

Д. Бьюдженталь виділив наступні ознаки успішного життєвого проектування особистості:

- емоційне переживання процесу власного буття в цілому, а не лише окремих сфер діяльності, досягнень, матеріальних речей;

- усвідомлення процесу власного життя, в основі якого – переживання «внутрішнього почуття»;
- трансформація цінностей у більш значущі для особистості, та відповідно до вікових особливостей;
- життєвий шлях особистості не детермінований зовнішніми обставинами чи випадковостями [4, с. 74].

Згідно В. Франклу, основними напрямками смисложиттєвого пошуку є самопізнання й становлення самоідентичності. На думку науковця, система ціннісних орієнтацій є основою становлення смислу життя у різних аспектах буття людини [153].

На відміну від В. Франкла, І. Ялом обґрунтував, що проектування особистістю свого буття відбувається шляхом постійного взаємного переходу двох процесів. Перший – процес активного самоздійснення (цілі життя чітко усвідомлюються, характеризується прагненням до напруги, екстравертна життєва установка). Другий процес передбачає потребу особистості в уникненні напруги, нагромадженні життєвої енергії для реалізації ще не визначених перспективних життєвих цілей [179].

Феномен смисложиттєвого пошуку як складного особистісного утворення як продукт психічного відображення й результат осмислення людиною свого життя, глибоко розроблялася зарубіжними та вітчизняними дослідниками.

Зокрема, Ф. Перлз наголошував на значній складності смисложиттєвого пошуку сучасної людини через недостатність усвідомлення власних цінностей, потреб і бажань. Міра успішності смисложиттєвого пошуку людини, звільнення від нав'язаного ззовні сценарію життєвого проектування значною мірою обумовлено здатність жити за принципом «тут і тепер» [114, 115].

Із аспектами самоактуалізації й самореалізації пов'язували смисложиттєвий пошук А. Маслоу та К. Роджерс. За А. Маслоу, кожний конструктивний смисложиттєвий вибір особистості визначається не лише як прояв

самоактуалізації й особистісної свободи, але й передбачає усвідомлення відповідальності за визначення певного етапу свого життєвого шляху [95, 96].

В. І. Слободчиков та Є. І. Ісаєв наголошували, що сенс життя є інтегративним утворенням свідомості людини, що сприяє регуляції та узгодженню її особистісного й соціального світів: «Сенс пов'язує значення із реальністю самого життя людини, її мотивами та цінностями» [136, с. 189].

К. О. Абульханова-Славська визначила стратегії смисложиттєвого пошуку особистості. Смысл життя людини детермінує активізацію її життєвих цілей в умовах певної діяльності. Смыслові утворення відображають систему ціннісних орієнтацій особистості і, водночас, переживання нею власних цінностей у процесі їх становлення [4].

Узагальнимо підходи дослідників до поняття «смисложиттєвий пошук» у власну дефініцію: *смисложиттєвий пошук* – це процес вільного та відповідального самовизначення суб'єктом життєпроекування найбільш значущих орієнтирів, які визначають вектор його особистісної спрямованості в різних модусах життєдіяльності.

У роботах зарубіжних та вітчизняних вчених відображено розвиток проблеми проектування особистістю процесу власного життя на основі інтеграції й узагальнення поглядів представників педагогіки, соціології, класичної психології. Зокрема, дослідження життєвого шляху людини як її індивідуального життєвого сценарію вперше висвітлено у наукових працях Ш. Бюлер та Ф. Массарік. Детермінантною передумовою особистісного зростання виступає процес самовизначення й самоздійснення. Водночас, самоздійснення є, одночасно, головною метою життєвого шляху людини, та сприяє впорядкуванню її внутрішнього світу та зниженню внутрішньої напруги [188].

Подібно до наукових поглядів Ш. Бюлер, К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Анан'єв, А. В. Петровський, С. Л. Рубінштейн та ін. наголошували на нерозривному взаємозв'язку проектування особистістю власного життя та її

самовизначення. Життєвий вибір у найбільш значущих ситуаціях («вузлових моментах життя» за С. Л. Рубінштейном, «подіях поведінки» за Б. Г. Анан'євим, «вузлових життєвих ситуаціях» за К. О. Абульхановою-Славською і А. В. Петровським, визначає подальший вектор життєвої активності на тривалий відрізок часу.

У сучасній психологічній літературі наявні різні типології самовизначення особистості. До основних видів даного особистісного утворення належать: моральне, професійне, соціальне, громадянське самовизначення. Моральне самовизначення визначається як усвідомлений процес орієнтації індивіда у системі соціальних моральних норм та вимог з метою пошуку, вибору й створення власної ціннісної системи [32; 78]. Здійснюючи професійне самовизначення, індивід робить усвідомлений та відповідальний вибір професії на основі співставлення «Я-концепції», своїх мотивів, інтересів й бажань з одного боку та вимог обраної професії до особистості фахівця, з іншого [21]. Соціальне самовизначення особистості передбачає співставлення власних ціннісно-сміслових орієнтацій та суспільних вимог, вироблення власних соціальних ролей і соціальної позиції, їх подальшу реалізацію у руслі вагомих для особистості взаєминах [103; 195]. У сучасних українських реаліях високої актуальності набуває проблема громадянського самовизначення як життєвої громадянсько-організаторської активності й гуманістичної спрямованості людини, на основі єдності загальнолюдських й національно-культурних цінностей [65].

За С. Л. Рубінштейном, проходження «вузлових моментів» життя відбувається в умовах як внутрішньої, так і зовнішньої детермінації. Здатність особистості здійснювати власний життєвий вибір і являє собою самовизначення. Самодетермінація є основою самовизначення, оскільки «... особистість не тільки вибудовує певне ставлення до світу, але й визначає зміст цього ставлення, у чому і полягає усвідомленість самовизначення людини» [130, с. 243]. Самовизначення особистості зумовлює становлення її суб'єктності як здатності до усвідомленого

управління своїм життям, творчої трансформації діяльності у відповідності до світу та інших людей [1].

У наукових дослідженнях самодетермінація розглядається як активність особистості, що визначається у здатності до управління своєю життєдіяльністю. В тлумаченнях цього особистісного утворення вчені ставлять акцент на різних його аспектах: власній активності людини й прагненні узгоджувати особистісні інтенції та соціальні вимоги (Е. Л. Десі та Р. М. Райан), визначенні векторів свого розвитку (Б. Ф. Ломов), здатності діяти на підґрунті особистісних смислів та відповідно до визначеної послідовності (О. Р. Калітієвська, Д. О. Леонтьєв, Є. М. Осін), можливості реалізувати власні життєві вибори (О. Є. Дергачова) та ін.

У працях О. Р. Калітієвської, Д. О. Леонтьєва, Є. М. Осіна, О. В. Суліміної та ін. самодетермінація визначається як найвищий рівень саморегуляції людиною своєї життєдіяльності. Набуваючи досвіду автономної регуляції проектуванням своєї життєдіяльності у різних модусах буття, особистість стає суб'єктом власного життя. *Самодетермінацію* процесу життєдіяльності ми розглядаємо як суб'єктне психологічне утворення, що реалізується на основі власних ціннісно-сміслових орієнтацій, та визначає активно-творче ставлення до соціальної дійсності.

Слідом за С. Л. Рубінштейном, Б. Г. Анан'єв наголосив на активній ролі особистості у перетворення та управлінні власним життям. Основою життєвої самодетермінації та саморегуляції людини є її суб'єктивна картина життєвого проекту, механізмом становлення якої є рефлексія, оскільки становлення цього утворення відбувається в єдності з цілями життя особистості, й здійснює саморегуляцію її розвитку відповідно до цих цілей [7].

У психологічній науці рефлексія розглядається дослідниками як важливий механізм саморегуляції, суб'єктне управління своїм життям через набуття особистісної свободи, звільнення від соціальної детермінації. Є. І. Ісаєв та В. І. Слободчиков зазначали, що рефлексія забезпечує не тільки здатність людини протистояти впливам соціуму, але й звільняє її від детермінації особистісними

конструктами, забезпечує свободу життєвого вибору [135]. І. Д. Бех зазначив, що рефлексія є механізмом саморегуляції духовного зростання особистості. Здаєність до рефлексії забезпечує осмислення внутрішнього світу. У процесі самоствердження духовної сутності людина переживає позитивні емоції, що сприяють становленню самоцінної мотивації до постійних продуктивних самозмін [14].

Ми погоджуємось із поглядами вищезазначених вчених й розглядаємо *рефлексію* як базовий механізм проектування життєвого шляху особистістю, що забезпечує усвідомлення нею загальнолюдських життєвих інтенцій та їх трансформацію у власні життєві конструкти.

Взаємозв'язок рефлексії й здатності до прийняття життєвих рішень особистості в процесах її життєпроекування підкреслили Д. О. Леонт'єв і А. Ж. Аверіна. Вчені зазначали, що рефлексивна активність особистості спрямована на здійснення життєвого рішення та його подальшу реалізацію [87].

За науковою позицією Ю. О. Мірошніченко, проектування включає: прийняття рішень про ініціацію проекту, залучення необхідних ресурсів, реалізація проекту. Для здійснення власного проекту суб'єкт виробляє постійну оцінку відповідності обраних рішень ідеальному плану проекту [102]. Таким чином, прийняття рішення являє собою процес динамічного створення альтернативних варіантів реалізації проекту.

В умовах проектування життєвого шляху особистість спрямовує життєві рішення на суб'єктну реалізацію власного життєвого проекту в особистісному й соціальному контексті. Зокрема, Л. В. Помиткіна зазначила, що в сучасній психологічній науці «стратегічні життєві рішення визначаються як такі, що пов'язані з особливою відповідальністю, мають провідне значення у життєвому просторі людини, впливають на конструювання життєвого шляху особистості» [120, с. 264]. Згідно з науковою позицією В. М. Чернобровкіна, прийняття життєвого рішення охоплює всі рівні психічної саморегуляції особистості [158].

На основі аналізу даних наукових поглядів, ми розглядаємо *життєві рішення* особистості в процесі проектування її життєвого шляху як процес генерації альтернативних способів вирішення протиріччя між прагненням до реалізації життєвого плану й відсутністю суспільно вироблених способів, що відповідають цьому плану (задуму).

Подальший розвиток проблеми життєвого проектування розглядається у роботах К. О. Абульханової-Славської, Ф. Ю. Василюка, І. О. Логінової, А. В. Петровського, Т. М. Титаренко та ін. В основу їх досліджень життєвого проекту покладено існуючі на сьогодні в зарубіжній та вітчизняній психології розробки часового (життєвий час) та ціннісно-сислового (життєвий простір) аспектів життєвого шляху особистості.

На основі аналізу вищезазначених дослідників, *способом* життєвого проектування особистості є конструювання життєвого світу, важливою складовою якого є її життєвий простір. Найвищим рівнем конструювання життєвого проекту людини є суб'єктний життєвий простір. У центрі цього простору «... опиняється активний суб'єкт, який приймає самостійні рішення, бере на себе відповідальність за все, що відбувається, прагне та здатний трансформувати себе відповідно до власних значущих цінностей» [144, с. 70].

А. В. Петровський відмітив наявність у житті людини трьох життєвих просторів. У внутрішньоіндивідуальному просторі відбувається активізація індивідуальності, суб'єктності. Інтеріндивідуальний простір визначає процеси міжособистісної взаємодії. Під метаіндивідуальним простором науковець розуміє систему трансценденційних впливів суб'єкта на особистісно-духовне зростання навколишніх [116].

Подальші дослідження метаіндивідуального простору в часовому аспекті представлені в наукових працях Т. М. Титаренко та С. Д. Максименка. Науковці підкреслювали, що життя індивіда триває, доки живі його нащадки, продовжуються започатковані ним справи, а спогади про нього у вимірі життєвого

проекту впливають на життя інших людей [92, 144].

К. О. Абульханова-Славська в життєвому просторі особистості визначила дві складові: «життя для себе» та «життя для інших». Успішність дотримання суб'єктом оптимального балансу між структурними компонентами життєвого простору на підґрунті своїх ціннісних орієнтацій зумовлює становлення своєчасності уявлень на період реалізації різних видів життєдіяльності [4].

У концептуальних дослідженнях сучасних вчених життєвого світу особистості, головною складовою особистісного виміру життєвого проекту особистості виступають ціннісні конструкти. А. В. Петровський інтерпретує внутрішній простір життя особистості як ціннісне середовище, що проявляє її можливості самореалізації [116]. Ф. Ю. Василюк зазначив, що ціннісна свідомість інтегрує індивідуальне життя людини [29].

Л. І. Анциферова, Л. О. Кобернік інтерпретують ціннісні орієнтації як індивідуальні ставлення особистості до загальноприйнятих цінностей та вироблення нею власних ціннісних ставлень до себе та світу [67].

На основі аналізу наукових поглядів вищезазначених вчених, ми розглядаємо *ціннісно-сміслові орієнтації* як когніції та, водночас, інтенції, що визначають життєві пріоритети та спрямовують активність особистості на реалізацію власних смислових конструктів, сприяють посиленню здатності брати на себе відповідальність за свої життєві вибори.

За Т. М. Титаренко, конструювання індивідом свого майбутнього неможливо уявити без визначення ним чітких життєвих цілей. Основною функцією життєвих цілей є актуалізація життєвих смислів особистості. Цілі життя сприяють усвідомленню особистістю подій власного життя та своєї ролі в ньому. Конструюючи цілі життя, особистість аналізує життєві події з метою пошуку оптимальних засобів для їх успішної реалізації [143, 144, 145].

Невід'ємною складовою життєвого проектування, згідно І. С. Кону є життєві цілі. Дослідник відзначив, що життєві цілі визначаються як складна ієрархічна



система, становлення якої автор нерозривно пов'язує із смислоутворювальними мотивами [72]. Багатокритеріальність визначення життєвих цілей особистості обумовлена високою складністю їх осмислення. Зокрема, О. Ю. Фрідман наголошував на тому, що в процесі побудови динамічної ієрархії своїх цілей суб'єкт враховує терміновість і вірогідність успішності їх реалізації [154].

У наукових працях А. Ерізмала, О. В. Люсової зазначено, що становлення життєвих цілей особистості нерозривно пов'язане з її актуальною життєдіяльністю. За О. В. Люсовою, саме наявність цілей життя, зокрема, у юнацькому віці визначає усвідомленість їх навчально-професійної діяльності, соціальної активності [90]. А. Ерізмал наголошував саме на визначеності життєвих цілей, що підвищує психологічне благополуччя й відчуття задоволеності власних потреб у теперішньому [190]. Таким чином, *життєві цілі* – це форма прогнозування індивідом результатів своєї активності в бажаному для нього майбутньому.

Становлення життєвого простору особистості зумовлює її здатність робити життєві вибори чи приймати життєві рішення. Згідно Т. М. Титаренко, механізмом життєпроекування людини є життєвий вибір являє собою обмірковане, вільне й відповідальне рішення особистості, що впливає на її подальше життєве проектування [144].

Психологічні аспекти життєвого вибору крізь призму боротьби мотивів досліджував В. А. Роменець. У руслі концепції життєвого вчинку підґрунтям життєвого вибору є прийняття особистістю життєвого рішення як процесу боротьби мотивів. Прийняття життєвого рішення визначається як процес вирішення протиріччя між перспективними мотивами, що відображають екзистенційні гедоністичні, актуальні у теперішньому потреби та сприятимуть їх задоволенню у майбутньому [129, с. 359-360]. Глибина усвідомлення життєвого проекту, переконання як основа цілей життя, зумовлюють можливість особистості протидіяти спокусі реалізації бажаних, але на даний момент – недосяжні [129].

Життєвий вибір крізь призму проектування життєвого шляху є суб'єктивним, адже здійснюється на засадах особистісної свободи та відповідальності. Водночас, особистість вибирає оптимальне життєве рішення для втілення свого проекту за рахунок переосмислення відповідності сконструйованих векторів соціальної активності власним смисложиттєвим і ціннісним конструктам [56].

Р. Д. Гуссейнов дослідив життєвий вибір як механізм життєве проектування особистості. Даний вибір відображає здатність індивіда генерувати варіанти вибору, обирати один з них, підпорядковувати цей процес почуттю відповідальності за нього. Життєвий вибір здійснюється на основі життєвої позиції суб'єкта, що поєднує уявлення особистості про себе та її місце в світі. Вибір пов'язаний із концентрацією життєдіяльності особистості в тих модусах реальності, взаємодія з якими найбільше сприяє реалізації життєвого проекту [46].

Г. О. Балл наголошував на важливості ролі життєвих виборів людини, що обумовлюється тим, що ці вибори передбачають неоднозначне слідування соціальним нормам, а, навпаки, складний процес вибору з переліку дискретних альтернатив [11]. Т. М. Титаренко зазначала, що життєвий вибір людини характеризується властивостями свободи, усвідомленості й довільності [144].

На основі аналізу наукових досліджень зазначених вчених ми детермінуємо *життєвий вибір* особистості як усвідомлений акт визначення оптимальної форми втілення особистісних конструктів життєвого проекту особистості в соціальному світі. Життєвий вибір мобілізує готовність індивіда до реалізації раніше прийнятого життєвого рішення.

У основу досліджень Ф. Ю. Василюка проблеми життєпроекування покладено феномен потреби. У процесі особистісного зростання особистості відбувається збільшення числа її потреб, що зумовлює ускладнення її внутрішнього світу. Досягнення найвищого рівня життєвого проектування сприяє зростанню особистісної інтегрованості та передбачає реалізацію не лише окремих потреб, а життєвого задуму в цілому. Новоутворенням цього рівня є воля, а

найвищим принципом – творчість. За умови активізації волі й творчості в процесі життєвого проектування особистість набуває здатності до життєтворчості як способу здійснення життєвого плану (задуму) [29, 30].

У наукових працях сучасних вчених із проблеми проектування особистістю свого життя все більша увага приділяється дослідженню поняття «метапроектування». Згідно з науковими переконаннями К. М. Натирової, активність, направлена на метапроектування являє собою надситуативну діяльність, під якою розуміє генералізований спосіб життя індивіда [108]. К. Ю. Колесіна зазначила, що активність людини у руслі метапроектування включає формування у неї на підґрунті наявного життєвого досвіду смислів, що вбудовуються у процеси життєвої активності та визначають її специфіку [68].

На нашу думку, *метапроектування життя* особистості являє собою процес формування нею перспективних складових власного життєвого проекту, детермінований розгортанням його смисложиттєвих утворень. Основними складовими метапроектування є: життєві цілі, плани, прогнозування перспектив та стратегії їх реалізації.

Життєві плани визначені І. С. Коном як часовий аспект життєвих цілей особистості. За автором, становлення життєвих планів людини відбувається тоді, коли осмислені не лише життєві цілі, але й способи і ресурси їх досягнення [73].

Тому позначимо *життєві плани* як ідеальні образи міри реалізації цілей життя особистості на певному життєвому етапі в перспективі. Таким чином, основними компонентами життєвих планів є життєва стратегія (спосіб досягнення життєвих цілей) і життєва перспектива (оцінка ймовірності реалізації життєвих планів).

За К. О. Абульхановою-Славською, життєва стратегія визначена як спосіб трансформації особистістю її оточуючої реальності у відповідності зі своїми ціннісно-смысловими орієнтаціями. У процесі активізації життєвої стратегії індивіда постійно відбувається корегування своєї активності: пріоритетним стає

досягнення життєвих цілей за рахунок нівелювання другорядних життєвих ситуацій у соціумі [4].

Життєві стратегії зумовлюють організацію життєдіяльності особистості у відповідності з власними уявленнями про власне майбутнє, можливістю реалізації актуальних ціннісно-сміслових конструктів [137]. Так, за А. М. Ляховою, життєва стратегія визначена як «форма чи спосіб усвідомленого конструювання людиною власного життя у відповідності з характерною їй системою цінностей, смислів і цілей ...» [91, с. 84]. Міра успішності побудови життєвих стратегій особистості є умовою ефективності її життєдіяльності й задоволеності життям [27].

Отже, *життєві стратегії* – це способи конструювання людиною власного життя на основі ціннісних орієнтацій та життєвих цілей шляхом саморегуляції активності.

Так, як підґрунтям життєвої стратегії є ціннісно-сміслові конструкти, то особливості становлення життєвої стратегії особистості відображають специфіку її смисложиттєвих орієнтацій та самовизначення. Вагомими критеріями планування та конструювання сучасних типологій життєвих стратегій є егоїстичні або альтруїстичні смисложиттєві орієнтації, що лежать в їх основі, а також суб'єктність. Зокрема, Е. Фром визначив дві головні життєві стратегії: «мати» (егоцентрична спрямованість, корисливе ставлення до світу) й «бути» (спрямованість людини на розкриття власного автентичного буття в гармонії з іншими) [155]. Т. Є. Резнік і Ю. М. Резнік виділяли егоїстичні (життєве благополуччя, життєвий успіх) і альтруїстичні (життєва самореалізація) типи життєвих стратегій [125].

Успішність побудови особистістю життєвих стратегій обумовлюється здатністю до формування життєвої перспективи. Важливою складовою життєвої перспективи є власна активність людини, оскільки вона є активним творцем своєї соціальної ситуації розвитку та здатна до вчинків, які можуть кардинально змінити її соціальні умови життя [113, 123].

Здійснимо дефініцію означеного поняття: *життєва перспектива*, на нашу думку, представляє собою прогнозування соціальних обмежень та врахування потенційних можливостей особистісного життєздійснення у майбутньому.

Здійснений аналіз літературних джерел дозволив визначити послідовність *етапів життєпроекування*: побудова моделі життєвого проекту (самовизначення у багатьох модусах життєдіяльності), планування (життєві плани особистості, що поєднані з життєвими стратегіями та перспективами), реалізація життєвого проекту шляхом практичного трансформації себе (самоактуалізація й життєтворчість). Відповідно, *складовими життєвого проектування* є: смисложиттєвий пошук, життєві цілі, життєві плани, життєві перспективи, життєві стратегії.

Таким чином, здійснений теоретичний аналіз літературних джерел дає можливість сформулювати наступне визначення досліджуваного феномена: *життєве проектування особистості*, на нашу думку, являє собою процес побудови проекту життя майбутнього на основі смисложиттєвого пошуку, що включає визначення життєвих цілей, розробки життєвих планів та осмислення життєвих перспектив, що втілюються у життєві стратегії суб'єкта життєпроекування. Дані умовиводи доцільно зобразити у вигляді схеми для більш наочного сприйняття та розуміння (рис. 1).

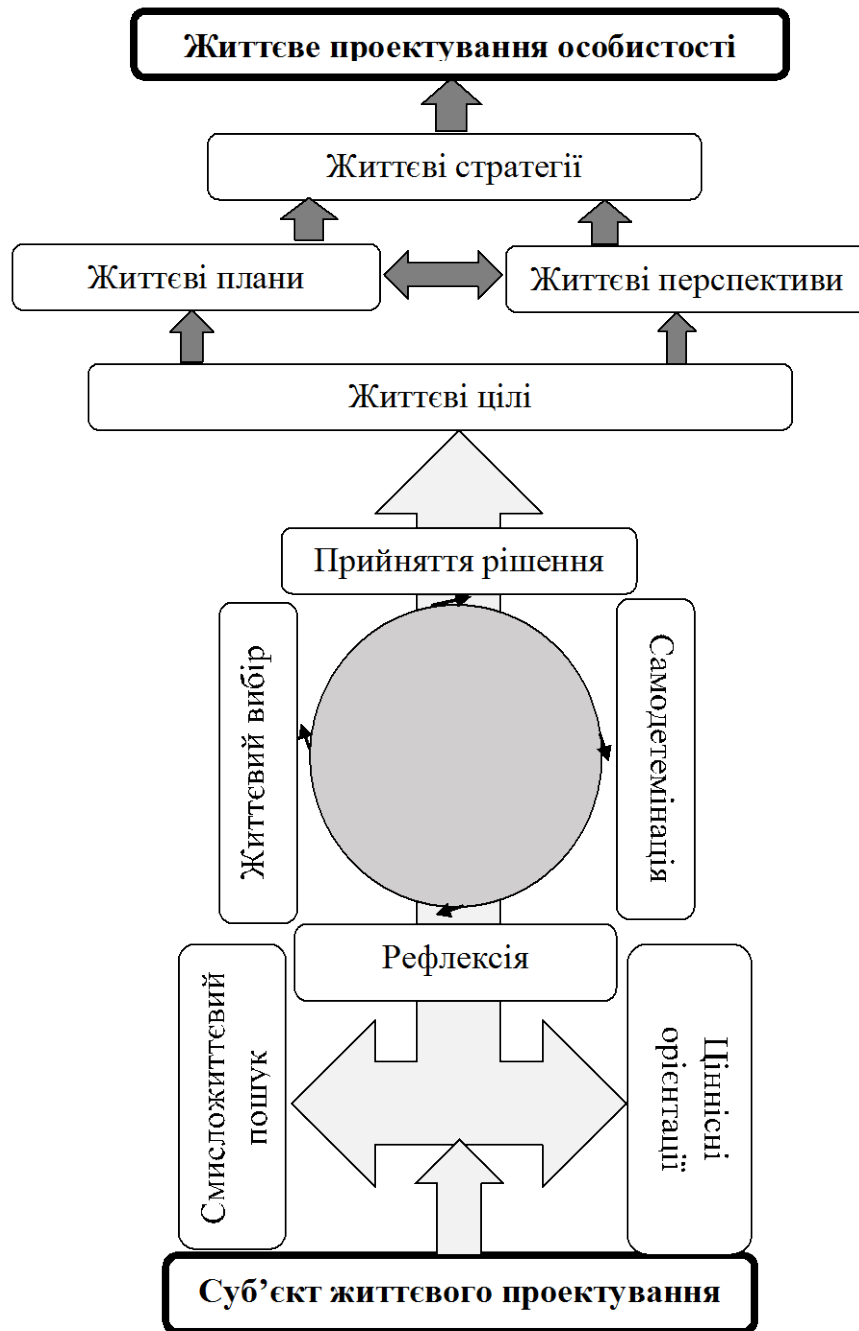


Рис. 1. Психологічна модель життєвого проектування особистості

Підкреслимо важливість означених положень для визначення критеріїв дослідження процесу конструювання життєвих проектів особистості на різних вікових етапах і, передусім, у юнацькому віці.

## 1.2. Особливості життєвого проектування юнацького віку

Зміна соціальної ситуації розвитку у юнацькому віці, необхідність визначення себе й свого місця у суспільстві як важливе життєве завдання юності, активізація смисложиттєвого пошуку обумовлюють вихід індивідуума за межі соціальної ситуації власного розвитку і проектування свого життя як частини прогресивної еволюції людства у цілому.

Розгортання життєвого простору юнаків активізує процес формування ряду психологічних утворень – осмислення власної індивідуальності та ауторефлексії, самовизначення у соціальному, особистісному, професійному та інших доменах життя, побудова життєвих планів та прагнення до усвідомленого проектування свого майбутнього (Л. І. Божович, Є. І. Ісаєв, І. С. Кон, Ф. Райс, В. І. Слободчиков та ін.). Основою цих утворень є інтеграція життєвої транспективи юнаків.

Юність – віковий етап життя людини, онтогенетично розміщений між отрочеством і дорослістю, тобто рання молодість (вікові межі досить умовні – від 16–17 до 21–25 років). На цьому життєвому етапі відбувається становлення особистості: здійснивши онтогенетичну ідентифікацію, юнак, таким чином, привласнює собі соціально значущі особистісні властивості – здатність до співпереживання, активного морального ставлення до людей, самого себе і природи в цілому; здатність до засвоєння суспільних конвенціональних ролей, норм, правил поведінки тощо. В юності набуває потужного розвитку механізм ідентифікації відособлення [77, 134, 135]. Також для цього віку характерні наступні новоутворення.

За Д. Б. Ельконіним, новоутворенням юнацького віку є розвиток самоосвіти – здатності до самопізнання, що відображає установку відносно самого себе. Дане новоутворення включає пізнавальний елемент (відкриття власного «Я»), понятійний елемент (уявлення про свою індивідуальність та особистісні якості) та оціночно-вольовий елемент (самоповага, самооцінка). Розвиток рефлексії детермінує критичну переоцінку вже сформованих цінностей і сенсу життя, можливу їхню трансформацію і подальший розвиток [134].

Сенс життя – це одне із найважливіших новоутворень ранньої юнацького віку. І. С. Кон наголошує, що саме протягом цього вікового періоду проблема сенсу життя стає всеохоплюючою із врахуванням ближньої та дальньої перспективи [71].

Юність – період самоаналізу і самооцінок. Самооцінка формується шляхом порівняння ідеального власного «Я» з реальним. Ідеальне «Я» ще не пройшло своє становлення і може бути випадковим, а реальне «Я» також всебічно не оцінено власне особистістю [55, 133].

Ще одним значущим новоутворенням юнацького віку є поява життєвих планів, що передбачає установку на свідоме планування свого життя як перший прояв пошуку його сенсу. В юності людина прагне до самовизначення як особистість, яка включена у суспільне виробництво, трудову діяльність [134].

Базовим механізмом екзистенційно-суб'єктного управління процесами життєвого проектування у юнацькому віці є рефлексія, зокрема екзистенційна рефлексія. Екзистенційна рефлексія, як зазначав О. О. Бодальов, активізується в кризові періоди життя юнака та інтегрує всі інші види рефлексії. До останніх належить: особистісна, професійна, соціальна тощо. Особистість виходить за межі свого «Я», стає активним, дієздатним автором, суб'єктом свого майбутнього життєвого проекту. У психологічній науці дані дійові процеси інтерпретуються крізь призму вирішення юнаком головного екзистенційного питання – питання про смисл свого життя [17].

Розвиток екзистенційної рефлексії зумовлюється пошуковою активністю юнака у руслі усвідомлення власного «Я» та «буття у світі» (з англ. «dasein»). При цьому певні життєві ситуації можуть сприйматись як проблемно-конфліктні (В. Г. Анікіна, Н. А. Коваль, І. М. Семенов [8]), так й усвідомлюватись як новий екзистенційний досвід із відкриття власної індивідуальності. Екзистенційна рефлексія є механізмом розвитку смисложиттєвих когніцій юнака та їх конкретизації в життєвих цілях і перспективах.



На нашу думку, розгортання екзистенційної рефлексії забезпечує поєднання життєвих смислів у новий інтегрований конструкт свідомості – смисложиттєвий пошук. Смисложиттєві утворення активізують подальше конструювання молодого людиною проекту життя у просторово-часовому континуумі.

Як вже зазначалось у параграфі 1.1, процес життєвого проектування характеризується взаємозв'язком рефлексії й здатності до прийняття життєвих рішень особистості (А. Ж. Аверіна [87], Д. О. Леонт'єв).

Прийняття життєвих рішень юнаком має свою специфіку. Л. В. Помиткіною було встановлено закономірності цього психологічного утворення у пізній юності: поетапність прийняття життєвого рішення, зокрема, обмеження кількості наявних альтернатив, кінцеве прийняття рішення; переорієнтація юнаків на відтерміновані життєві цілі супроводжується зростанням особистісної зумовленості життєвих рішень та може спричинювати трансформацію вже прийнятого рішення; відносна статичність життєвих рішень, що характеризує тривалий процес їх прийняття, оцінки, аналізу [120]. Вчена підкреслювала сензитивність юності для набуття особистістю здатності до прийняття життєвих рішень. Саме такі рішення характеризуються відповідальністю, протяжністю у часі та значущістю для життєвого самоствердження молодого людини [118].

Конструювання власних альтернативних життєвих рішень, їх порівняння закінчуються визначенням однієї альтернативи – життєвим вибором на основі самовизначення, що найбільше співставляється уявленням юнака про здійснення його ідеального життєвого проекту. Набуття еґо-ідентичності в юнацькому віці, активізація самосвідомості, світоглядних переконань, деталізація життєвого простору детермінують структурування особистісного самовизначення індивіда відповідно до найбільш важливих модусів життєдіяльності.

Ускладненість поєднання особистісних, зокрема професійних та смисложиттєвих новоутворень у структурі самовизначення (див. параграф 1.1) відзначала Л. І. Божович. Самовизначення юнака характеризується

неузгодженістю дифузного прагнення «бути корисним членом суспільства» [19, с. 393] й конкретними, часто зумовленими егоцентричними матеріальними цінностями вибору професії [19, 20].

Дослідженню динаміки життєвого вибору людини на етапі дорослішання присвячено наукові праці В. І. Ніколаєвої. Вчена визначила ситуацію вибору як ту, що містить різноманітні варіанти життєвих рішень, вперше усвідомлюється особистістю в пізній юності [109].

У юнацькому віці активізується різні види самовизначення у різних модусах життєвого проектування – інтимно-особистісній, професійній, етнічній, духовній. Одним із значимих новоутворень юності є також професійне самовизначення. Н. Л. Бикова визначила це явище як «повторний вибір життєвих цілей», у процесі якого молода людина повторно переосмислює відповідність власних ціннісно-сміслових конструктів до вже прийнятого життєвого рішення [24].

Л. І. Божович, М. Р. Гінзбург, О. П. Мешковська, О. Л. Туриніна підкреслювали, що активізація професійного самовизначення індивіда вже у ранній юності нерозривно пов'язана із формуванням життєвої позиції зрілої людини [19, 36, 149]. У наукових працях Є. А. Клімова та В. В. Чебишевої, професійне самовизначення інтерпретовано як довготривалий процес, в якому особистість постійно визначає і трансформує уявлення про власне професійне «Я», свою кар'єру і професійні плани [66].

Професійний вибір особистості визначається Є. А. Клімовим як віддалена життєвої мета, формування конкретних професійних планів. Реальний вибір зумовлює працевлаштування або вибір безпосередньо професійної освіти [35]. За науковцем, професійний вибір передбачає активність особистості з проектування власного життя та реалізації цього проекту [66]. І. С. Кон та М. Х. Тітма зазначали, що перешкоди професійного самовизначення юнаків часто пов'язані зі складнощами узгодження перспективних життєвих планів із образом бажаного соціального статусу в майбутньому [71].

Н. Ф. Шевченко наголошувала, що «правильний» вибір молодого людиною своєї майбутньої професії проявляється в особливостях реалізації своєї професійної спрямованості. Неоднозначне ставлення юнаків до обраного фаху та власного професійного зростання зумовлює повноту мотивації професійного самоздійснення та, відповідно, повноту особистісних смислів, що відображає процес реалізації себе за обраним фахом [162].

Реалізація юнаком обраної життєвої стратегії зумовлюється суб'єктною детермінацією процесу життєдіяльності. У юнацькому віці смисложиттєвий пошук як рушійна сила життєвого проектування людини переорієнтовує її життєву спрямованість із виконання соціально детермінованих життєвих завдань на самодетермінацію процесів управління своїм життям [3].

Смислова самодетермінація конструювання особистістю юнацького віку свого життєвого проекту визначає специфіку даного психологічного утворення. Л. С. Виготський наголошував, що життєвий проект поєднує рідного роду життєві події у цілісний процес [33].

В юності молода людина вперше переходить від реалізації визначених соціумом життєвих завдань до постановки власних життєвих завдань; створює свою систему смисложиттєвих й ціннісних орієнтацій. Тому саме в юнацькому віці особистість набуває здатності до переорієнтації від детермінації на самодетермінацію життєдіяльності. У цьому контексті В. М. Чернобровкін зазначав, що саме особистість є джерелом саморозвитку, а соціум – конкретизує засоби та умови її життєдіяльності. У процесах автономної самоактуалізації в соціумі юнак стає суб'єктом свого життєвого проекту [157].

У сучасних психологічних дослідженнях пізнього юнацького віку взаємозв'язок самодетермінації та суб'єктності особистості вивчається переважно у професійному контексті її життєпроекування. Т. О. Ольховська зазначала, що особистість в період пізньої юності набуває здатності до самодетермінації своєї активності як суб'єкта професійного навчання. За таких умов навчально-

професійний простір стає лише контекстом активності студента у руслі професійного саморозвитку та самозмін [111].

У вимірі проектування життєвого шляху О. В. Зазимко досліджено феномен самодетермінації як спосіб побудови особистісно-альтернативного проекту життя юнаків. На підґрунті авторського осмислення центральних смислів та цінностей життя індивід створює власний проект як альтернативу соціокультурним зразкам. Основою даного проекту є «інтенційно-смилова емансипація» від соціуму [56]. Джерелом життєвої активності юнака, що актуалізує потребу реалізації життєвого проекту, у нашому дослідженні виступає самодетермінація. Самодетермінація життєвого проекту особистості юнацького віку є суб'єктивним новоутворенням.

Побудова людиною метапроекту власного буття в юнацькому віці має свою специфіку. Так, Л. І. Божович наголошувала на тому, що життєві цілі старшокласників у різних модусах життєдіяльності ще не досить узгоджені. Прагматичний вибір професії часто поєднується із нечіткими абстрактними прагненнями бути корисними іншим [19]. Н. А. Суханова у своїх дослідженнях виявила, що процес життєвого проектування старшокласників включає у себе модуси професії, сім'ї, матеріальних статків. Екзистенційно-духовні конструкти в системі планування юнаків відсутні. Інтернальність локусу-контролю майбутнього ще не достатньо виражена [142]. Д. Ю. Лебедев відзначав, що в сучасних старшокласників наявні такі тактики конструювання життєвої перспективи як такої, що сформована на основі адекватності особистісних потенціалів, невідповідності особистісним потенціалам і реальній дійсності, а також аморфна [81]. Таким чином, у ранній юності відбувається активізація наступних складових метапроекту: життєвих цілей, планів і перспектив.

Набуття особистістю в період юності соціальної зрілості значно розширює її потенціал у руслі свого життєвого проектування. Висока складність усвідомлення юнаком власних цілей обумовлює багатокритеріальність їх визначення. Зокрема, Н. Л. Биковою було визначено, що підвищення рівня осмисленості власного життя

юнаком сприяє суб'єктивізації цілей. Переорієнтація пріоритетів смисложиттєвого пошуку юнаків від самореалізації на приватну сферу нерозривно пов'язана з повторним вибором ними цілей життя. В умовах цього вибору зростає значущість цільових орієнтацій молоді на приватне життя [24].

За О. В. Люсовою, образи життєвих цілей особистості юнацького віку відображають орієнтації на образ успішної людини, прагнення до свободи, саморозвитку духовної культури, позитивні уявлення про власне майбутнє тощо. Головними модусами цілей життя юнаків є стереотипне уявлення про образ успішної людини, автономність, альтруїзм та духовність [89].

У дослідженнях А. Ерізмала та О. В. Люсової зазначено, що становлення життєвих цілей особистості нерозривно пов'язане з її актуальною життєвою діяльністю. За О. В. Люсовою, саме наявність життєвих цілей в юнаків визначає усвідомленість їх навчально-професійної діяльності, соціальної активності [90]. А. Ерізмал наголосив, що визначеність даних цілей підвищує психологічне благополуччя та переживання юнаком почуття задоволеності власних потреб у теперішньому [190].

І. М. Астаф'єва, О. В. Белановська і С. М. Шелепова виявили, що в пізній юності зростає кількість життєвих планів як у інтраіндивідуальному, так і в інтеріндивідуальному життєвому просторі. При цьому чіткі та деталізовані життєві плани юнаків формуються у близькій життєвій перспективі тривалістю до 5 років [12]. Зокрема, науковці відзначали оптимізм, впевненість у своїх можливостях щодо реалізації бажаних планів юнаків [9; 164]. При цьому, на думку С. М. Шелепової, плани особистості юнацького віку є реалістичними та спрямованими на себе й найближче соціальне оточення. Сприйняття юнаками політичних та економічних трансформацій сучасного суспільства обумовлює специфіку їх професійних планів, а саме – ставлення до одержання вищої освіти як до «адаптивного ресурсу», тобто можливості працевлаштування не за обраною спеціальністю, відкриття власного приватного бізнесу [166]. За таких умов,

невизначеність життєвих планів юнаків забезпечує варіативність їх життєвого метапроекту, але, водночас, – нечіткість життєвих цілей, що може призвести до послаблення життєвої спрямованості.

Підвищення здатності особистості юнацького віку до відстоювання власної індивідуальності на протигагу соціальним стереотипам визначає високу значущість основ активізації життєвої перспективи. Згідно з науковими поглядами К. А. Багратіоні, до таких основ належать автономність особистості, соціальна сміливість, сила емоцій та емоційна лабільність. Переважання професійно-кар'єрного модусу в системі життєвих планів і цілей юнаків та модусу приватного життя, спілкування обумовлює становлення суб'єкт-об'єктного конструкту, що втілює бажані індивідуальні досягнення, або суб'єкт-суб'єктного, що містить різноманітні аспекти міжособистісної взаємодії зі значущими іншими, життєвої перспективи [10].

Ми вважаємо, що розгортання складових метапроекту особистості у життєвому просторі (життєвих цілей і планів) та часі (життєвій перспективі) та їх подальша інтеграція забезпечують можливості молодій людині зі створення інтегральних, стильових способів реалізації свого метапроекту, тобто життєвої стратегії. За результатами досліджень Л. В. Помиткіної, у пізній юності особистість вже здатна до конструювання активно-пластичної стратегії формування життєвих цілей, що відображає її спрямованість на втілення проекту свого життя у поєднанні з толерантністю до процесів життєвого проектування інших людей. На протигагу, поширеною в юнацькому середовищі є також активно-ригідна стратегія, що проявляється у високій конкурентності, прагненні до першості, спрямованості на реалізацію здебільшого егоцентричних прагнень у своєму майбутньому. Пасивна стратегія сучасних юнаків характеризується докладанням ними досить обмежених зусиль для цілеспрямованої саморегуляції власного майбутнього [120].

Юнацький вік є сензитивним етапом формування ціннісних орієнтацій

особистості (Н. А. Буравлева, Л. О. Кобернік, Ю. Ю. Колягіна) [22, 67, 70]. У юності смисложиттєвий пошук детермінує переорієнтацію ціннісної свідомості особистості від засвоєння просоціальних цінностей на створення власних ціннісних орієнтацій. Н. А. Буравлева зазначила, що розвиток ціннісної сфери свідомості юнаків тісно пов'язаний із набуттям ними автономності [22].

Проектуючись у соціальний світ, ціннісні орієнтації спрямовують активність юнаків на проектування власного майбутнього. Таким чином, становлення ціннісних орієнтацій молодій людині являє собою процес проектування особистісної лінії її життєвого проекту.

Потребу в прийнятті, взаєморозумінні, емоційній прихильності особистість юнацького віку проектує в інтимно-особистісну лінію проектування життя. За С. В. Мерзляковою, основу ціннісних орієнтацій таких стосунків у юнацькому віку складає осмисленість нею свого життя. Смисложиттєвий пошук юнаків забезпечує підвищення суб'єктивної значущості цінностей кохання, шлюбу, батьківства [97]. Дослідження І. М. Богдановської показали, що в молоді відбувається актуалізація власних смислів кохання, зокрема буттєвих. Проектування когніцій ідеального кохання юнаків у вимірах інтимно-особистісної взаємодії визначає створення ними образу «реального кохання», що втілює цінності довіри, поваги, відданості [16]. А. М. Молокостовою визначено, що інтимно-сімейне самовизначення юнаків втілює ряд актуальних і перспективних виборів: стилю спілкування із чоловіком (дружиною), прийняття рішення про народження дітей, стильові аспекти її виховання тощо [104].

Конструювання особистістю свого життя в умовах інтимно-особистісних дружніх і романтичних стосунків обумовлює активізацію рефлексії, самосвідомості особистості, прагнення до визначення свого місця у житті.

У роботах сучасних учених пізній юнацький вік розглядається як сензитивний період не лише активізації ціннісно-смислових детермінант кар'єри особистості, осмисленого особистісне значущого вибору нею майбутньої професії,

але й суб'єктного управління професійним саморозвитком. Так, професійне самопроекування особистості пізнього юнацького віку є внутрішньо детермінованим і здійснюється шляхом рефлексії власної індивідуальності, потреб, інтересів, наявних життєвих досягнень і визначення на цій основі траєкторії перспективного саморозвитку [49].

Міра успішності професійного самопроекування юнаків значною мірою обумовлена переважанням алоцентричних чи егоцентричних ціннісних орієнтацій. У дослідженнях В. В. Бурдіна було визначено, що на ранніх етапах професійної підготовки для юнаків найбільш вагомими є саме гуманістичні цінності обраної професії. В період професійного навчання, формування реалістичних уявлень про вибраний фах обумовлює підвищення суб'єктивної значущості цінностей, що у свою чергу, відображають переваги майбутньої роботи для себе. У структурі професійних ціннісних орієнтацій сучасних студентів різних векторів професійної підготовки значну питому вагу мають егоцентричні. Упродовж юнацького віку їх суб'єктивна значущість значною мірою зростає [23].

Ціннісно-сміслові основи етнічного життєвого проектування особистості були досліджені М. Б. Боднар. Вчена зазначила, що впродовж етнічної самоідентифікації юнаків відбувається вироблення інтегрованих ціннісно-сміслових конструктів – етносоціальних життєвих орієнтацій особистості [18]. Л. М. Співак стверджує, що емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе як до представника власної нації є головною складовою її національної самосвідомості. Формування позитивного емоційно-ціннісного ставлення індивіда до себе в національному аспекті життя відбувається у юності [140]. Таким чином, формування у юнаків ціннісного ставлення до свого етносу та до себе як його представника визначає осмислений вибір, прийняття етносу, поглиблення етнічної самоідентифікації, активізацію етнічних конструктів самосвідомості.

Основу духовної сфери проектування індивідом життєвого шляху складають її духовні цінності. Як зазначав С. А. Мукомел, у період юності труднощі



формування духовних цінностей молоді визначаються когнітивним дисонансом між вже набутими та новими цінностями, відокремленістю формування різних ціннісних конструктів, відсутністю «ціннісного стержня» особистості [106]. Н. І. Жигайло було визначено, що прагнення більшістю юнаків поєднувати матеріальні, духовні та інтелектуальні цінності без виокремлення пріоритетних детермінує формування системи ціннісних орієнтацій за типом «хаос цінностей» [52]. К. С. Занг наголосив, що для сучасних юнаків серед загальнолюдських цінностей високу значущість мають конструкти, які орієнтовані на себе, так і власне духовні. Розвиток духовних цінностей розкриває можливості особистості відшукати смисл та ціль власного життя, сприяє підвищенню її психологічного благополуччя [195].

Здійснений аналіз наукової літератури дає можливість констатувати, що юнацький вік є етапом онтогенезу, який:

- характеризується активізацією самосвідомості, «Я-концепції», ідентичності, рефлексії, прагненням до конструювання життєвого простору та часу на основі індивідуальних ціннісних орієнтацій;
- завдання юнацького віку передбачають необхідність здійснення самовизначення у різних аспектах життєдіяльності й побудови на цій основі свого життєвого шляху;
- особистість юнацького віку характеризується потребою самореалізації у різних модусах діяльності та міжособистісних взаєминах;
- суб'єкт життєвого проекту володіє достатнім досвідом для конструювання адекватних життєвих планів й перспектив, достатній рівень особистісного зростання для відчуття особистісної свободи в своїх життєвих виборах і відповідальності за їх реалізацію; життєвий досвід особистості юнацького віку позбавленим від великої кількості розчарувань й соціальних стереотипів.

Етапом індивідуального розвитку людини, що відповідає зазначеним тезам, є юнацький вік. Таким чином, можна зробити *припущення* про те, що сензитивним

віковим етапом життєвого проектування особистості є юність.

### **1.3. Психологічні чинники життєвого проектування особистості в контексті її життєтворчості**

Насамперед розглянемо провідні засади психології життєтворчості та визначимо контекст феномену «життєве проектування» серед положень означеного підходу.

Як засвідчив проведений нами аналіз, у різних наукових школах існують різні, хоча й близькі за змістом, погляди стосовно поняття «життєтворчість». Здебільшого вони відрізняються виокремленням системи ознак даного феномену. У найбільш широкому сенсі життєтворчість розглядається як процес творення власного життя, в ході якого створюються нові духовні та матеріальні цінності. Іншими словами, предметом творчості людини є не лише її навколишній предметний світ, але й вона сама, її особисте життя та життя інших людей (Л. Бурлачук, О. Донченко, О. В.Киричук [86], Ю. Пахомова, В. О. Роменець [128, 129], В. М. Ямницький [180-184, 186], В. О. Татенко, Т. Титаренко [144, 145, 148]).

Відповідно до соціальних ролей і можливостей, які випадають на життєвому шляху, особистість може поступово оволодівати навичками «життєтворчості» (Д. О. Леонтьєв [83-86], Л. В. Сохань, Ф. Ю. Василюк [28-29] та ін.). Такі навички проявляються у формуванні «життєвого світу» особистості (Т. М. Титаренко [143-148]), «картини світу» (О. С. Дем'янюк, О. О. Смирнова [137]); усвідомлення «сенсу життя» (В. Франкл [152, 153]), виборі «професійної спрямованості» (В. М. Мясищев [107]), виборі «життєвих стратегій» (К. О. Абульханова-Славська [2, 4, 5], Т. Резнік [125]), побудові «життєвого проекту» (І. Г. Єрмаков & Д. О. Пузіков [50, 51]; О. М. Гріньова [40-44]; В. М. Ямницький [180-184]) та ін. Відповідно до рівня розвитку даних особливостей у людини формується життєва компетентність, що збільшує її конгруентність в прогностичності її віддаленого та близького майбутнього.

К. О. Абульханова-Славська визначає життєтворчість як спосіб саморозвитку через самопрограмування, цілепокладання та конструювання власної системи соціальних статутів [2], що «... не зводиться до прагнення всебічного аналізу та синтезу, системно-структурного відображення реальності та її усвідомленої трансформації» [99, с. 14]. Згідно принципу життєтворчості, предметом творчості стає не лише зовнішній, а й внутрішній життєвий простір людини у процесі побудови власного життя відповідно до морального позитивного задуму, що має особистісний сенс, що, у свою чергу, збігається із загальнолюдським. Варто зазначити, що загальнолюдське не є ідеальним образом чи нормативним взірцем, а, навпаки, зумовлене індивідуально-своєрідним як результат креативної активності, творчих зусиль [99].

У межах соціально-психологічної концепції життєтворчості відповідно використовуються такі категорії психології життя, як життєвий: шлях, простір, стиль життя, стратегії, проект тощо.

Крізь призму теоретико-експериментальних і практичних досліджень «життєве проектування» є предметом праці таких дослідників, як Л. Ф. Бурлачук, Є. І. Головаха, О. О. Кронік, В. А. Роменець, Л. В. Сохань, О. Б. Старовойтенко, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Ю. М. Швалб та ін. Поряд із категоріями «життєвого плану», «життєвої програми», «життєвої стратегії», «життєвої траєкторії» та «життєвого шляху», «життєвий проект» – одна з системоутворюючих категорій психології життєтворчості.

Серед сучасних досліджень проблеми життєтворчості українські вчені (І. Д. Бех, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, Т. М. Титаренко, В. І. Шинкарук та ін.) вказують на соціально-психологічну спрямованість побудови концепцій життєтворчості. Особливості означеного підходу презентує наступна трактовка: життєтворчість – духовно-практична діяльність особистості, спрямована на планування, проектування, програмування та творчу реалізацію індивідуального життєвого

шляху. У цьому процесі особистість виступає суб'єктом свого життя, розвиненою індивідуальністю, а об'єктом творчих дій – її власне життя [99].

Характерною рисою означеного підходу є розуміння життєтворчості як мистецтва життя. Воно розглядається як висока майстерність, особливе вміння у творчій побудові особистістю життєдіяльності, що ґрунтується на розумінні життєвих законів, достатньо розвиненій самосвідомості та володінні системою технологічного програмування, самоздійснення життя як індивідуально-особистісного проекту. Серед вагомих результатів такого підходу є розуміння необхідності оволодівати мистецтвом життя, навчати людину жити, перетворювати її на суб'єкта власної активності. І.Калінаускас писав: “Для того, щоб самому формувати ситуації, необхідно стати активним... В активної людини питання полягає у засобах, виникає проблема кваліфікації. Проте нас ніхто ніколи не вчив, що таке заняття як життя, теж потребує кваліфікації...” [59, с.53].

Опираємось також на трактування Т. Дуткевича, який зазначає, що життєтворчість – це особливий, вищий спосіб прояву творчої природи особистості, спрямований на творче проектування та втілення її життєвого проекту [93]. Виходячи з цього, можна стверджувати, що ці поняття переплетені та взаємопов'язані у життєвій парадигмі.

Дослідження В. М. Ямницьким процесу життєтворчості особистості вказує на його суб'єктність. За розумінням автора, життєтворчість є інтегрованим складним утворенням, що визначається у цілісності проявів різних видів активності особистості – адаптивної, творчої та суб'єктної, регламентується мотивацією надлишку та зумовлює реалізацію цільових і смислових аспектів її життя. Вчений підкреслив, що активність особистості як суб'єкта життєтворчості виявляється, насамперед, в усвідомленій реалізації нею цільового або смислового аспекту свого життя відповідно до творчого задуму [84, 182, 184, 185]. Отже, дослідник наголошував на функції суб'єктності в процесі своєї життєтворчості, що передбачає конструювання власних життєвих планів.

В. М. Ямницький експлікує життєтворчість як процес втілення цільових та смислових аспектів власного життя індивіда, регламентований мотивацією надлишку на основі цілісності виявлення адаптивної, творчої, суб'єктної активності. Життєтворчість, на його думку, представляють три виміри: потенційний, актуальний та граничний. *Перший* з яких представляє кризи особистості, *другий* – життєтворчість, і *третій* – рівень активної метадіяльності особистості, інобуття. Провідними модальностями аналізу життєтворчості особистості виступають її адаптивна, продуктивна й суб'єктна активність [184].

Кожна із вищеназваних видів активності несе відповідальність за активізацію процесів реалізації життєвих задач. Таким чином, адаптивна активність ґрунтується на мотивації досягнень. Її виникнення пов'язано з появою певної потреби, а завершення – із її задоволенням. Продуктивна – проявляється у пошуковій пізнавальній активності, мотиваційна основа якої є пізнавальна потреба. Суб'єктна – зорієнтована на рефлексію особливостей власної взаємодії зі світом, характеризується відповідальністю, свідомим характером діяльності, спрямованістю на саморозвиток індивіда [184].

Л. В. Сохань визначила життєтворчість як діяльність особистості, що за змістом має духовно-практичний характер, і реалізується у проектуванні та творчому здійсненні особистого життя. Також, дослідниця розкрила сутність поняття «життєва програма» як ідеального образу центральних життєвих цілей і очікуваних результатів життєдіяльності особистості [53; 138; 139].

Життєва програма включає проектування особистістю всього життя, отже її можна розглядати як частину життєвого проекту. Натомість «життєвий проект» розуміється в якості системи життєвих рішень та психологічних настанов особистості, пов'язаних із потребами й рівнем її духовного розвитку. Життєві проекти зазвичай спрямовані на самозміну особистості шляхом збереження її суспільного і матеріального становища [141].

Згідно Л. В. Сохань, особистість є суб'єктом своєї життєтворчості, реалізації власного життєвого проекту, творчого проектування життєвого шляху. Спроможність особистості самостійно створювати власне життя виявляється у тому, що вона спроможна власноруч визначати власну життєву стратегію, окреслювати життєві цілі та проекти в якості засобів їх реалізації, вибирати, окреслювати чи створювати умови досягнення цілей життя і реалізації життєвих проектів. Такі прояви відбивають специфіку її індивідуальності, особливе поєднання тих якостей, що уможливають сам процес життєтворчості як вищої категорії творчого самопрояву особистості [53; 138; 139].

Центральними психологічними умовами розвитку життєтворчості особистості як особливої здатності розробляти, коригувати та реалізувати власний життєвий проект, виступає система її знань про життя на фоні високого рівня самосвідомості та володіння способами і засобами цього процесу. Життєтворчість пов'язана із конструюванням особистістю життєвих проектів, розв'язанням життєвих завдань, які постають перед нею зараз чи можуть з'явитися в майбутньому, а також вона виявляється у впорядкованості подій її життя [53; 122].

Тобто, життєве проектування є важливою складовою процесу життєтворчості особистості. Життєві проекти є системою прийняття рішень, зумовлених особистими потребами, психологічними настановами та рівнем духовності.

Поняття життєтворчої проблематики розглядалось у руслі інших досліджень: причинно-цільова концепція (Є. І. Головаха, О. О. Кронік [38]), концепція «життєвого світу» (Ф. Ю. Василюк [28, 29], Т. М. Титаренко), суб'єктна детермінація життєдіяльності (К. Л. Мілютіна, Н. Ф. Шевченко), умови конструювання життєвого шляху (Д. О. Леонт'єв).

Варта уваги також причинно-цільова концепція життєвого шляху, обґрунтована Є. І. Головахою та О. О. Кроніком. На думку вчених, особистість може усвідомлювати себе в якості суб'єкта свого життєвого шляху в певній

часовій перспективі. Кожну подію власного життя вона здатна осмислити, з огляду на розуміння місця цієї події в минулому, теперішньому або майбутньому власного життєвого шляху. Одиницею вимірювання психологічного часу життя авторами прийнято зв'язок між його подіями, в контексті їх мети, засобів, чинників і наслідків. Так, психологічне майбутнє особистості можна виміряти за допомогою потенційного зв'язку між майбутніми подіями. Однак суб'єктивна картина життєвого шляху особистості віддзеркалюється одиницями її психологічного теперішнього, зокрема актуальним зв'язком минулих і теперішніх подій [38].

Є. І. Головаха зосередив свою наукову увагу на критеріях сформованості життєвої перспективи особистості, сталими конструктами якої є життєві цілі та проекти [38]. Згідно його позиції, такими критеріями виступають:

- тривалість життєвої перспективи визначається здатністю особистості окреслювати життєві цілі та конструювати життєві проекти у великих часових проміжках, - це забезпечує її психологічну стійкість та рівень задоволення власним життям;

- оптимістичність життєвої перспективи щодо співвідношення позитивних і негативних очікувань в контексті досягнення особистістю життєвих цілей і реалізації життєвих проектів;

- диференційованість життєвої перспективи - спроможність особистості визначати життєві проекти та життєві цілі в перспективі близького, віддаленого чи далекого майбутнього;

- реалістичність життєвої перспективи, або здатність визначати життєві цілі та ініціювати життєві проекти, що можуть з великою ймовірністю реалізуватися в майбутньому, оскільки для цього є конкретні засади у теперішньому [38].

На думку Ф. Ю. Василюка, життєтворчість особистості варто розуміти в контексті її життєвого шляху. Учений доводить, що пройдений життєвий шлях особистості складає її життєву історію, а життєвий шлях в найближчій

перспективі виступає її задумом. Життєвий шлях, ще не пройдений особистістю, спочатку нею осмислюється з огляду на провідні цінності та часові й просторові виміри [28; 29].

Ф. Ю. Василюком наголошується на зумовленості переживаннями особистості процесів конструювання її життєвого шляху та особливостей визначення нею життєвих цілей і життєвих планів. При цьому, модус переживань особистості визначає тип сприйняття її життєвого простору: творчий, ціннісний, практичний чи інфантильний. Реалізація власних життєвих планів стає можливою, якщо переживання сприяють свідомому самотворенню особистості, виникненню усталеної системи цінностей і вольових якостей. У процесі створення конструювання життєвих планів особистості важливо, щоб ці конкретні цінності трансформувалися у реальні мотиви діяльності та творчості [28; 29].

Зазначається, що конструювання власних життєвих проектів особистості стосується перспективної частини її життєвого шляху, отже важливо, що в цьому процесі вона є в контакті з своїми цінностями, оскільки процес конструювання особистістю власних життєвих проектів здебільшого визначається ціннісним виміром.

Феномен «життєвого шляху» у зв'язку з життєвим світом в контексті проблеми життєтворчості досліджувався Т. М. Титаренко. На думку вченої, життєвий шлях особистості виступає як історією її розвитку і життєдіяльності, так і подій життя. Життєвий шлях зазвичай віддзеркалює динаміку розгортання індивідуального світу, який особистістю створюється самостійно. Протягом життєвого шляху процес розвитку особистості визначається її життєвим світом, що є складною динамічно самоорганізованою системою. На думку дослідниці, поява цієї системи зумовлює саморозвиток особистості, вона постійно переживає та осмислює свій життєвий шлях [144; 146].

Згідно Т. М. Титаренко, картина бажаного майбутнього, що віддзеркалює складний зв'язок між очікуваними особистістю подіями, виступає її життєвою



перспективою. Психологом відзначено, що аналіз такої перспективи дозволяє визначити спрямованість особистості та потенціал її подальшого розвитку, здатність усвідомлювати та передбачати своє майбутнє. Прогнозування власного майбутнього відбувається на підставі окреслення життєвих цілей і проєктів. Життєві цілі особистістю є важливою формою прогнозування результатів власної активності в бажаному майбутньому. Центральна функція таких цілей особистості полягає в актуалізації її життєвих смислів. Життєві цілі в конкретних життєвих ситуаціях перетворюються в життєві проєкти особистості, що сприяють розумінню власної життєдіяльності та ролі в цих процесах. В ході життєвого проєктування майбутнього особистість аналізує події минулого життя з метою відшукання оптимальних засобів для їх реалізації [144, 146, 147].

Як правило, реалізація особистістю власних життєвих проєктів спрямовується на задоволення її базових потреб. У цьому зв'язку зважається на численні обставини життя, що сприяють чи заважають втіленню життєвих проєктів. Життєві проєкти авторка поділяє на оптимальні й неоптимальні, що можуть характеризуватися раціональністю або нераціональністю, стабільністю або нестабільністю, адекватністю чи неадекватністю тощо. Також на оптимальність життєвих проєктів може впливати чіткість стратегії їх реалізації та сила мотивації. [144].

Процес побудови життєвих проєктів особистістю визначається як важливий етап формування власної життєвої стратегії, так, як спрямовує її життєву активність на досягнення перспективних життєвих цілей [125; 126].

Д. О. Леонт'єв до центральних умов психології конструювання особистістю життєвого шляху, в контексті її життєвих цілей і проєктів, відносить: спроможність суб'єктно оцінювати своє минуле, теперішнє і майбутнє; рівень осмисленості свого життя – задоволеність минулим, емоційність теперішнього моменту і чітке уявлення про майбутнє; впевненість у здатності реалізувати власні життєві наміри, цілі та проєкти [83, 84, 86, 88]. Окреслена позиція вченого є

важливою з позицій вивчення психологічних умов конструювання юнаками власних життєвих цілей і проектів.

К. Л. Мілютіна і Н. Ф. Шевченко в цілому поділяють ідеї щодо суб'єктної детермінації життєдіяльності особистості. Так, в ході аналізу психологічних засад життєвої стратегії особистості, К. Л. Мілютіна наголошує на важливості впливу суб'єктності та мотивації досягнення в цьому процесі - це спричиняє трансформацію переконань, життєвих диспозицій, цілей і проектів. Психологом зазначено, що життєва стратегія зумовлюється здатністю особистості узгоджувати наявні індивідуальні особливості та домагання із зовнішніми вимогами. Означена стратегія відбиває індивідуальний варіант подолання особистістю провідних життєвих суперечностей, пов'язаних з процесом її соціалізації [100, 101, 192].

Згідно наукової позиції Н. Ф. Шевченко, ефективність життєдіяльності особистості знаходиться у залежності від життєвої стратегії, що відбиває її цілі, цінності та спосіб буття. Життєві стратегії особистості співвідносять співвідношення активності, способів самоствердження та системи цінностей із вимогами життя [165].

Отже, життєві проекти характеризуються конкретністю порівняно з життєвими цілями, що зазвичай є узагальненими. В процесі реалізації власних життєвих проектів особистість здатна усвідомити себе в якості суб'єкта життєдіяльності. Активність, пов'язана з реалізацією життєвих проектів особистості, зумовлюється її базовими потребами. Розрізняють оптимальні та неоптимальні життєві проекти з огляду на їх раціональність, адекватність, стабільність.

Процеси створення і реалізації особистістю життєвих проектів протягом життєвого шляху визначаються її прагненнями до самоздійснення, самоактуалізації та реалізації власного життєвого потенціалу, що є вродженим.

Здатність конструювати життєві цілі та проекти, співвідносно до свого «Я», визначає повноту життєвого самоздійснення особистості.

Зовнішні умови життєвого проектування особистості окреслюються об'єктивними подіями життя, її соціальними взаємодіями та спілкуванням зі значущими іншими. До внутрішніх відносять: потреби, цінності, мотиви, переконання, ставлення (до особистого досвіду, об'єктивних життєвих подій), прагнення долати труднощі.

Провідними психологічними умовами розвитку особистості - суб'єкта своєї життєдіяльності та автора життєвих проектів, виступають:

- ціннісно-сміслові відношення до навколишньої дійсності;
- здатність до рефлексії об'єктивно та суб'єктивно зумовлених подій власного життя в різних часових вимірах;
- усвідомлене ставлення до себе як сучасника своєї епохи і активного «творця» власного життя і життєвих проектів;
- здатність прогнозувати власне майбутнє, до життєвої самореалізації і розробки та втілення життєвих проектів;
- визначати власні життєві цілі та проект співвідносно до свого «Я»;
- узгодження життєвих планів і цілей з індивідуальними особливостями (цінностями, переконаннями, вольовими якостями, ставленнями, мотивами, потребами, прагненнями долати труднощі тощо);
- знання про життя, об'єктивне ставлення до непередбачуваних подій.

Ми обираємо концепцію життєтворчості як засадничу стратегію нашого дослідження, тому поняття «*життєве проектування*» позначимо, як *процес спрямування суб'єктом життєтворчої активності на проектування свого індивідуального життя шляхом самовизначення на підставі рефлексії та ціннісних орієнтацій*. При цьому розглядаємо життєве проектування як складову, необхідну умову життєтворчості.

Отже, особливості життєвого проектування особистості можуть бути виражені через такі центральні поняття психології життєтворчості: суб'єктність, життєві цілі, прогнозування результатів життєактивності, реалізація життєвої

стратегії; ціннісний вимір життєвої перспективи; смисложиттєвий пошук; визначення життєвих пріоритетів; самодетермінація, життєвий вибір, життєве рішення тощо.

Різнострамованість трактувань і термінології спричиняє необхідність систематизувати понятійний простір проблеми, використавши для його наповнення та прояснення усталені психологічні категорії. Відтак, суб'єктний простір життєпроектування, що здійснює саморегуляцію розвитку відповідно до життєвих цілей позначимо як *рефлексію*; визначення векторів особистісної спрямованості в різних модусах життєдіяльності на основі смисложиттєвого пошуку будемо розглядати як *самовизначення особистості*; ціннісний вимір життєвої перспективи, що передбачає визначення життєвих пріоритетів, спрямування активності на реалізацію власних смислів розумітимемо як *ціннісні орієнтації*. Визначальним параметром життєпроектування, на якому наголошують більшість підходів, є свідомий характер активності особистості (самодетермінація, життєвий вибір, життєве рішення).

Складання системного опису життєвого проектування дозволяє розглядати складну взаємодію його провідних характеристик: необхідною умовою існування об'єкта як цілого є *ціннісні орієнтації*. Це забезпечує виявлення параметру життєвої *активності* в індивідуально-неповторній формі на основі чинників *рефлексії* (усвідомлення) та *самовизначення* особистості (достатня умова). При цьому, особливості зовнішніх проявів активності суб'єкта забезпечується комплексом його внутрішніх властивостей.

Отриманий нами опис і результати здійсненого аналізу особливостей життєвого проектування у юнацькому віку (параграф 1.2), дозволяють у структурі життєпроектування виокремити такі структурні компоненти:

*Когнітивний*: життєві інтенції, смислові утворення.

*Емоційно-ціннісний*: ціннісні й смисложиттєві орієнтації.

*Поведінково-діяльнісний:* самовизначення (життєвий вибір, життєве рішення), самодетермінація, життєтворчість.

*Мотиваційно-прогностичний:* життєві плани, життєві стратегії і життєві перспективи.

*Рефлексивний:* рефлексія, духовне зростання.

Задля визначення комплексу характеристик цілісності життєпроекування особистості використаємо спосіб побудови базису системного опису об'єкта. Скористаємося для цього відомим базисом - *методом якісних структур*, що дозволяє описати цілісність об'єкта, не руйнуючи його, і використовує припущення, що зовнішня тотальність буття цілого визначається наступними аспектами: 1) *аспект функціонування* (АФ) – якість, що описує тотальність зовнішнього буття; 2) *аспект організації* (АО) – тотальність буття частини відносно до цілого; 3) *аспект координації* (АК) – тотальність якісної проявленості цілого як єдності буття зовнішнього й внутрішнього; 4) *аспект зв'язку* (АЗ) – тотальність буття цілісності як одиничного в загальному [109]. Графічне зображення базису виглядає так (рис. 1.2).

Із вище наведеного системного опису цілісності об'єкта відомо, що аспект організації відображає сукупність його організаційних характеристик (Як ціле організоване?). У нашому випадку, це – ціннісні орієнтації. Аспект функціонування відображає сукупність характеристик проявів об'єкта (Як він проявляється у зовнішньому світі?), тобто – *самовизначення* як процес досягнення провідних життєвих цілей і реалізації стратегій життя. Аспект зв'язку відбиває множину характеристик зв'язку перших двох аспектів (Як ціле проявляється у навколишньому середовищі?). Для нашого випадку – це *активність*. І аспект координації відбиває сукупність параметрів цілісності об'єкта (Чи цей об'єкт є цілим?), що виявляється в усвідомленому ставленні до власного життя та себе – *рефлексії*.

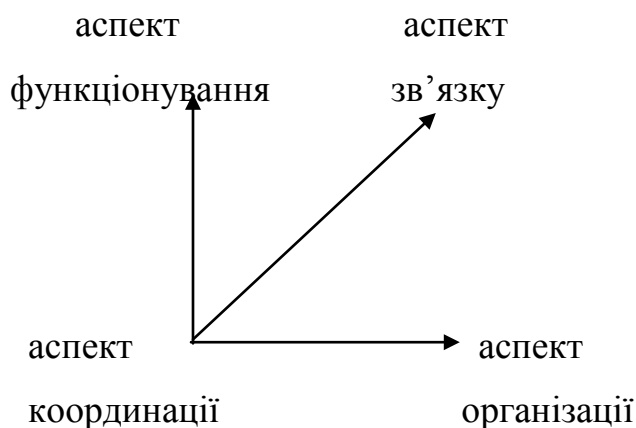


Рис.1.2. Системний опис будь-якого цілісного об'єкта згідно методу якісних структур

Проекція цілісності «життєвого проектування» на координати такого базису дозволяє подати наступний системний опис: аспектом організації поняття виступають ціннісні орієнтації, аспектом функціонування – категорія самовизначення, аспектом зв'язку є активність, і аспектом координації – рефлексія (рис. 1.3).

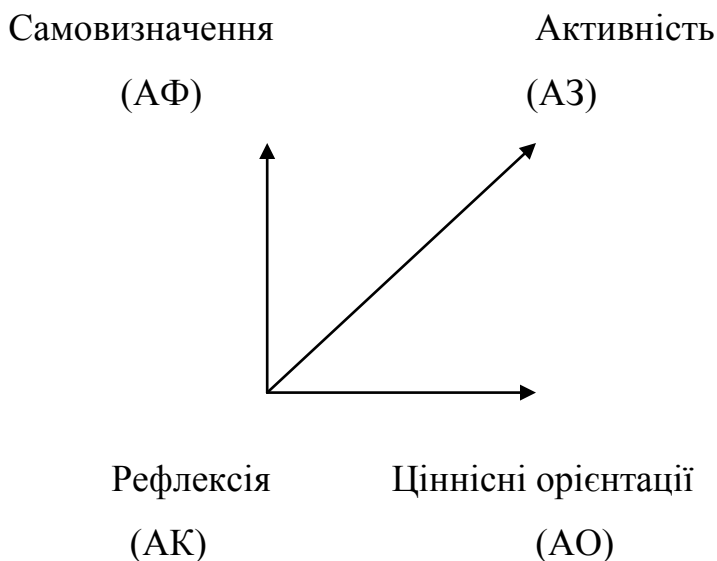


Рис. 1.3. Векторне зображення системного опису життєпроекування особистості (метод якісних структур)

Запропонований опис об'єкта дає змогу врахувати можливі варіанти взаємовідносин цілого з його частинами. З рис. 1.2 випливає, що напрям АК – АО (рефлексія–ціннісні орієнтації) є параметром самоусвідомлення та визначає об'єкт як множину; напрям АК – АФ (рефлексія–самовизначення) – вказує на свідомий характер розвитку, визначає об'єкт як дію (продукцію об'єкта); напрям АК – АЗ (рефлексія–активність) виступає параметром суб'єктності, визначає об'єкт як відображення, де АК (рефлексія) є характеристикою впорядкованості об'єкта як цілісної системи.

Також зазначимо, що рис. 1.2 припускає теоретичну можливість відхилення вектору активності у бік аспектів самовизначення або ціннісних орієнтацій. Це дозволяє окреслити припущення щодо наявності в особистості двох стратегій життєпроекування: толерантної до процесів життєпроекування інших людей, або реалізації переважно егоцентричних прагнень у своєму майбутньому, прагнення до першості, високу конкурентність. На нашу думку, згадані тенденції можуть бути співвіднесені з концептуальним розумінням стильових відмінностей у способах реалізації метапроеку (Л. В. Помиткіна).

З метою розширення семантичного простору феномена використаємо спосіб повної розгортки матриці за методом якісних структур, на підставі підбіру дихотомічних критеріїв (див. рис.1.4).

Зазначимо, що вісь рефлексії як організуючої функції умовно розташована в просторі, є перпендикулярною до площини системи координат. Таким чином, нами отримано чотири квадранти, що презентують континуум специфічних властивостей життєпроекування особистості та виступають характеристиками її певних вимірів. Так, квадрант I репрезентує вимір *суб'єктності* життєвого проєкування, що характеризується гуманістичною ціннісно-смісловою орієнтацією, розвиненою рефлексією, здатністю до самовизначення у різних модусах життєдіяльності та самодетермінованою активністю.

Квадрант II поєднує сформованість ціннісно-смилових орієнтацій та особистісної невизначеності, що, вочевидь, описує стан суб'єктивного переживання невизначеності та фрустрації, кризи ідентичності, яка може виступати мотиватором подальшого розвитку. Зважаючи на це, окреслимо цей квадрант як *потенційний* вимір життєпроекування.

Квадрант III є повною протилежністю до I і зображує вимір пасивності, особистісної невизначеності, відсутності рефлексії на тлі егоцентричної спрямованості цінностей. Ми вважаємо, що означений комплекс описує вимір *недостатньої зрілості* особистості, неспроможності брати відповідальність за власне життя і описує її інфантильні стратегії та стратегії уникнення.

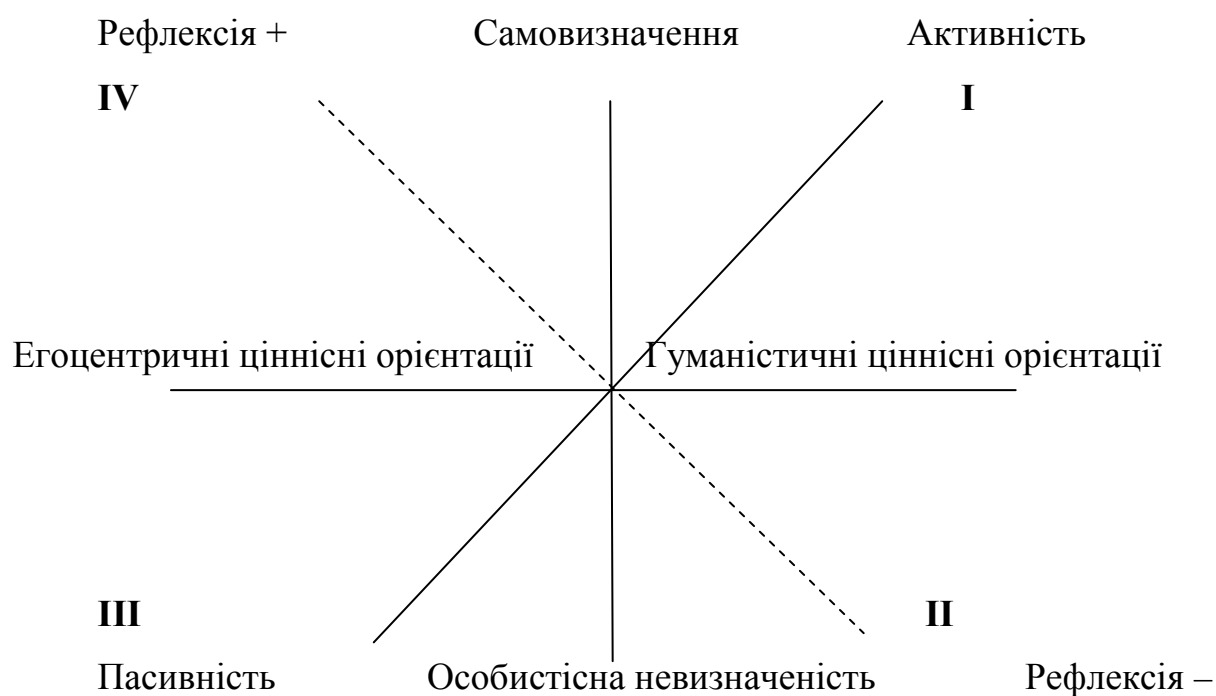


Рис. 1.4. Цілісність життєпроекування особистості у вигляді матриці

IV квадрант – визначається егоцентричними ціннісними орієнтаціями, які визначають вектор самовизначення особистості, що вочевидь, є характеристикою виміру життєпроекування, спрямованого на *самоствердження*. У випадку усвідомлення егоцентричності ціннісних орієнтацій на нашу думку, можливим є



виникнення підвищеної мотивації до самозміни. Якщо ж перешкодою виступає недостатній рівень рефлексії, цілісність життєпроекування розпадається на окремі не пов'язані між собою аспекти, що робить процес життєвого вибору спорадичним та залежним від сторонніх або випадкових факторів.

Отже, системний опис життєпроекування особистості як цілісного об'єкта дозволив нам визначити його провідні психологічні чинники: ціннісні орієнтації, самовизначення, активність, рефлексія; чотири відносних виміри прояву: суб'єктний, потенційний, самоствердження та недостатньої зрілості.

*Побудова психологічного конструкту дозволила нам отримати розуміння життєвого проектування як активності особистості, що спрямована на самовизначення у різних модусах життєдіяльності на підставі рефлексії та ціннісно-сміслових орієнтацій.*

### **Висновок до першого розділу**

Проведений аналіз психологічної літератури дозволив сформулювати визначення життєвого проектування як активності особистості, спрямованої на самовизначення у різних аспектах життєдіяльності на підставі рефлексії та ціннісно-сміслових орієнтацій. Способом життєпроекування є побудова власного життєвого світу особистості, складовою якого є життєвий простір, а механізмом життєпроекування людини – життєвий вибір.

Теоретичний аналіз психологічної літератури дозволив описати неоднозначні трактування досліджуваного феномену: система послідовних життєвих виборів (Д. Бьюдженталь, Ж.-П. Сартр); прояв самоактуалізації й особистісної свободи (А. Маслоу, К. Роджерс); смисложиттєвий пошук (Ф. Перлз, В. Франкл, І.Ялом); реалізація життєвого проекту у вимірах соціальної взаємодії (І. Єрмаков, О. М. Кімберг, А. А. Лузаков, Д. Пузіков, Н. В. Чепелева); реалізація суб'єктом життєвого шляху (К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, А. В. Брушлинський, Ф. Є. Василюк, В. П. Зінченко, В. В. Знаков, Д. О. Леонтьєв, В. І.

Слободчиков та ін.), творче здійснення свого індивідуального життя (В. М. Доній, І. О. Мартинюк, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, Т. М. Титаренко, В. І. Шинкарук, В. М. Ямницький та ін.).

Для юнацького віку характерною ознакою є усвідомлення власної індивідуальності й поява саморефлексії, процесів самовизначення в особистісній, соціальній, професійній та інших сферах життя, розробка життєвих планів та прагнення до усвідомленої творчості свого майбутнього (Л. І. Божович, Є. І. Ісаєв, І. С. Кон, В. І. Слободчиков та ін.). Базисним механізмом екзистенційно-суб'єктного керування процесами життєвого проектування у юнацькому віці є екзистенційна рефлексія, що вважається механізмом розвитку смисложиттєвих орієнтацій юнака та їх втілення в життєвих цілях і перспективах (О. О. Бодальов, І. М. Семенов).

Прийняття особистістю життєвих рішень юнками має таку специфіку: поетапність прийняття життєвого рішення, переорієнтація на майбутні життєві цілі супроводжується зростанням особистісної визначеності життєвих рішень, їх відносна статичність та сензитивність (Л. В. Помиткіна). Джерелом життєвої активності юнаків, яка актуалізує їх потребу в реалізації життєвого проекту виступає самодетермінація як спосіб конструювання особистісно-альтернативного проекту життя в юнацькому віці (О. В. Зазимко, Т. О. Ольховська, В. М. Чернобровкін).

В ранній юності відбувається активізація складових метапроекту: переорієнтація цільових орієнтацій в бік приватного життя; основними модусами життєвих цілей юнаків є стереотип успішної людини, автономність, альтруїзм і духовність (Н. Л. Бикова, О. В. Люсова); зростає кількість життєвих планів у життєвому просторі (К. А. Багратіоні, С. М. Шелепова).

Розгортання життєвих цілей і планів як складових метапроекту особистості в просторі та часі (життєвій перспективі) забезпечуються можливостями юнаків зі створення інтегральних способів реалізації власного метапроекту – життєвих

стратегій. Юнацький вік виступає сензитивним періодом формування ціннісних орієнтацій особистості: відбувається переорієнтація ціннісної свідомості від засвоєння просоціальних цінностей на вироблення власних ціннісних орієнтацій (Н. А. Буравлева, Л. О. Кобернік, Ю. Ю. Колягіна).

Конструювання особистістю свого життя в умовах інтимно-особистісних дружніх і романтичних стосунків обумовлює активізацію рефлексії, самосвідомості особистості, прагнення до визначення свого місця у житті (І. М. Богдановська, С. В. Мерзлякова, А. М. Молокостова). Юнацький вік виступає сензитивним періодом суб'єктного управління професійним саморозвитком. Успіх професійного самопроекткування юнаків великою мірою обумовлюється акцентом на алоцентричних чи егоцентричних ціннісних орієнтаціях (В. В. Бурдін).

Системний опис життєпроекткування особистості як цілісного об'єкта дозволив нам визначити його провідні психологічні чинники: ціннісні орієнтації, самовизначення, активність, рефлексія; чотири відносних виміри прояву: суб'єктний, потенційний, недостатньої зрілості та самоствердження.

Під самодетермінацією процесу життєдіяльності ми розуміємо суб'єктне утворення, що реалізується на основі власних ціннісно-сміслових орієнтацій, та визначає активно-творче відношення до соціальної дійсності. Рефлексію розглядаємо як центральний механізм проектування особистістю життєвого шляху, що забезпечує осмислення нею загальнолюдських життєвих інтенцій та їх втілення у власні життєві рішення. Життєві рішення особистості в процесі життєвого проектування визначено як процес породження альтернативних способів подолання протиріччя між прагненням до реалізації життєвого плану й відсутністю суспільно вироблених способів, що відповідають такому плану (задуму). Ціннісно-сміслові орієнтації розуміємо як установки та водночас можливості, що визначають життєві пріоритети та спрямовують активність особистості на відкриття власних буттєвих смислів, сприяють прийняттю

відповідальності за майбутні життєві вибори.

Здійснений аналіз літературних джерел дозволив визначити послідовність етапів життєпроекування: створення моделі життєвого проекту (самовизначення у різних аспектах життєдіяльності), планування (як єдність життєвих стратегій і перспектив), втілення життєвого проекту на підставі самоперетворення й самотрансценденції (самоактуалізація та життєтворча активність. Відповідно, складовими життєвого проектування є: смисложиттєвий пошук, життєві цілі, життєві плани, життєві перспективи, життєві стратегії.

У руслі концепції життєтворчості поняття «життєве проектування» позначимо, як процес спрямування суб'єктом життєтворчої активності на проектування свого індивідуального життя шляхом самовизначення на підставі рефлексії та ціннісних орієнтацій. При цьому розглядаємо життєве проектування як складову, необхідну умову життєтворчості.

Здійснений аналіз особливостей життєвого проектування у юнацькому віку у структурі життєпроекування можемо виокремити такі компоненти: когнітивний (життєві інтенції, смислові утворення), емоційно-ціннісний (ціннісні й смисложиттєві орієнтації), поведінково-діяльнісний (самовизначення (життєвий вибір, життєве рішення), самодетермінація, життєтворчість), мотиваційно-прогностичний (життєві плани, життєві стратегії і життєві перспективи), рефлексивний (рефлексія, духовне зростання).

Дані положення виступають безпосередньо основою для емпіричного дослідження чинників та особливостей життєвого проектування юнаків.

Основні результати дослідження, викладені в розділі, знайшли відображення в таких авторських публікаціях [168, 170, 172-177].

## РОЗДІЛ 2.

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОГО ПРОЕКТУВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

#### **2.1. Організаційні засади експериментального дослідження.**

Здійснене нами експериментальне дослідження було спрямоване на втілення завдань та перевірку гіпотетичних припущень. Метою дослідження було емпіричне вивчення особливостей життєвого проектування в юнацькому віці. Сформована нами загальна поетапна стратегія передбачала наступне: експериментальну перевірку даних теоретичних концептуальних положень; дослідження рівня здатності респондентів до життєвого проектування, визначення потреби та можливостей оптимізації цього процесу.

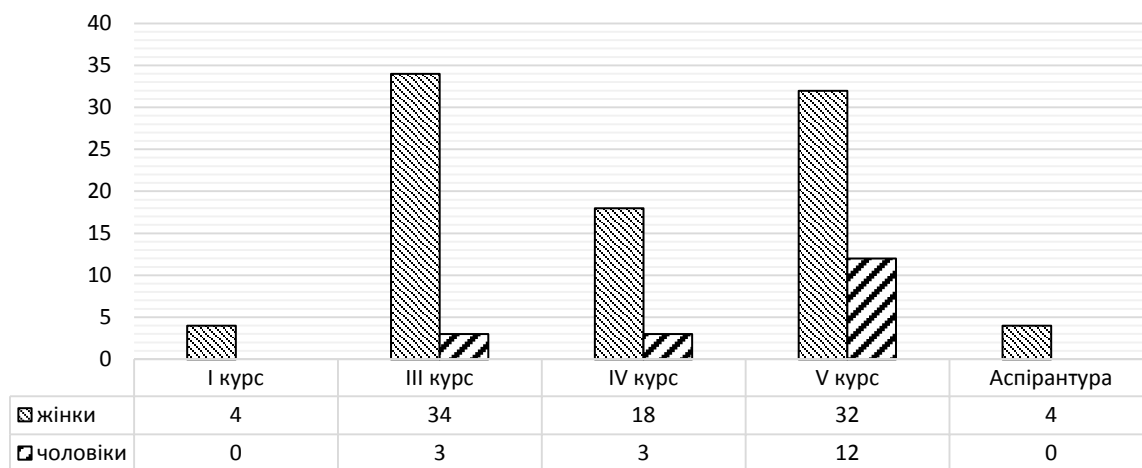
Обрана стратегія реалізувалась у процесі виконання послідовності завдань експериментального дослідження: 1) уточнити теоретичні положення щодо структури та властивостей психологічного конструкту життєвого проектування; 2) визначити вихідний рівень життєвого проектування; 3) емпірично визначити психологічні особливості (відмінності працюючих юнаків та студентів юнацького віку, відмінності життєвого проектування студентів різних факультетів навчання) та чинників життєвого проектування юнаків; 4) виявити ефективність програми психологічного впливу в контексті оптимізації процесу життєвого проектування респондентів.

Експериментальне дослідження здійснювалось упродовж 2019-2020 рр. на базі Рівненського державного гуманітарного університету. Процедура визначення репрезентативної вибірки та з'ясування її кількісного та якісного складу групи випробуваних ґрунтувалось на результатах пошуково-розвідувального етапу експериментального дослідження.

У якості генеральної сукупності було обрано респондентів юнацького віку Рівненської області, які навчаються у ВЗО на означених нижче факультетах та

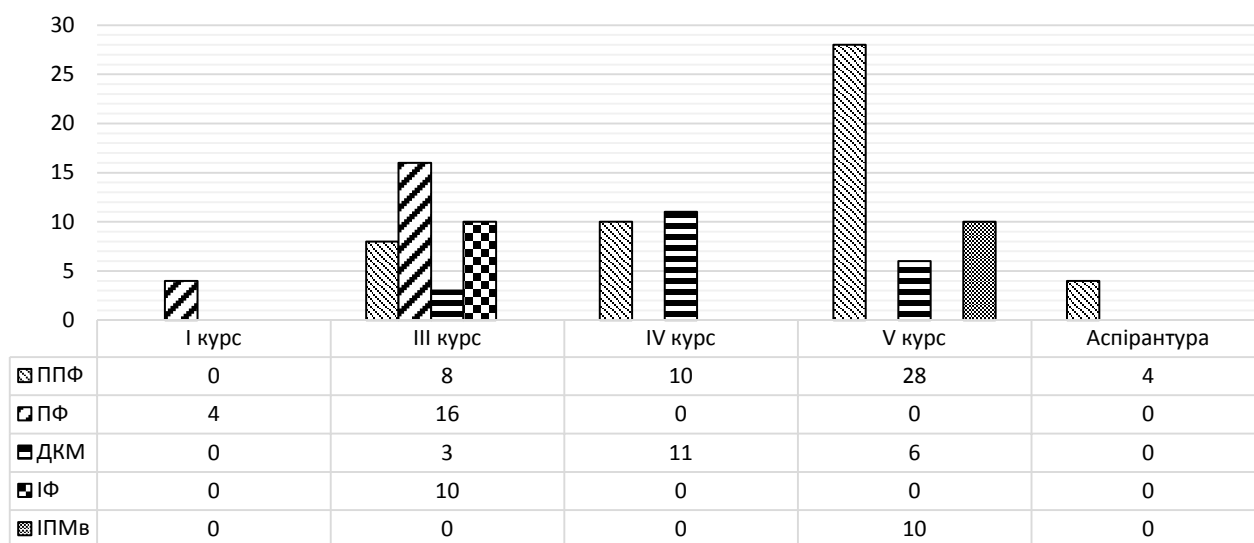
молодих людей віком 17-25 років, які працюють у різних сферах професійної діяльності. Вибіркова сукупність складала 110 студентів різних спеціальностей та 30 юнаків, які задіяні у різних професійних сферах. Зазначимо, що участь респондентів у дослідженні була лише добровільною, а, відповідно, головною метою дослідника було прагнення сформувавши вибірку з переліку одиниць генеральної сукупності, для яких характерні певні параметри ознаками. Таким чином, вибірка формувалась за принципом не випадкового (спрямованого) відбору – доступна вибірка. Склад вибіркової сукупності цілеспрямовано був визначений дослідником заздалегідь як цілеспрямований, тобто цільова вибірка. Даний тип вибірки застосовується при відборі учасників експериментальних та контрольних груп, а також з умови наявності необхідних характеристик. У нашому випадку – це віковий період досліджуваних (юнацький вік – 17-25 років), а також приналежність респондентів до певної соціально-демографічної групи – студентство. У дослідженні взяли участь також респонденти юнацького віку, які на момент діагностування були працевлаштовані, але не навчались у ВЗО.

Із 110 студентів у експерименті взяли участь 18 чоловіків (6 студентів психолого-природничого факультету V-ого курсу та 3 студенти III-ого курсу, 3 студенти – IV курсу, 6 студентів – V-ого курсу факультету документальних комунікацій та менеджменту) та 92 жінок (22 студенти – V-ого курсу, 10 студентів – IV-ого курсу, 8 студентів – III-ого курсу та 4 аспіранти психолого-природничого факультету; 16 студентів III-ого курсу та 4 студенти I-ого курсу педагогічного факультету; 8 студентів IV-ого курсу факультету документальних комунікацій та менеджменту; 10 студентів III-ого факультету іноземної філології та 10 студентів V-ого курсу факультет історії, політології та міжнародних відносин).



*Рис. 2.1. Розподіл за статевою ознакою та приналежністю до курсу навчання респондентів-студентів*

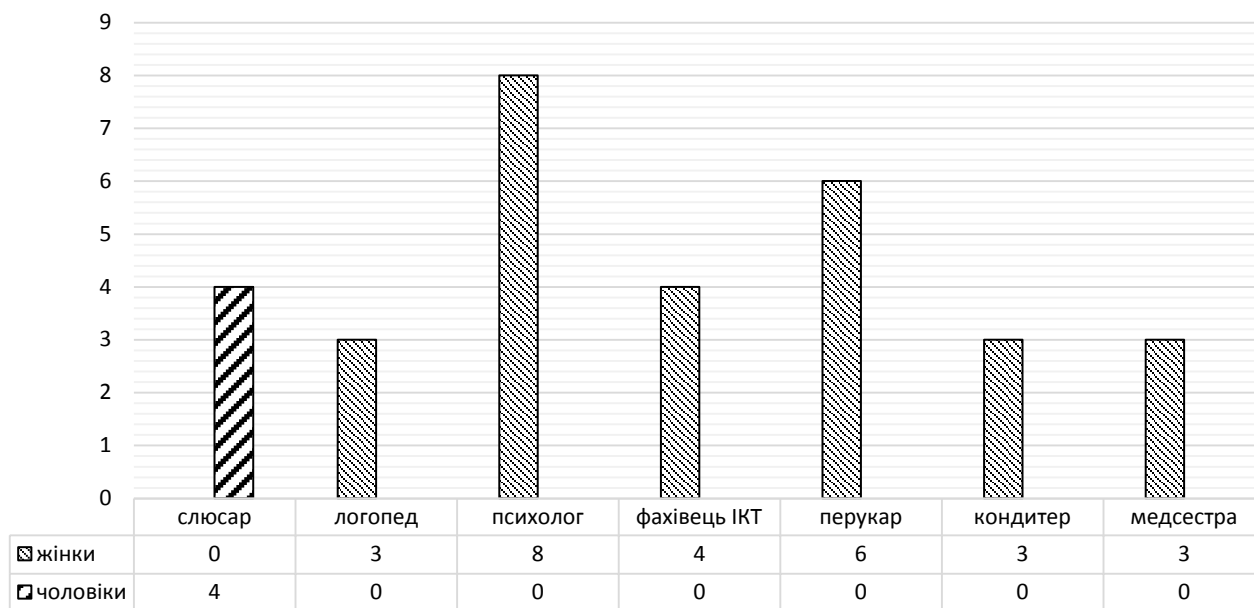
Вибіркова сукупність за статевою ознакою відповідала цьому параметру в генеральній сукупності (студенти Рівненської області означених факультетів навчання у ВЗО). Розподіл респондентів за статевою ознакою та приналежність до курсу навчання у ВЗО представлено на рис. 2.1. Рис. 2.2 демонструє розподіл студентів за приналежністю до курсу навчання та факультету.



*Позначення на рис.:* ППФ – психолого-природничий факультет; ПФ – педагогічний факультет; ДКМ – факультет документальних комунікацій та менеджменту; ІФ – факультет іноземної філології; ІПМв – факультет історії, політології та міжнародних відносин

*Рис. 2.2. Розподіл за приналежністю до курсу навчання факультету респондентів-студентів*

Серед 30 працюючих юнаків взяли участь у експерименті 4 чоловіків технічної спеціальності (слюсар) та 26 жінок за такими професіями як логопед (3 респонденти), психолог (8 респонденти), фахівець у галузі комп'ютерних технологій (4 респонденти), перукар – 6 респонденти, кондитер – 3 респонденти, медсестра – 2 респонденти (рис. 2.3).



*Рис. 2.2. Розподіл за статевою ознакою та приналежністю до професійної сфери працюючих юнаків*

Загальна процедура експериментального дослідження складалась з чотирьох етапів.

Перший (пошуково-розвідувальний) етап передбачав розробку діагностичного інструментарію, валідного та адекватного поставленим завданням об'єктивного діагностування та реєстрування проявів психологічних чинників життєвого проектування респондентів, а також формування репрезентативної вибірки. Саме для цього було розроблено та апробовано методичний діагностичний комплекс, використання якого дозволило в підсумку отримати інтегративну картину особливостей життєвого проектування респондентів.



Другий (констатувальний) етап дослідження був направлений на визначення вихідного рівня життєвого проектування випробуваних контрольної та експериментальної груп (КГ, ЕГ). Загальна кількість респондентів – 140 (по 70 осіб у кожній із них).

Третій (формувальний) етап передбачав реалізацію безпосереднього психологічного впливу на досліджуваних експериментальної групи.

Четвертий (контрольний) етап зумовив з'ясування прикінцевого рівня розвитку показників життєвого проектування досліджуваних, аналіз та інтерпретацію отриманих діагностичних даних.

На основі теоретичного аналізу особливостей прийняття життєвих рішень, стратегій досягнення життєвих цілей, реалізації професійної лінії у процесі конструювання життєвого проекту в юнацькому віці (див. п.1.2), в основу дослідження були покладені наступні **припущення** про:

- існування статистично достовірного зв'язку між приналежністю до статі та показниками життєвого проектування юнаків;
- домінування активно-пластичної стратегії досягнення життєвих цілей юнаків;
- надання переваги працюючими юнаками алоцентричним, а студентами – егоцентричним ціннісним орієнтаціям;
- домінування стратегії «пильність» у процесі прийняття юнаками життєвих рішень.

Діагностичний комплекс методик, формування якого зумовлено змістом психологічного конструкту життєвого проектування, передбачав використання методичного інструментарію, що дозволить на практиці зафіксувати провідні особливості даного системного феномену. Підбір визначених методик здійснено нами у відповідності до предмету експериментального дослідження, поставлений гіпотез та феноменологічних проявів, окреслених психологічних чинників

життєвого проектування: ціннісні орієнтації, самовизначення, активність, рефлексія.

Обґрунтуємо вибір діагностичних методик. Зазначимо, що кожен із визначених чинників є комплексним об'єктом, що, у свою чергу, складається з цілого понятійного простору характеристик, то при відборі конкретних методик ми керувались загальною спрямованістю чинника та представленість його в загальній структурі життєвого проектування.

Ціннісні орієнтації – це ціннісний вимір життєвої перспективи, що передбачає визначення життєвих пріоритетів, спрямування активності на реалізацію власних смислів. З метою діагностування ціннісних орієнтацій ми використали методику «Смисложиттєві орієнтації» (авт. Д. О. Леонт'єв) [86], тест «Опитувальник ціннісних орієнтацій юнаків» (авт. О. М. Грінцова) [43].

Активність особистості – це сполучна ланка, яка, за наявності рефлексії зумовлює взаємозв'язок між творчими та адаптивними процесами. Свідомий характер активності особистості (самодетермінація, життєвий вибір, життєве рішення) є визначальним параметром життєпроековування. Для діагностики активності особистості нами використано методику «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (авт. П. Бюрнетт, Л. Манн, М. Радфорд та С. Форд, в адаптації Т. В. Корнілової) [74], «Діагностика стратегій досягнення цілей» В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова, М. П. Фетискіна, [151].

Рефлексія – суб'єктний простір життєпроековування, що здійснює саморегуляцію розвитку відповідно до життєвих цілей. Рефлексія є необхідним аспектом самосвідомості особистості, а також необхідною умовою життєвого проектування. З метою діагностування рефлексії, ми використали методики «Здатність до прогнозування» (авт. Л. А. Регуш) [124] та «Методика визначення рівня рефлексивності» А. В. Карпова, В. В. Пономарьової [61].

Самовизначення – це процес визначення векторів особистісної спрямованості в різних модусах життєдіяльності на основі смисложиттєвого

пошуку. Для діагностики даного чинника використано методику «Шкала самодетермінації особистості» (авт. Б. Шелдон, в адаптації Є. М. Осіна) [193] і «Авторський життєвий вибір» (авт. О. М. Гріньова) [40].

Одержаний нами у такий спосіб діагностичний комплекс методик містить наступний інструментарій:

1. «Смисложиттєві орієнтації» (авт. Д. О. Леонтєв) [86]. Показники: цілі в житті, процес життя, результат життя, локус Я-контролю, локус контролю-життя.

2. «Опитувальник ціннісних орієнтацій юнаків» (авт. О. М. Гріньова) [129]. Показники: алоцентричні та егоцентричні ціннісні орієнтації.

3. «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (авт. Л. Манн, П. Бюрнетт, М. Радфорд та С. Форд, в адаптації Т. В. Корнілової) [74]. Показники: стратегія прийняття авторського життєвого рішення (пильність, уникнення, прокрастинація, надпильність).

4. «Діагностика стратегій досягнення цілей» М. П. Фетискіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова [151]. Показники: пасивна, активно-ригідна, активно-пластична стратегія.

5. «Здатність до прогнозування» (авт. Л. А. Регуш) [124] та. Показники: здатність до прогнозування, аналітичність, усвідомленість, гнучкість, перспективність, доказовість.

6. «Методика визначення рівня рефлексивності» А. В. Карпова, В. В. Пономарьової [61]. Показники: рівень рефлексивності (ретроспективна рефлексія діяльності, ситуативна рефлексія, рефлексія майбутньої діяльності, рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми).

7. «Шкала самодетермінації особистості» (авт. Б. Шелдон, в адаптації Є. М. Осіна) [193]. Показники: здатність до самодетермінації.

8. «Авторський життєвий вибір» (авт. О. М. Гріньова) [40]. Показники: здатність до прийняття авторського життєвого вибору.

Розглянемо наступні критерії психологічної інтерпретації результатів психодіагностичного комплексу. Результатом підбору діагностичного комплексу виступив континуум наступних психологічних показників особистості:

- 1) смисложиттєві орієнтації: цілі в житті, процес життя, результат життя, локус Я-контролю, локус контролю-життя;
- 2) ціннісні орієнтації: алоцентричні та егоцентричні ціннісні орієнтації;
- 3) прийняття рішення: домінуюча стратегія (пильність, уникнення, прокрастинація, надпильність);
- 4) стратегія досягнення цілей: пасивна, активно-ригідна, активно-пластична стратегія;
- 5) здатність до прогнозування: здатність до прогнозування, аналітичність, усвідомленість, гнучкість, перспективність, доказовість;
- 6) рефлексивність: рівень рефлексивності особистості (ретроспективна рефлексія діяльності, ситуативна рефлексія, рефлексія майбутньої діяльності, рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми);
- 7) самодетермінація особистості: здатність до самодетермінації;
- 8) життєвий вибір: здатність до прийняття авторського життєвого вибору.

Охарактеризуємо їх докладніше.

1) Сенсожиттєві орієнтації дозволяють оцінити «джерело» сенсу життя, що може бути знайдений індивідом у майбутньому (цілі), сьогоденні (процес), минулому (результат) або у всіх трьох складових життя. *Життєві цілі* – кінцеві результати певних етапів життя, які є основними орієнтирами на життєвому шляху в майбутньому, та характеризуються осмисленістю, спрямованістю і тимчасовою перспективою. *Процес життя* – це фіксована послідовність подій людського життя, що формує особистість відповідно до визнаних зразків. *Результат життя* – пройдений відрізок життєвого шляху, відчуття того, наскільки продуктивна та усвідомлено прожита його частина. *Локус контролю-Я* – властивість особистості, що характеризується здатністю присвоювати свої успіхи

чи невдачі тільки внутрішнім або виключно зовнішнім факторам. *Локус контролю життя* – здатність контролювати власне життя, вільно приймати та втілювати прийняті рішення. Високі значення показника свідчать про те, що особистість високо оцінює «джерело» сенсу життя, що знайдений у майбутньому, сьогодні, минулому або у всіх трьох складових життя; характеризують цілеспрямовану людину (прожектера), плани якої не мають реальної опори в сьогодні та часто не підкріплені відповідальністю за їх реалізацію; свобода вибору проявляється у здатності побудувати своє життя відповідно до власних цілей та уявлень про його сенс. Середні бали – особистістю знайдений сенс життя, але не достатньо нею усвідомлений. Відповідно, низькі – засвідчують, що особистістю не знайдений сенс життя ні в майбутньому, ні в сьогодні, ні в минулому; незадоволеність прожитою частиною життя; відсутність переконання у власній силі контролювати життєві події; фаталізм.

2) Ціннісні орієнтації – це система установок, які регулюють поведінку людини у суспільстві, передбачає визначення життєвих пріоритетів, спрямування активності на реалізацію власних смислів. *Алоцентричні* – прагнення людини жити заради інших. *Егоцентричні* – спрямованість молодої людини на себе.

Низький ранг свідчить про високу особистісну значущість/доступність реалізації респондентом відповідних ціннісних орієнтацій. Високий ранг свідчить про низьку особистісну значущість/доступність реалізації респондентом відповідних ціннісних конструктів.

3) Стратегія прийняття рішення – це спрямований вольовий вплив на об'єкт або творча вольова дія, спрямована на вирішення конкретної ситуації або проблеми. *Пильність* – уважне ставлення до подій, людей, їх вчинків і слів, яке супроводжується обмірковуванням будь-яких відомостей. *Уникнення* – тип бар'єру під час міжособистісної взаємодії, або міжособистісний бар'єр, при якому спостерігається відхилення джерел впливу, запобігання контакту з партнером, нездатність до прийняття будь-якого рішення самостійно. *Прокрастинація* – це

схильність індивіда відкладати неприємні завдання на потім, надання переваги справам, що приносять більше задоволення або швидший результат. *Надпильність* – надмірно уважне ставлення до подій, людей, їх вчинків і слів, яке супроводжується підозріливим ставленням до будь-яких відомостей.

Низький рівень – притаманний для осіб, що не здатні здійснити вольове зусилля чи творчу вольову дію, спрямовану на вирішення конкретної ситуації або проблеми. Середній рівень – притаманний для осіб, що ситуативно проявляють здатність до самостійного, творчого та вольового рішення або дії. Високий рівень – характеризує осіб, які творчо та цілеспрямовано підходять до вирішення конкретної ситуації чи проблеми.

4) *Стратегія досягнення життєвих цілей* – це загальний, деталізований спосіб максимально ефективного використання існуючих ресурсів для досягнення головної мети. Стратегія як спосіб дій стає необхідною у тій ситуації, в якій для прямого досягнення поставленої мети недостатньо наявних ресурсів особистості. *Пасивна стратегія* – характеризується надмірною обережністю, відмовою від першості та соціальною закритістю. Активно-ригідна стратегія – виявляється у надмірному прагненні до першості, демонстративній самопрезентації. Такі особи відрізняються значною критичністю по відношенню до оточуючих і низькою – до самих себе. Активно-пластична стратегія є типовою для індивідів, які поєднують у собі належну «пробивну» силу одночасно з комунікативною «дипломатичністю». Цим людям притаманні адекватність поставлених життєвих цілей та способів їх досягнення, готовність до компромісів та впевненість у професійній сфері. Високі бали відображають міру вираження одної із стратегій: пасивна, активно-ригідна, активно-пластична. Середні бали демонструють змішаний тип, характерний для осіб без вираженого домінування однієї із стратегій. Низькі бали свідчать про те, що одна із стратегій (пасивна, активно-ригідна, активно-пластична) не є способом використання наявних ресурсів для досягнення основної мети.

5) Здатність до прогнозування – здатність до складання життєвих проектів і життєвої самореалізації. *Аналітичність* – здатність до інтелектуальної, логіко-мисленнєвої діяльності, спрямованої на рішення практичних завдань. *Усвідомленість* – це фокусування свідомості на власних психічних процесах, на чуттєвих образах навколишньої реальності. В основі усвідомлення лежить узагальнення власних психічних процесів, що приводить до оволодіння ними. *Гнучкість* – можливість швидкої адаптації до змін суспільно-політичної обстановки без модифікації структури методів і засобів реалізації аналітичної роботи. *Перспективність* – особистісна якість, що передбачає адекватність особистісних потенціалів, відповідність особистісного потенціалу реальній дійсності. *Доказовість* – здатність до логічного викладу інформації та аргументації висунутих положень. Високі бали – високий рівень здатності до прогнозування, а також її складових – аналітичності, усвідомленості, гнучкості, перспективності та доказовості. Середні бали свідчить про ситуативну здатність до прогнозування. Низькі бали – низький рівень здатності до прогнозування, а також її складових – аналітичності, усвідомленості, гнучкості, перспективності та доказовості.

б) Рівень рефлексивності – суб'єктивне розуміння, що дає можливість для більш критичного відношення до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх. Рефлексивність дозволяє знаходити кращі варіанти вирішення у певних ситуаціях. Рефлексивність є однією із головних граней інтегративної дійсності, що співвідноситься із рефлексією в цілому. *Ретроспективна рефлексія діяльності* – дозволяє проаналізувати виконану в минулому діяльність; спосіб виявлення можливих помилок з метою уникнення їх повторення. *Ситуативна рефлексія* – це здатність особистості співвідносити власні дії з предметною ситуацією, а також координувати й контролювати елементи діяльності відповідно до мінливих умов середовища; забезпечує безпосередню емоційну включеність суб'єкта в ситуацію, усвідомлення її елементів й аналіз того, що відбувається.

*Рефлексія майбутньої діяльності* – здатність до обдумування майбутньої діяльності, ідеальні уявлення про процес діяльності, її планування, вибір найбільш оптимальних способів виконання та прогнозування можливих результатів.

*Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми* – сприятливий психологічний механізм встановлювати контакт з партнерами спілкування, особливий вид слухання, що передбачає поряд із осмисленням суті інформації партнера спілкування, розширити закований в його мові істинний зміст повідомлення.

Рефлексивне слухання передбачає певну техніку застосування парафраз, в яких відображені емоції, резюмування результатів спілкування. Високі бали – високий рівень здатності до критичного відношення до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх. Середні бали свідчить про ситуативну здатність до критичного відношення до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх. Низькі бали – низький рівень здатності до критичного відношення до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх.

7) Самодетермінація особистості – джерело життєвої активності юнаків, яка актуалізує їх потребу в реалізації життєвого проекту. *Здатність до самодетермінації* – здатність до реалізації життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності. Високі значення показника свідчать про те, що особистість має високу здатність до реалізації життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності. Відповідно, низькі засвідчують, що особистість не спроможна до реалізації власного життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності.

8) Здатність до авторського життєвого вибору – прийняття одного із авторських альтернативних життєвих рішень на основі самовизначення, що найбільше відповідає уявленням юнака про реалізацію його ідеального життєвого проекту. *Автономність вибору* – здатність до керування власними природними проявами, використовуючи особистісні установки, тобто реалізуючи вибір. Автономність визначається як певна соціально-психологічна якість, що дозволяє



індивіду діяти незалежно від внутрішніх та зовнішніх установок, демонструючи, таким чином, здатність до самостійності. *Смисложиттєвою й ціннісною основою вибору* є самовизначення, тобто визначення векторів особистісної спрямованості в різних модусах життєдіяльності на основі смисложиттєвого пошуку. *Грунтовність вибору* – передбачає врахування своїх інтересів, нахилів та здібностей в різних модусах життєдіяльності на основі смисложиттєвого пошуку. *Емоційна задоволеність вибором* супроводжується позитивним настроєм, задоволенням, підвищенням самоповаги при прийнятті одного із альтернативних життєвих рішень на основі самовизначення. *Життєстійкість в процесі життєвого вибору* – умова ефективного самопрогнозування при побудові особистих планів і постановці життєвих завдань у молодій людині. Життєстійкість виконує функцію оптимізації, моделювання й структурування майбутнього, забезпечуючи рівновагу між адаптаційними можливостями (особистісними ресурсами) і структурою (змістом) життєвих домагань. Високі значення показника свідчать про те, що особистість здатна до усвідомленого, автономного та ґрунтового прийняття одного із авторських альтернативних життєвих рішень на основі самовизначення. Середні бали – ситуативна здатність прийняття одного із альтернативних життєвих рішень на основі самовизначення. Відповідно, низькі – засвідчують, що особистість не здатна до усвідомленого, автономного та ґрунтового прийняття одного із альтернативних життєвих рішень, що може супроводжуватись емоційним незадоволенням та відсутністю життєстійкості.

Нами отримано сукупність показників діагностичного комплексу, що визначають складний системний характер життєвого проектування особистості та дозволяють здійснити кількісний та якісний аналіз діагностичних даних.

До кожної застосованої методики були визначені критерії оцінювання показників життєвого проектування респондентів, які представлені в діагностичному комплексі (табл. 2.3) та розкрито психологічний зміст відносних рівнів (табл. 2.4).

**Рівні сформованості показників життєвого проектування за методиками  
діагностичного комплексу**

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Смисложиттєві орієнтації:	101-140 балів	60-100 балів	20-59 балів
- цілі в житті	31-42 бали	19-30 балів	7-18 балів
- процес життя	31-42 бали	19-30 балів	7-18 балів
- результат життя	26-35 балів	17-25 балів	7-16 балів
- локус контролю-Я	22-28 балів	14-21 балів	7-13 балів
- локус контролю-життя	31-42 бали	19-30 балів	7-18 балів
Рівень рефлексивності	7-10 стенів 140-171 і вище	4-6 стенів 114-139 балів	0-3 стени 80 і нижче-113
Стратегія досягнення цілей:			
- пасивна	5-6 балів	3-4 балів	1-2 бали
- активно-ригідна	5-6 балів	3-4 балів	1-2 бали
- активно-пластична	5-6 балів	3-4 балів	1-2 бали
Здатність до життєвого вибору	14-20 балів	7-13 балів	0-6 балів
Стратегія прийняття життєвого рішення:			
- пильність	15-18 балів	10-14 балів	6-9 бали
- уникнення	15-18 балів	10-14 балів	6-9 бали
- прокрастинація	12-15 балів	8-11 балів	5-7 бали
- надпильність	12-15 балів	8-11 балів	5-7 бали
Ціннісні орієнтації:	Рівень особистісної значущості/доступності реалізації для респондента відповідних ціннісних орієнтацій визначається шляхом ранжування показників усіх цінностей; чим менший буде ранг – тим вища особистісна значущість/доступність для реалізації для респондента відповідних ціннісних орієнтацій – алоцентричних або егоцентричних		
Здатність до самодетермінації	45-60 балів	28-44 бали	12-27 балів
Здатність до прогнозування:	26-38 балів	13-25 балів	0-12 балів
- аналітичність	4 бали	2-3 бали	0-1 бал

- усвідомленість	4 бали	2-3 бали	0-1 бал
- гнучкість	6-8 балів	3-5 балів	0-2 бали
- перспективність	5-6 балів	3-4 бали	0-2 бали
- доказовість	5-6 балів	3-4 бали	0-2 бали

Зазначимо, що відносні рівні представлено сукупністю показників психодіагностичного комплексу, що попередньо співвіднесені нами з вимірами життєвого проектування, які були виокремлені у процесі побудови психологічного конструкту. Таким чином, як випливає із матеріалу, представленого в *Таблиці 2.3*, високий відносний рівень співвідноситься із суб'єктивним виміром життєвого проектування, середній – потенційному (самоствердження), низький рівень (недостатній) – особистісній зрілості. Ми переконані, що представлений психодіагностичний комплекс дозволить системно охарактеризувати особливості та рівень здатності до життєвого проектування, апробувати результати теоретичної побудови її психологічного конструкту. Звернемося надалі до обговорення отриманих результатів.

Таблиця 2.4

## Психологічний зміст відносних рівнів особистісного саморозвитку майбутніх практичних психологів

Чинники та показники	Р І В Н І		
	<i>Високий</i>	<i>Середній</i>	<i>Низький</i>
<b>Ціннісні орієнтації</b> <i>цілі в житті, процес життя, результат життя, локус Я-контролю, локус контролю-життя; алоцентричні та егоцентричні ціннісні орієнтації</i>	Наявність сенсу життя, що знайдений в майбутньому, або в сьогоденні або минулому, або у всіх трьох складових життя; здатність будувати своє життя відповідно до своїх цілей. <u>Високий ранг</u> свідчить про низьку особистісну значущість/доступність для реалізації відповідних ціннісних орієнтацій	Особистістю знайдений сенс життя, але не достатньо нею усвідомлений. <u>Середній ранг</u> свідчить про оптимальну особистісну значущість/доступність для реалізації відповідних ціннісних орієнтацій	Сенс життя не знайдений ні в майбутньому, ні в сьогоденні, ні в минулому; незадоволеність прожитою частиною життя; невіра в свої сили контролювати події власного життя; фаталізм. <u>Низький ранг</u> свідчить про високу особистісну значущість/доступність для реалізації відповідних ціннісних орієнтацій
<b>Активність</b> <i>стратегія прийняття авторського життєвого рішення; стратегія досягнення життєвих цілей</i>	Висока вираженість однієї із стратегій прийняття авторського життєвого рішення (пильність, уникнення, прокрастинація, надпильність). Здатність до творчого та цілеспрямованого підходу до вирішення конкретної ситуації чи проблеми. Висока вираженість однієї із стратегій досягнення цілей як спосіб використання наявних ресурсів для досягнення основної мети	Середня вираженість однієї із стратегій прийняття авторського життєвого рішення (пильність, уникнення, прокрастинація, надпильність). Ситуативний прояв здатності до самостійного, творчого та вольового рішення або дії. Змішаний тип, характерний для осіб без вираженого домінування однієї із стратегій досягнення цілей	Низька вираженість однієї із стратегій прийняття життєвого рішення (пильність, уникнення, прокрастинація, надпильність). Відсутність здатності здійснити вольове зусилля чи творчу вольову дію, спрямовану на вирішення конкретної або проблеми. Одна із стратегій досягнення цілей не є способом використання наявних ресурсів для досягнення основної мети

## Продовження таблиці 2.4

<p><b>Рефлексія</b> здатність до прогнозування, аналітичність, усвідомленість, гнучкість, перспективність, доказовість; рівень рефлексивності</p>	<p>Високий рівень здатності до прогнозування, а також її складових – аналітичності, усвідомленості, гнучкості, перспективності та доказовості. Високий рівень здатності до критичного відношення до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх</p>	<p>Ситуативна здатність до прогнозування. Оптимальна здатність до критичного відношення до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх</p>	<p>Відсутність здатності до прогнозування, а також її складових – аналітичності, усвідомленості, гнучкості, перспективності та доказовості. Відсутність здатності до критичного відношення до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх.</p>
<p><b>Самовизначення</b> здатність до самодетермінації; здатність до прийняття авторського життєвого вибору</p>	<p>Висока здатність до реалізації життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності. Особистість здатна до усвідомленого, автономного та ґрунтового прийняття одного із авторських альтернативних життєвих рішень на основі самовизначення</p>	<p>Посередня здатність до реалізації життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності. Ситуативна здатність прийняття одного із альтернативних життєвих рішень на основі самовизначення.</p>	<p>Особистість не спроможна до реалізації власного життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності. Відсутність здатності до усвідомленого, автономного та ґрунтового прийняття одного із альтернативних життєвих рішень, що може супроводжуватись емоційним незадоволенням та відсутністю життєстійкості</p>

## 2.2. Результати отриманих даних та їх інтерпретація

На першому етапі експериментального дослідження ми ставили завдання:

- 1) уточнити теоретичні положення щодо структури та властивостей життєвого проектування;
- 2) визначити параметри особливостей студентів, здатних до успішного життєвого проектування;
- 3) установити загальні та індивідуальні особливості життєвого проектування юнаків.

Систематизація отриманих діагностичних даних реалізувалась нами у межах трьох провідних підходів. *Перший* – передбачав аналіз окремих ознак, рис та особливостей життєвого проекту як психологічного феномену, встановлення кореляцій між ними з метою визначення найбільш узагальнених тенденцій та експериментальної верифікації теоретичних положень дослідження. Даний підхід містив кількісний (факторний, кореляційний аналіз отриманих даних). Цей підхід ґрунтувався на принципі групування ознак показників. *Другий* – був спрямований на виокремлення індивідуальних та загальних особистісних параметрів життєвого проектування, містив якісний аналіз одержаних результатів. Означений підхід ґрунтувався на групування випробуваних за певною ознакою. Метою третього підходу було виявлення ефективності спрямованого психологічного впливу, виокремлення особливостей процесу життєвого проектування юнаків. Даний підхід ґрунтувався на порівняльному аналізі отриманих даних констатувального та контрольного етапів експериментального дослідження.

Розглянемо детальніше результати констатувального етапу.

*Кількісний аналіз.* Із загальної гіпотези дослідження випливає, що життєве проектування є складним системним об'єктом. З метою експериментальної перевірки та констатацію наявності взаємозв'язків між окремими показниками означених психічних явищ, попередньо діагностованих комплексом методик, нами використано процедуру кореляційного аналізу (на основі обчислення

коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона), що був реалізований за результатами діагностування 140 юнаків. Вихідним матеріалом для аналізу виступали показники, отримані за методиками психодіагностичного комплексу, що визначали життєве проектування як складний системний об'єкт.

Розглянемо детальніше співвідношення між окремими показниками згідно даних констатувального етапу експерименту, отриманих на основі результатів кореляційної матриці (див. *Додаток А*). Зазначимо, що аналіз результатів дослідження поданий в тій послідовності, у якій представлені в діагностичному комплексі.

Для кореляційного аналізу відібрано 9 показників життєвого проектування, що виражені лише у кількісній шкалі як необхідної умови застосування методу кореляції Пірсона (*Табл. 2.5*).

*Таблиця 2.5*

**Співвідношення рівнів кореляції окремих кількісних показників  
життєвого проектування юнаків\***

(Фрагмент інтеркореляційної матриці, Додаток А)

	<b>Пж</b>	<b>Рж</b>	<b>Ля</b>	<b>Лж</b>	<b>ЗСД</b>
Ц – цілі в житті	,691**	,694**	,783**	,655**	,681**
Пж – процес життя		,814**	,682**	,735**	,806**
Рж – результат життя			,728**	,774**	,763**
Ля – локус Я-контролю				,587**	,733**
Лж – локус контролю-життя					,672**

\*Примітка: 1) у цій і наступних таблицях нулі опущені; 2) рівні значимості: \*\* - 0,01%; 3) наведені лише значущі коефіцієнти кореляції; 4) N=140

Таким чином, для кореляційного аналізу взято показники методики «Смисложиттєві орієнтації» (авт. Д. О. Леонтьєв) [86] – цілі в житті (Ц), процес життя (Пж), результат життя (Рж), локус Я-контролю (Ля), локус контролю-життя (Лж), а також такі інтегральні показники, як здатність до прогнозування (ЗПр) за методикою «Здатність до прогнозування» (авт. Л. А. Регуш) [124], рівень рефлексивності особистості (РР) – «Методика визначення рівня рефлексивності» А. В. Карпова, В. В. Пономарьової [61], здатність до самодетермінації (ЗСД) – «Шкала самодетермінації особистості» (авт. Б.

Шелдон, в адаптації Є. М. Осіна) [193], здатність до здійснення життєвого вибору (ЗЖВ) – «Авторський життєвий вибір» (авт. О. М. Грінцова) [40].

Із табл. 2.5 бачимо високу кореляцію між усіма показниками в середині методики Смесложиттєві орієнтації» (авт. Д. О. Леонтьєв): цілі в житті (Ц), процес життя (Пж), результат життя (Рж), локус Я-контролю (Ля), локус контролю-життя (Лж). Це свідчить про те, що досягнення високого рівня здатності до життєвого проектування можливе за рахунок підвищення одночасно всіх показників сенсожиттєвих орієнтацій: здатність контролювати своє життя, вільно приймати та втілювати прийняті рішення; осмисленість, спрямованість і тимчасова перспектива життєвих цілей; фіксована послідовність подій; осмисленість пройденого відрізка життя як продуктивного; здатність приписувати свої успіхи або невдачі тільки внутрішнім або тільки зовнішнім факторам.

Зафіксовано також існування інтеркореляційних зв'язків між усіма показниками методики Смесложиттєві орієнтації» (авт. Д. О. Леонтьєв) та здатністю до самодетермінації (ЗСД) за методикою «Шкала самодетермінації особистості» (авт. Б. Шелдон, в адаптації Є. М. Осіна). Дані результати означають, що висока здатність до реалізації життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності характерна для особистості, яка високо оцінює «джерело» сенсу життя в майбутньому, сьогодні або минулому, а також свобода вибору якої проявляється у здатності конструювати своє життя відповідно до своїх життєвих цілей та уявленнями про його сенс.

Для з'ясування статистичних відмінностей респондентів щодо алоцентричних чи егоцентричних ціннісних орієнтацій та кількісних показників життєвого проектування використано непараметричний метод Манна-Уїтні для незалежних вибірок. Здійснений статистичний аналіз не зафіксував достовірних відмінностей ціннісних орієнтацій юнаків та кількісними показниками життєвого проектування (*Додаток Б*), тому що констатувати статистично достовірну відмінність можливо лише при значенні  $U_{емп} \leq 0,05$ .



Метод Манна-Уїтні також використано для з'ясування статистичного достовірного зв'язку між приналежністю до статі та кількісними показниками життєвого проектування юнаків. У результаті застосування методу Манна-Уїтні статистичного зв'язку між статтю юнаків і показниками життєвого проектування не виявлено (*Додаток Б*).

Також даний метод використано для виявлення статистично достовірних відмінностей за стратегією досягнення цілей (пасивна, активно-ригідна, активно-пластична), а також стратегією прийняття життєвого рішення (пильність, уникнення, прокрастинація, надпильність) (*Додаток Б*). У результаті застосування методу Манна-Уїтні статистичних відмінностей за даними показниками не виявлено, окрім відмінностей щодо використання стратегії прийняття життєвого рішення (СЖР) – уникнення (У), пильність (Пл) та здатністю до прогнозування ( $U_{емп} = 0,043$ ). Даний результат свідчить про наступне: статистично підтверджено, що рівень здатності до складання життєвих проектів і життєвої самореалізації на основі аналітичності, усвідомленості, гнучкості, перспективності та доказовості впливає на обрання певної стратегії прийняття життєвого рішення – стратегії пильності – уважне ставлення до подій, людей, їх вчинків і слів, яке супроводжується обмірковуванням будь-яких відомостей, або стратегії уникнення як міжособистісного бар'єру, при якому спостерігається відхилення джерел впливу, запобігання контакту з партнером, нездатність до прийняття будь-якого рішення самостійно.

Аналіз даних загальної інтеркореляційної матриці, що містила результати кореляції першого зрізу показників засвідчив наявність інтеркореляційних зв'язків між показниками методик діагностичного комплексу. Відзначимо існування значимого кореляційного зв'язку між:

- показниками всередині методики «Смисложиттєві орієнтації» (авт. Д. О. Леонтьєв): цілі в житті (Ц), процес життя (Пж), результат життя (Рж), локус Я-контролю (Ля), локус контролю-життя (Лж);

- усіма показниками методики «Смисложиттєві орієнтації» (авт. Д. О. Леонт'єв) та здатністю до самодетермінації (ЗСД) за методикою «Шкала самодетермінації особистості» (авт. Б. Шелдон, в адаптації Є. М. Осіна): Ц, ЗСД ( $r = 0,681^{**}$ ); Пж, ЗСД ( $r = 0,806^{**}$ ); Рж, ЗСД ( $r = 0,763^{**}$ ); Ля, ЗСД ( $r = 0,733^{**}$ ); Лж, ЗСД ( $r = 0,672^{**}$ );

- стратегією прийняття життєвого рішення (СЖР) за методикою «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (авт. Л. Манн, П. Бюрнетт, М. Радфорд та С. Форд, в адаптації Т. В. Корнілової) – стратегія уникнення (У) або стратегія пильності (Пл) та здатністю до прогнозування (ЗПр) за методикою «Здатність до прогнозування» (авт. Л. А. Регуш): СЖР, ЗПр ( $U_{емп} = 0,043$ ).

Отже, в межах показників життєвого проектування юнаків варто відзначити високий рівень кореляції між показниками в середині методик та між ними, а саме:

а) між усіма показниками сенсожиттєвих орієнтацій: цілі в житті, процес життя, результат життя, локус я-контролю, локус контролю-життя;

б) показником здатності до самодетермінації та усіма показниками сенсожиттєвих орієнтацій: цілі в житті, процес життя, результат життя, локус я-контролю, локус контролю-життя;

в) стратегією прийняття життєвого рішення (пильність, уникнення) та показником здатності до прогнозування.

Таким чином, одержані результати переконливо свідчать про підтвердження першої частини гіпотези дослідження, проте внаслідок множинності зв'язків не дозволяють отримати уявлення щодо змістовних особливостей життєвого проектування. Зменшення кількості даних дозволяє нам отримати процедура факторизації. Факторний аналіз також допоможе визначити фактори життєвого проектування на основі не лише кількісних показників, але і показників, що представлені у номінальній шкалі – ціннісні орієнтації, стратегія життєвого вибору та стратегія досягнення цілей, тобто ті показники, що не піддавались кореляційному аналізу Пірсона.

*Факторний аналіз.* Із метою перевірки змісту психологічного конструкту життєвого проектування юнаків і уточнення напрямів змістовного наповнення програми формувального експерименту нами використано процедуру факторного аналізу. У дослідженні використано мультифакторний аналіз, серед відомих варіантів якого було обрано один із поширених методів – центроїдний із подальшим обертанням (ротацією) отриманих факторів.

Вихідним матеріалом для факторного аналізу виступила матриця інтеркореляцій показників методик діагностичного комплексу (*Додаток А*). Насамперед, було визначено величину, що характеризує ступінь можливості використання факторного аналізу для даної вибірки (критерій адекватності вибірки Кайзера-Мейера-Олкіна, критерій сферичності Барлетта).

Таблиця 2.6

#### Міра адекватності і критерій Барлетта

Міра вибіркової адекватності Кайзера-Мейера-Олкіна	, 741
Критерій сферичності Барлетта	
Прибл. хи-квадрат	243,842
ст. св.	66
Знч.	,000

Як видно із табл. 2.6, критерій адекватності вибірки Кайзера-Мейера-Олкіна засвідчив достатню адекватність використання факторного аналізу ( $KMO \geq 0,7$  – достатня адекватність). Критерій сферичності Барлетта вказує на те, що дані придатні для проведення факторного аналізу.

Діаграма власних значень на рис. 2.4 використана для визначення достатнього числа факторів перед обертанням. Згідно рис. 2.4 можна зробити висновок, що для аналізу доцільно відібрати лише ті фактори, які ще не потрапляють на пологу частину графіка.

График нормализованного простого стресса

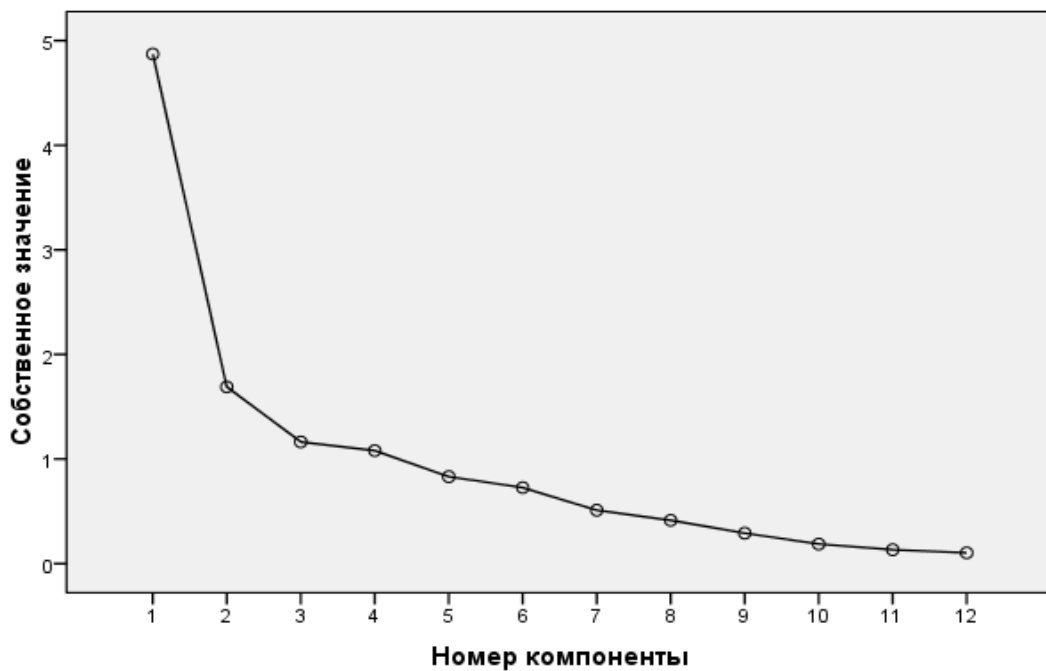


Рис. 2.4. Графік простого нормалізованого стресу

Із табл. 2.7 бачимо, що лише перші чотири фактори, що перевищують одиницю, і тому лише вони обираються для наступного аналізу. Отже, для аналізу відібрано лише 4 фактори. Перший фактор пояснює 40,600% сумарної дисперсії, другий фактор 14,007%, третій фактор 9,699%, четвертий – відповідно, 9,004%. Тобто, нами прийнято рішення визначити та проаналізувати чотири фактори.

Таблиця 2.7

## Повна пояснена дисперсія

Комп о нента	Початкові значення			Суми даних навантаження обертання		
	Всього	% Дисперсії	Кумулят ивний %	Всього	% Дисперсії	Кумуля тивний %
1	4,872	40,600	40,600	4,828	40,232	40,232
2	1,689	14,077	54,677	1,703	14,195	54,427

3	1,164	9,699	64,376	1,146	9,552	63,978
4	1,080	9,004	73,380	1,128	9,401	73,380
5	,831	6,929	80,309			
6	,727	6,054	86,363			
7	,510	4,250	90,613			
8	,414	3,447	94,060			
9	,291	2,423	96,484			
10	,187	1,558	98,042			
11	,132	1,103	99,145			
12	,103	,855	100,000			

Факторні навантаження, подані у табл. 2.8 варто розуміти як кореляційні коефіцієнти між змінними і факторами. Відповідно, числові дані, які максимально наближаються до одиниці свідчать про високий кореляційний зв'язок між окремою змінною і одним із чотирьох виділених факторів.

Таблиця 2.8

### Матриця повернутих компонент

Показники	Компонента			
	1	2	3	4
Рж	<b>,914</b>	,049	-,047	-,073
Пж	<b>,900</b>	-,011	,101	,078
ЗСД	<b>,883</b>	-,023	,161	,189
Ц	<b>,852</b>	,036	-,107	,046
Ля	<b>,850</b>	,077	-,041	-,130
Лж	<b>,833</b>	,038	-,027	-,028
ЗЖВ	-,042	<b>,758</b>	-,138	-,032
ЗПр	,299	<b>,753</b>	,102	,239
СЖР	,076	<b>-,718</b>	-,150	,114

ЦО	-,246	-,061	<b>,805</b>	,072
СДЦ	,320	,178	<b>,625</b>	-,164
РР	,013	,005	-,048	<b>,979</b>

Із результатів факторного аналізу випливає, що показники досить рівномірно згрупувалися навколо чотирьох факторів, один з яких є біполярним, і три – уніполярними. З метою інтерпретації розглянемо психологічний зміст та кореляційну вагу кожного з них (Таблиця 2.9).

Таблиця 2.9

### Психологічний зміст факторів

Додатній полюс	Вага	Від'ємний полюс	Вага
<b>Фактор I</b>			
Результат життя (Рж <sup>+</sup> )	914		
Процес життя (Пж <sup>+</sup> )	900		
Здатність до самодетермінації (ЗСД <sup>+</sup> )	883		
Цілі в житті (Ц <sup>+</sup> )	852		
Локус Я-контролю (Ля <sup>+</sup> )	850		
Локус контролю-життя (Лж <sup>+</sup> )	833		
<b>Фактор II</b>			
Здатність до життєвого вибору (ЗЖВ <sup>+</sup> )	758	Стратегія життєвого рішення (СЖР <sup>-</sup> )	-718
Здатність до прогнозування (ЗПр <sup>+</sup> )	753		
<b>Фактор III</b>			
Ціннісні орієнтації (ЦО <sup>+</sup> )	805		
Стратегія досягнення цілей (СДЦ <sup>+</sup> )	625		
<b>Фактор IV</b>			
Рівень рефлексивності (РР <sup>+</sup> )	979		

До фактору I із додатнім значенням факторної ваги увійшли п'ять показників сенсожиттєвих орієнтацій: цілі в житті, процес життя, локус контролю-життя, результат життя, локус Я-контролю, а також здатність до самодетермінації. Очевидно, що загальний психологічний зміст фактору може бути інтерпретований як *сенсожиттєва активність*.

До фактору II входять показник здатність до життєвого вибору та здатність до прогнозування. У складі цього фактору відзначено показник

стратегія життєвого рішення з від'ємним значенням факторної ваги. Відповідно, його доцільно визначити як фактор *прогнозування життєвого рішення*.

Фактор III включає: ціннісні орієнтації, стратегія досягнення цілей. Аналіз психологічного змісту цього фактору дозволяє інтерпретувати його як фактор *ціннісна установка життєвої цілі*.

Фактор IV представлено єдиним показником життєпроекування – рівень рефлексивності, а, отже, може бути позначений як фактор *рефлексивність*.

Зазначимо, що спроби збільшити кількість факторів не внесли суттєвих змін до загальної картини, оскільки чітко відслідковувалися означені чотири фактори, а інші – не володіли достатньою надійністю. Нагадаємо, що у попередньому розділі нами було здійснено системний опис життєвого проектування як цілісного об'єкта, що, у свою чергу, дозволило визначити його провідні психологічні чинники: *ціннісні орієнтації, активність, рефлексія, самовизначення*.

Співставлення отриманих результатів зі змістом психологічного конструкту засвідчує: фактор I *сенсожиттєва активність* доцільно пов'язати із чинником активності; фактор II *прогнозування життєвого рішення* відповідає чиннику самовизначення; фактор III *ціннісна установка життєвої цілі* співвідноситься з чинником ціннісні орієнтації; фактор IV *рефлексивність* співвідноситься з рефлексією як чинником життєвого проектування особистості.

Як засвідчило порівняння отриманих факторів із виокремленими нами на етапі побудови психологічного конструкту чинниками життєвого проектування, кожен із виокремлених теоретичним шляхом чинників знайшов у підсумку своє відображення серед чотирьох факторів відповідного змісту й структури, що підтверджує результати теоретичних побудов, створює основу для подальшого емпіричного дослідження.

Наведемо підсумки факторного аналізу:

1. Феномен життєвого проектування визначено як складна багатофакторна структура. У взаємозв'язках показників виокремлено багатозначні кореляції, що вказують на складний характер взаємозв'язку його внутрішніх чинників, розкривають специфіку взаємовідношень як окремих показників між собою, так і їх комплексів.

2. Одержані в ході дослідження зв'язки між показниками та результати факторного аналізу в цілому групуються у чотири провідних комплекси рис, об'єднаних навколо наступних модальностей: *сенсожиттєва активність, прогнозування життєвого рішення, ціннісна установка життєвої цілі, рефлексивність*, що підтверджує результати теоретичного пошуку на рівні психологічного конструкту.

*Якісний аналіз.* Із метою встановлення вихідного рівня життєвого проектування та перевірки гіпотез дослідження у ході констатувального етапу експерименту були використані наступні методики.

Методика «Сенсожиттєві орієнтації» Д. О. Леонтьєва дозволяє обчислювати загальний показник свідомості життя на підставі визначення значень п'яти субшкал, що відображають три конкретних змістовних орієнтацій: цілі в житті (Ц), насиченість життя (Пж), задоволеність самореалізацією (Рж); два аспекти локусу контролю: локус контролю-Я (Ля), локус контролю-життя (Лж). Розподіл показників сенсожиттєвих орієнтацій представлено в табл. 2.10.

Таблиця 2.10

### Розподіл респондентів за показниками сенсожиттєвих орієнтацій

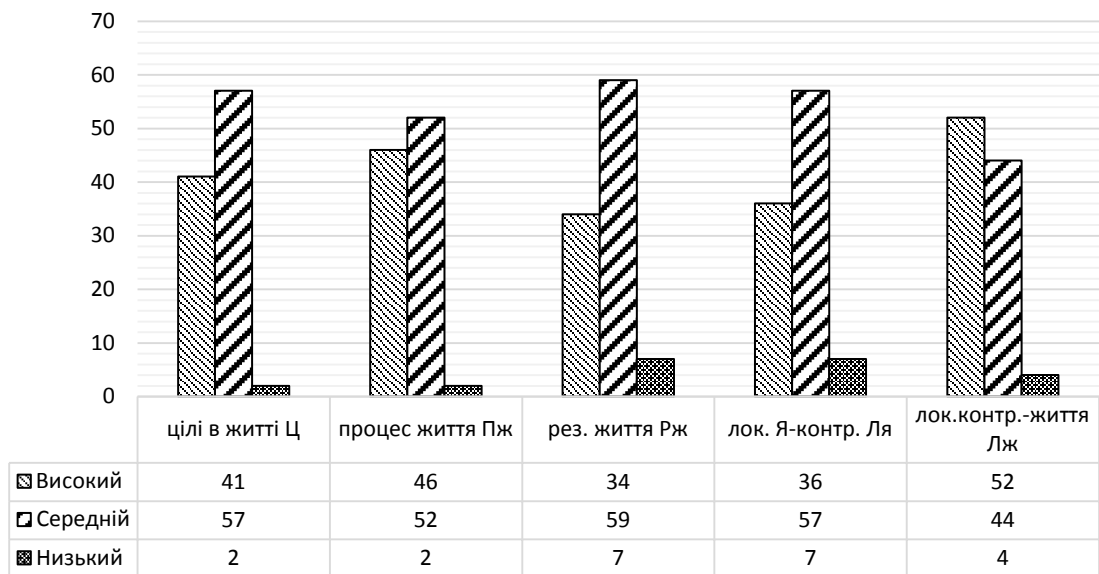
N=140

Показники	Рівні	Вибірка	
		Абс.	%
Цілі в житті (Ц)	Високий	57	41
	Середній	80	57
	Низький	3	2
Процес життя (Пж)	Високий	64	46
	Середній	73	52
	Низький	3	2
Результат життя (Рж)	Високий	48	34
	Середній	82	59



	Низький	10	7
Локус Я-контролю (Ля)	Високий	50	36
	Середній	80	57
	Низький	10	7
Локус контролю-життя (Лж)	Високий	73	52
	Середній	61	44
	Низький	6	4

Відобразимо дані таблиці у діаграмі (рис. 2.5) для більш наочного відслідковування досліджуваних тенденцій.



*Рис. 2.5. Співвідношення сенсожиттєвих орієнтацій за рівнями життєпроекування респондентів*

Слід відмітити, що респонденти за всіма показниками методики «Сенсожиттєві орієнтації» Д. О. Леонтєва показали переважно високий та середній рівень щодо діагностованих особливостей (рис. 2.5). Зокрема, діагностовано високі числові дані за показниками «Локус контролю-життя» і «Процес життя». Тобто більше половини досліджуваних студентів можуть здатні контролювати своє життя, вільно приймати та втілювати прийняті рішення; осмислено та гармонійно проживати своє життя, усвідомлювати, а звідси і контролювати своє психологічне минуле, теперішнє і майбутнє. Також дані результати характеризують респондентів як особистостей, що формуються

відповідно до визнаних зразків на основі фіксованої послідовності подій людського життя.

За умовами обробки, методика «Здатність до прогнозування» (авт. Л. А. Регуш), інтегральний показник здатності до прогнозування (ЗПр), що включає наступні критерії: аналітичність, усвідомленість, гнучкість, перспективність, доказовість (табл.2.11). «Методика визначення рівня рефлексивності» А. В. Карпова, В. В. Пономарьової дозволяє обрахувати рівень рефлексивності (РР), що включає такі критерії, як ретроспективна рефлексія діяльності, ситуативна рефлексія, рефлексія майбутньої діяльності, рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми. За допомогою тесту «Шкала самодетермінації особистості» (авт. Б. Шелдон, в адаптації Є. М. Осіна) дозволяє визначити здатність до самодетермінації (ЗСД). Методика «Авторський життєвий вибір» (авт. О. М. Гріньова) дозволяє обрахувати здатність до прийняття авторського життєвого вибору (ЗЖВ).

Таблиця 2.11

**Особливості розподілу респондентів за показником здатності до прогнозування, рефлексивності, здатності до самодетермінації та прийняття життєвого рішення**

N=140

Складові	Рівні	Вибірка	
		Абс.	%
Здатність до прогнозування (ЗПр)	Високий	0	0
	Середній	126	90
	Низький	17	10
Рівень рефлексивності (РР)	Високий	48	34
	Середній	83	61
	Низький	9	5
Здатність до самодетермінації (ЗСД)	Високий	52	37
	Середній	79	48
	Низький	9	5
Здатність до прийняття життєвого вибору (ЗЖВ)	Високий	34	24
	Середній	106	76
	Низький	0	0

Відсоткові дані, наведені у табл. 2.11, свідчать, що переважна частина респондентів продемонстрували середній рівень за досліджуваними показниками. Слід відмітити, що за показником здатності до прогнозування (ЗПр) жоден юнак не продемонстрував високий рівень, як і за показником здатності до прийняття життєвого вибору (ЗЖВ) – низький рівень. Доцільно констатувати відносно низький рівень здатності до складання життєвих проектів і життєвої самореалізації (90% – середній, 10% – низький), та високу здатність до прийняття одного із авторських альтернативних життєвих рішень на основі самовизначення, що найбільше відповідає уявленням юнака про реалізацію його ідеального життєвого проекту (76% – середній, 24% – високий).

Діагностований рівень рефлексивності (РР) свідчить про оптимальний рівень суб'єктивне розуміння, що дає можливість для критичного відношення до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх. Описані результати представлено на рис. 2.6.

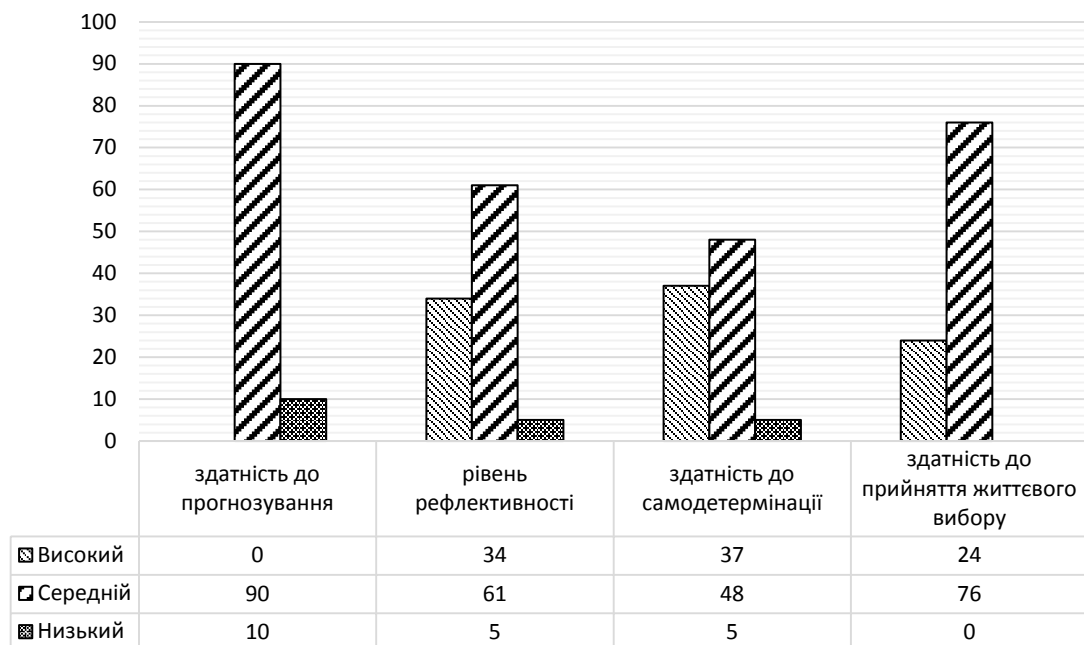


Рис. 2.6. Відсоткове співвідношення показників здатності до прогнозування, рефлексивності, здатності до самодетермінації та прийняття життєвого рішення за рівнями життєпроекування респондентів

Варто відзначити показник здатності до самодетермінації (ЗСД), у руслі діагностики якого 37% респондентів продемонстрували високу здатність до реалізації життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності.

Табл. 2.12 демонструє розподіл кількісних показників за даними методиками відносно ціннісних орієнтацій юнаків – алоцентричні або егоцентричні («Опитувальник ціннісних орієнтацій юнаків» (авт. О. М. Гріньова). Нагадаємо, що алоцентричні орієнтації відображають прагнення людини жити заради інших, егоцентричні – спрямованість молодшої людини на себе. На рис. 2.7 отримані результати представлені наочно.

Таблиця 2.12

**Особливості розподілу респондентів за показниками ціннісних орієнтацій,**

N=140

Показники	Рівні	Абс.	ЦО	
			А	Е
Цілі в житті (Ц)	Високий	57	29	25
	Середній	80	49	31
	Низький	3	0	3
Процес життя (Пж)	Високий	64	43	21
	Середній	73	21	52
	Низький	3	0	3
Результат життя (Рж)	Високий	48	30	18
	Середній	82	29	53
	Низький	10	3	7
Локус Я-контролю (Ля)	Високий	50	27	23
	Середній	80	23	57
	Низький	10	3	7
Локус контролю-життя (Лж)	Високий	73	44	29
	Середній	61	25	36
	Низький	6	3	3
Здатність до прогнозування (ЗПр)	Високий	0	0	0
	Середній	126	60	66
	Низький	17	8	9
Рівень рефлексивності (РР)	Високий	48	21	27
	Середній	83	42	41
	Низький	9	4	5
Здатність до самодетермінації (ЗСД)	Високий	52	24	28
	Середній	79	35	44

	Низький	9	5	4
Здатність до прийняття життєвого вибору (ЗЖВ)	Високий	34	9	25
	Середній	106	61	45
	Низький	0	0	0

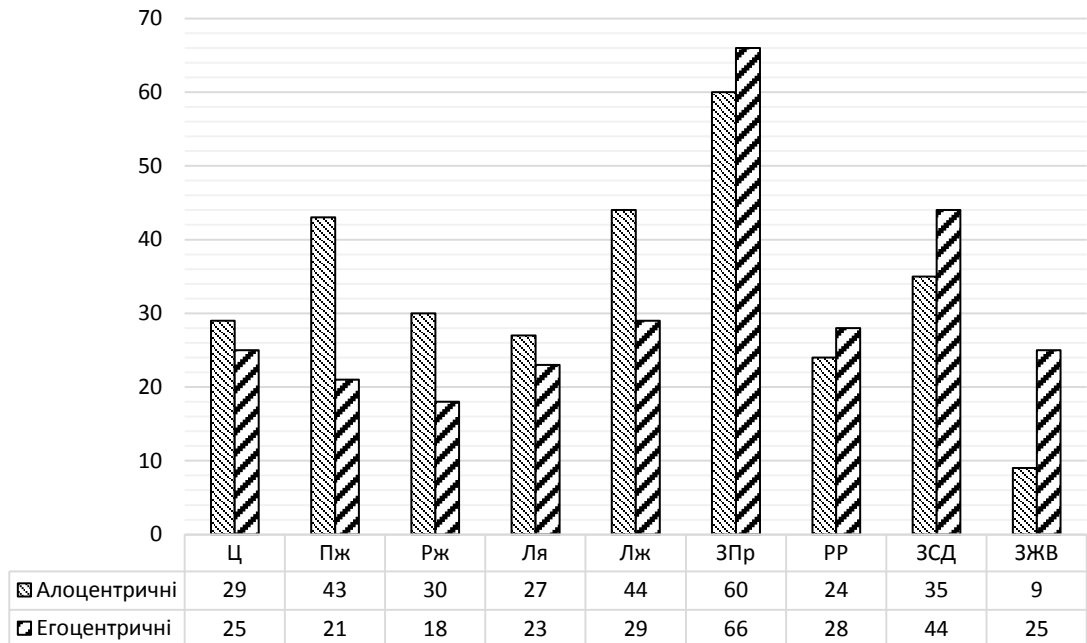
\*Примітка: А – алоцентричні; Е – егоцентричні; ЦО – ціннісні орієнтації

В інтерпретації результатів щодо співставлення номінальних та числових показників будемо орієнтуватись здебільшого на високий та середній рівень саме показників, які виражені у кількісній шкалі. Із табл. 2.12 бачимо, що високий рівень сенсожиттєвих орієнтацій в цілому співставляється із діагностованими алоцентричними орієнтаціями. Респонденти, які володіють високою здатністю оцінювати та знаходити сенс життя або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя прагнуть жити заради інших, будують свій життєвий проект в залежності від потреб оточуючих, присвячують свою життєдіяльність насамперед служінню іншим.

На противагу, низький рівень усіх без виключення сенсожиттєвих орієнтацій характерний для респондентів, що, при достатньо низькій здатності знаходити сенс життя у одній із трьох модальностей, зорієнтовані виключно на себе, тобто демонструють егоцентричні ціннісні орієнтації. Відобразимо дані таблиці в діаграмі, що демонструє порівняння високий рівнів за показниками сенсожиттєвих орієнтацій, здатності до прогнозування, рефлексивності, здатності до самодетермінації та прийняття життєвого вибору (рис.2.7).

Психологічний зміст «смислу життя» у юнацькому віці нерозривно пов'язаний із ціннісними орієнтаціями. М. О. Чулкова наголошувала, що саме смисложиттєві орієнтації юнаків активують конструювання віддаленого майбутнього та досягають рівня надцінності [161]. Переживання індивідом смислових взаємодій з соціумом, за В. А. Чернобровкіною, визначені як особистісна свобода. Вирішення смислової суперечності у вимірах «свободи-несвободи» юнаків обумовлює їх здатність до психологічного відокремлення від референтних дорослих, набуття первинного досвіду прийняття ціннісно-

сміслових рішень в аспектах соціального, особистісного та професійного самовизначення [159].



*Рис. 2.7. Співвідношення високого рівня показників сенсожиттєвих орієнтацій, здатності до прогнозування, рефлексивності, здатності до самодетермінації, прийняття життєвого вибору та ціннісних орієнтацій респондентів*

Розгортання екзистенційного «Я», інтегроване рефлексивне усвідомлення свого буття забезпечує зростання чіткості смисложиттєвих когніцій юнаків. Крім того, оскільки, як зазначала І. М. Войтик, предметом екзистенційної рефлексії стають власне смисли, то молода людина набуває здатності до динамічної трансформації власних смисложиттєвих конструктів. Відтак, їх структура, значним чином, стає складнішою. Процеси екзистенційного зростання переорієнтують життєву спрямованість юнаків із власної персоніфікації на потребу жити для інших. Особистість набуває соціальних можливостей проектувати означену потребу в соціальний світ завдяки самореалізації в різних суспільних відносинах. Вперше вона буде власні алоцентричні смисложиттєві утворення глобального змісту на основі реконструювання морально-духовних когніцій, інтеріоризованих на попередніх етапах онтогенезу. Зовсім не втрачають своєї актуальності й егоцентричні смисложиттєві конструкти, сформовані в більш ранні вікові етапи [31].

Ускладнення та розширення смисложиттєвого поля свідомості юнака ініціює проникнення нових та реконструйованих конструктів у виміри її життєвого простору. Ці процеси підсилюють смисложиттєву детермінацію проектування життєвого шляху юнаків і, водночас, ускладнюють структуру життєвого проекту особистості, зумовлює нарощування суперечливості, неузгодженості алоцентричних і егоцентричних основ життєвого проектування.

У структуру поширених серед сучасних юнаків егоцентричних смисложиттєвих когніцій, сенсом яких є матеріальне збагачення часто вбудовуються інші – альтруїстичні. У такому випадку, егоцентричні смисли стають засобами досягнення благополуччя інших. Наприклад, у прагнення юнаків заробляти кошти заради власного задоволення та комфорту, на етапі зрілості можуть вбудуватись більш широкі алоцентричні смисли – матеріально підтримувати свою родину, допомагати іншим людям, займатись благочинністю. При цьому, егоцентрична детермінація життєвого проектування не зникає, але лише підсилює алоцентричну [31].

Із табл. 2.12 та рис. 2.7 бачимо, що респонденти, які продемонстрували високий рівень за показником здатності до прогнозування (ЗПр) демонструють вибір егоцентричних орієнтацій (66 респондентів – середній рівень). Але, нагадаємо, що даний показник не представлено високим рівнем досліджуваної ознаки у жодного респондента, тому у руслі якісного аналізу ми не можемо чітко стверджувати, що респонденти, які володіють високою здатністю до прогнозування життєвого проекту обирають егоцентричну стратегію спрямування суб'єктивної активності.

Із рис. 2.7 бачимо, що 27 респондентів, які показали високий рівень рефлексивності демонструють перевагу егоцентричних орієнтацій (21 респонденти – алоцентричні орієнтації). Інтерпретуючи даний результат, слід звернутись до дослідження даної тенденції вітчизняними науковцями.

Розгортання життєвого світу юнаків зумовлює процес становлення в них ряду психологічних новоутворень – усвідомлення своєї індивідуальності й ауторефлексії, самовизначення у соціальному, особистісному, професійному та

інших сферах життєдіяльності, побудова життєвих планів і прагнення до осмисленого конструювання свого майбутнього (Л. І. Божович [19, 20], Є. І. Ісаєв, І. С. Кон та В. І. Слободчиков [135] та ін.). Основою цих новоутворень є інтеграція життєвої трансспективи юнаків. Інтеграція життєвого часу людини є особливістю особистісного розвитку юнацького віку, оскільки їх мрії та сподівання спрямовані у майбутнє. Л. І. Божович наголошувала, що самовизначення виступає центром життєвої активності молодшої людини, в якій концентруються різні види її життєдіяльності та життєві інтереси [19]. Таким чином, самовизначення як новоутворення юнацького віку нерозривно пов'язане з пошуками власної ідентичності.

О. М. Грінцова ствердила, що для становлення ідентичності молода людина переорієнтовується від виконання соціально детермінованих життєвих завдань на суб'єкту постановку життєвих цілей. Розвиток екзистенційної рефлексії зумовлюється пошуковою активністю юнаків, спрямованої на усвідомлення свого «Я» та буття у світі (з англ. «dasein») [44].

На основі даних теоретичних досліджень, можна стверджувати, що юнаки, для яких характерний високий рівень здатності критично ставитись до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх демонструють перевагу егоцентричних орієнтацій, тобто спрямування суб'єктивності активності на себе, усвідомлення себе серед інших, свого місця і ролі в суспільстві.

Табл. 2.12 демонструє таку ж тенденцію щодо показників життєпроекування, таких, як здатність до самодетермінації (ЗСД) та прийняття життєвого вибору (ЗЖВ). Юнаки, які продемонстрували високий рівень здатності до самодетермінації (24 респонденти – алоцентричні орієнтації, 28 респондентів – егоцентричні орієнтації) та прийняття життєвого вибору (9 респондентів – алоцентричні орієнтації, 25 респондентів – егоцентричні орієнтації) надають перевагу егоцентричним орієнтаціям.

Б. Г. Анан'єв стверджував, що підґрунтям життєвої самодетермінації особистості є її суб'єктивна картина життєвого шляху. Механізмом становлення простору життєвого шляху є рефлексія, так, як становлення цього



новоутворення відбувається у єдності з цілями життя особистості, здійснюється саморегуляція її розвитку відповідно до даних цілей [7]. За К. О. Абульхановою-Славською, в юнацькому віці смисложиттєвий пошук як рушійна сила життєвого проектування індивіда переорієнтовує його життєву спрямованість від виконання соціально детермінованих життєвих завдань на самодетермінацію процесів керування своїм життям [3], і, таким чином – спрямовує суб'єкта на себе, свій внутрішній світ.

А. В. Петровський відзначав, що становлення життєвого простору індивіда обумовлює його здатність здійснювати життєві вибори. Е. Еріксон пояснив намагання юнаків до випробовування своїх можливостей через спрямованість у «відкрите майбутнє», що представляє собою ряд потенційних можливостей, серед яких він повинен здійснити життєві вибори. Усвідомлення юнаком цих можливостей активізує його пошуки смислу ідентичності в романтичних, професійних, соціальних відносинах [178].

В юності індивід переорієнтовується від особистісно-соціальної на екзистенційно-суб'єктну детермінацію свого розвитку. Він переосмислює як вже здійснені, так й актуальні життєві вибори, визначає їх відповідність своїм смисложиттєвим та ціннісним орієнтаціям [44]. Отже, результати, отримані у процесі констатувального експерименту доцільно узагальнити наступним чином: юнаки, що демонструють високу здатність до реалізації життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності та здійснення авторських альтернативних життєвих рішень на основі самовизначення надають перевагу саме егоцентричним орієнтаціям, тобто обрають орієнтацію на усвідомлення себе, свого внутрішнього світу, прагнуть жити за ради себе.

Табл. 2.13 демонструє розподіл кількісних показників за даними методики «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (авт. Л. Манн, П. Бюрнетт, М. Радфорд та С. Форд, в адаптації Т. В. Корнілової) відносно стратегій прийняття життєвих рішень юнаків – пильність, уникнення, прокрастинація, надпильність (представлено високий та низький рівень кількісних показників для більш оптимального простеження тенденцій).

Таблиця 2.13

## Розподіл кількісних показників за стратегією прийняття рішень

Показники	Рівні	Абс.	СЖР				
			Пл	У	Пр	Нп	З
Цілі в житті (Ц)	Високий	22	18	0	0	1	4
	Низький	1	0	1	0	0	0
Процес життя (Пж)	Високий	24	21	0	1	0	3
	Низький	1	0	1	0	0	0
Результат життя (Рж)	Високий	18	15	0	1	0	3
	Низький	3	0	1	1	1	0
Локус Я-контролю (Ля)	Високий	21	15	0	0	0	6
	Низький	2	0	0	0	1	1
Локус контролю-життя (Лж)	Високий	25	21	1	1	1	4
	Низький	1	0	0	0	1	0
Здатність до прогнозування (ЗПр)	Середній	67	53	3	4	0	7
	Низький	2	0	0	1	1	0
Рівень рефлексивності (РР)	Високий	19	15	0	0	0	4
	Низький	2	1	1	0	0	0
Здатність до самодетермінації (ЗСД)	Високий	15	14	1	0	1	0
	Низький	2	0	1	0	1	0
Здатність до прийняття життєвого вибору (ЗЖВ)	Високий	12	11	1	0	1	0
	Середній	36	24	1	3	1	7

\*Примітка: Пл – пильність; У – уникнення; Пр – прокрастинація; Нп – надпильність; З – змішаний тип; СЖР – стратегія прийняття життєвого рішення; N=140

Із табл. 2.13 видно, що більшість респондентів, що продемонстрували всі високий рівень за показниками сенсожиттєвих орієнтацій обрали «пильність» як стратегію прийняття життєвих рішень, яка передбачає уважне ставлення до подій, людей, їх вчинків і слів, яке супроводжується обмірковуванням будь-яких відомостей. Також домінуючою стратегією прийняття життєвих рішень для юнаків із високим рівнем сенсожиттєвих орієнтацій є змішаний тип – передбачає використання елементів кожної стратегії в залежності від ситуації, обставин та комунікативного середовища.

На думку О. М. Гріньової, стратегія «пильність» найбільшою мірою сприяє своєчасному виробленню особистістю юнацького віку способів реалізації життєвих цілей. Становлення пильності, а саме обдуманих варіантів

рішень у руслі життєвого простору та своєчасність їх прийняття в часовому вимірі, сприяє автономному формуванню юнаками компонентів життєвого проекту, що забезпечують потенційні можливості для реалізації власних життєвих смислів [44].

Респонденти із низьким рівнем показників сенсожиттєвих орієнтацій демонструють надання перевагу стратегії «уникнення», тобто у процесі прийняття рішення відхиляють джерела впливу, запобігають контакту з партнером, нездатні до прийняття будь-якого рішення самостійно, або «надпильність» – надмірно уважно ставляться до подій, людей, їх вчинків і слів, що супроводжується підозріливим ставленням до будь-яких відомостей.

За Н. Байсом, Р. Крідом, М. Крауфолдом та К. Тілрубі, в період пізнього підліткового віку розвиток процесів життєвого проектування забезпечує становлення здатності до побудови узагальненого способу проектування своєї перспективи – життєвих стратегій [178]. Особливістю юнацького віку є соціальна ситуація розвитку – романтичні взаємини, тому вибір стратегії прийняття життєвих рішень доцільно розглядати крізь призму інтимно-особистісної лінії, що може передбачати готовність бути відвертими в коханні, розкривати свій внутрішній світ, пізнавати кохану людину як особистість.

Вибір юнаками «уникнення» як стратегії прийняття життєвих рішень передбачає неготовність до саморозкриття особистісного світу, відмову від подальшого конструювання актуальних стосунків. О. М. Гріньова стверджує, що вибір стратегії уникнення корелює із високим рівнем тривожності юнаків, що проявляється у схильності юнаків до ревнощів, поява страху бути покинутими, тривожності щодо неможливості постійно бути поряд із партнером. Стратегія «уникнення» у романтичних відносинах не сприяє вираженню юнаками почуття довіри, вияву уважності до свого романтичного партнера. Дане прагнення відокремити себе від іншого перешкоджає подальшому розвитку цих взаємин [44].

Нагадаємо, що здатність до прогнозування (ЗПр) не представлена високим рівнем серед респондентів вибіркової сукупності. Респонденти, що

продемонстрували низьку здатність до складання життєвих проектів і життєвої самореалізації демонструють стратегію «прокрастинація», тобто схильні відкладати небажані завдання на потім, надають перевагу справам, що приносять більше почуття задоволення чи швидший результат, та стратегію «надпильність».

Згідно З. А. Саговій, отримані результати можна пояснити високою складністю конструювання життєвих цілей, їх суперечливістю, що обумовлена недостатністю цілепокладання юнаків у найближчій перспективі, прокрастинацію життєвих цілей у віддалені вікові періоди [131]. Р. Р. Калініна видзначала, що в системі життєвих цілей юнаків найбільш змістовно насиченою є близька перспектива. Водночас, у системі життєвих цілей віддаленого майбутнього актуалізуються альтруїстичні цілі самоздійснення у широкому соціальному контексті [60].

Надпильність або, по-іншому, панічна імпульсивність є характерною стратегією у випадку прийняття рішень у стресовій ситуації ерез можливі втрати суб'єктивно значимих ресурсів, часових обмежень, суб'єктивно низької оцінки своїх можливостей пошуку рішень [191].

Респонденти із високим рівнем рефлексивності (РР), тобто високою здатністю критично критичного відноситись до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх при прийнятті життєвих рішень обирають стратегію «пильність» та «змішаний тип», юнаки з низьким рівнем рефлексивності – стратегію «уникнення».

Досліджувані зі високим рівнем до реалізації життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності, а також високою здатністю до прийняття авторських альтернативних життєвих рішень на основі самовизначення, що найбільше відповідає уявленням юнака про реалізацію його ідеального життєвого проекту обирають стратегію «пильність». Респонденти із низьким рівнем здатності до самодетермінації у процесі прийняття життєвих рішень обирають стратегію «уникнення» та «надпильність». Показник здатності до

прийняття життєвого вибору не представлено жодним респондентом із низьким рівнем досліджуваної ознаки.

Табл. 2.14 демонструє розподіл кількісних показників за даними методики «Діагностика стратегій досягнення цілей» М. П. Фетискіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова відносно стратегій досягнення цілей юнаків – пасивна, активно-ригідна, активно-пластична (представлено високий та низький рівень кількісних показників для більш оптимального простеження тенденцій).

Таблиця 2.14

### Розподіл кількісних показників за стратегією досягнення цілей

Показники	Рівні	Абс.	СДЦ			
			П	АР	АП	З
Цілі в житті (Ц)	Високий	23	11	1	7	4
	Низький	1	0	1	0	0
Процес життя (Пж)	Високий	28	11	3	8	6
	Низький	1	0	1	0	0
Результат життя (Рж)	Високий	19	7	1	8	3
	Низький	4	3	1	0	0
Локус Я-контролю (Ля)	Високий	22	13	3	3	3
	Низький	3	3	0	0	0
Локус контролю-життя (Лж)	Високий	29	14	4	8	3
	Низький	2	1	1	0	0
Здатність до прогнозування (ЗПр)	Середній	51	24	7	14	6
	Низький	6	6	0	0	0
Рівень рефлексивності (РР)	Високий	20	11	3	3	3
	Низький	2	1	1	0	0
Здатність до самодетермінації (ЗСД)	Високий	23	8	3	6	4
	Низький	2	1	1	0	0
Здатність до прийняття життєвого вибору (ЗЖВ)	Високий	15	7	3	1	4
	Середній	37	22	3	11	1

\*Примітка: П – пасивна; АР – активно-ригідна; АП – активно-пластична; З – змішаний тип; СДЦ – стратегія досягнення цілей; N=140

Із табл. 2.14 видно, що більшість респондентів, що продемонстрували всі високий рівень за показниками сенсожиттєвих орієнтацій обрали пасивну стратегію реалізації цілей. Другою найбільш домінуючою стратегією реалізації цілей є активно-пластична стратегія. Респонденти, що здатні високо оцінювати

«джерело» життєвого сенсу, що може бути віднайдений у майбутньому (цілі), сьогодні (процес), минулому (результат), або у всіх трьох життєвих компонентах, у процесі досягнення цілей діють надмірно обережно, відмовляються від першості, демонструють соціальну закритість (цілі в життя – 48%, процес життя – 39%, результат життя – 42%, локус я-контролю – 48% респондентів, локус я-контролю – 48%). Порівняно менша кількість досліджуваних із високими показниками сенсожиттєвих орієнтації при досягненні життєвих цілей характеризуються адекватністю їх досягнення, а також компромісністю і впевненістю в професійно-діяльній сфері (цілі в життя – 30%, процес життя – 29%, результат життя – 37%, локус контролю-життя – 28% респондентів).

Респонденти, що продемонстрували низькі результати за показниками сенсожиттєвих орієнтацій у процесі досягнення цілей обирають активно-ригідну та пасивну стратегії. Нагадаємо, що активно-ригідна стратегія проявляється в підвищеному прагненні до першості, лобюванні, демонстративної самопрезентації; високій критичності до оточуючих і низькою – до самого себе.

Юнаки, в який діагностовано середній рівень за показником здатності до прогнозування (ЗПр), тобто здатність до складання життєвих проєктів і життєвої самореалізації у процесі досягнення цілей обирають пасивну (47%) та активно-ригідну стратегії (28%). Всі респонденти, що продемонстрували низькі показники за досліджуваною ознакою обирають пасивну стратегію досягнення цілей. Дані результати свідчать про те, що рівень здатності до прогнозування не визначається стратегію, яку обирають при досягненні життєвих цілей досліджувані (див. табл. 2.14).

Із табл. 2.14 видно, що високий рівень рефлексивності (РР) як здатність критичного відношення до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх корелює із пасивною стратегію досягнення цілей респондентів (55%). Респонденти, що продемонстрували низькі числові дані за показником

рефлексивності у процесі досягнення цілей обирають активно-ригідну та пасивну стратегії.

Щодо низьких результатів респондентів за показником здатності до самодетермінації (ЗСД) – зберігається аналогічна тенденція щодо активно-ригідної та пасивної стратегій. Високий рівень здатності до реалізації життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності пов'язаний із пасивною (35%) та активно-пластичною (26%) стратегіями досягнення життєвих цілей.

Нагадаємо, що один із показників життєпроекування – здатність до прийняття життєвого вибору (ЗЖВ) не був представлений низьким рівнем у жодного респондента. Натомість, із табл. 2.14 бачимо, що респонденти, в яких діагностовано високий та середній рівень здатності до прийняття одного із авторських альтернативних життєвих рішень на основі самовизначення, що найбільше відповідає уявленням юнака про реалізацію його ідеального життєвого проекту у процесі досягнення цілей обирають пасивну стратегію (30% – високий рівень).

Домінування однієї із діагностованих стратегій пояснюється тим, що впродовж юнацького віку суб'єктність життєвої перспективи молодих людей підвищується. А. К. Пріма зазначала, що вже на ранніх етапах підготовки юнаків до майбутньої професії відбувається деталізація як внутрішніх резервів самоздійснення актуальних життєвих перспектив, так і конкретизація необхідності та конкретних форм соціальної підтримки для досягнення бажаних результатів в майбутньому [121].

За результатами досліджень Л. В. Помиткіної, у пізній юності особистість вже здатна до конструювання активно-пластичної стратегії формування життєвих цілей, що відображає її спрямованість на втілення проекту свого життя у поєднанні з толерантністю до процесів життєвого проектування інших людей. На противагу, поширеною в юнацькому середовищі є також активно-ригідна стратегія, що проявляється у високій конкурентності, прагненні до першості, спрямованості на реалізацію здебільшого егоцентричних прагнень у

своєму майбутньому. Пасивна стратегія сучасних юнаків характеризується докладанням ними досить обмежених зусиль для цілеспрямованої саморегуляції власного майбутнього [120].

За О. М. Грінковою, найбільш сприятливою для життєвого проектування юнаків є *активно-пластична стратегія*. Науковець стверджувала, що у ранньому юнацькому віці (16-18 років) респонденти, для яких характерна дана стратегія конструюють автономні життєві цілі й плани, що відображають ідеальний образ майбутнього. Молоді люди реконструюють переважну більшість цілей та відповідних їм життєвих планів, реалізуючи в них когніції автономних альтруїстичних смисложиттєвих орієнтацій. У віці 20-21 рік юнаки здатні до постійного саморозвитку вже сформованих життєвих цілей і планів. Означена стратегія проявляються у конструюванні юнаками життєвих цілей на підґрунті своїх смисложиттєвих когніцій, деталізованих планів, реалістичного та гнучкого прогнозу майбутнього. Вона зумовлює створення респондентами тривимірної або двовимірної структури життєвих цілей [44].

*Активно-ригідна стратегія* проявляється в активізації респондентів на конкуренцію з іншими людьми, перевершення їх досягнень. Становлення активно-ригідної стратегії юнаків відбувається, переважно, на підґрунті соціально стереотипних життєвих цілей. Дана стратегія містить відповідні життєвим цілям, але не повні й однобічні плани, гнучкість прогнозування майбутнього не є вираженою. Вона супроводжує формування юнаками одновимірної або двовимірної структури життєвих цілей, сконцентрованої у вузькому життєвому просторі. Молоді люди віком 17-18 років формують стереотипні життєві цілі й плани, що відображають соціально детерміновані патерни життєвого проектування. 19-річні юнаки конструюють певні цілі, що втілюють їх автономні, переважно гедоністичні й статусні, смисложиттєві утворення. Юнаки ще недостатньо виявляють готовність до конструювання життєвого проекту. У віці 20-21 рік юнаки виробляють деталізований життєвий проект, що означає для них високу цінність. Вони проявляють оптимальну



готовність до його змін, навіть якщо осмислюють невідповідність життєвим обставинам [44].

У руслі дослідження О. М. Гріньової констатовано, що *пасивна стратегія* досягнення життєвих цілей є найменш продуктивною для життєвого проектування. Пасивна стратегія характеризується низькою ініціативністю юнаків щодо організації свого життя, орієнтацією на життєві завдання, поставлені іншими людьми, високою стереотипністю вибору життєвих цілей. Молоді люди віком 17-18 років створюють малореалістичні когніції своїх життєвих цілей та планів. Конструювання окремих соціально стереотипних цілей самореалізації відбувається у вузькому вимірі життєвому просторі. Дані когніції вкрай мало інтегруються зі структурами життєвого проекту юнаків. Становлення даної стратегії найчастіше відображає двовимірну, розгорнуту в життєвому просторі або одновимірну короткочасну структуру життєвих цілей [44].

Підсумуємо результати діагностування вихідного рівня життєвого проектування досліджуваних. Сукупність отриманих результатів за методиками діагностичного комплексу дозволяє нам виокремити характерні особливості вибірки. Згідно отриманих експериментальних даних, можемо стверджувати наступне:

1) Діагностований рівень здатності до прогнозування респондентів характеризується середніми показниками; високий рівень досліджуваної ознаки не продемонстрував жоден респондент.

2) Зафіксовано середній рівень рефлексивності та здатності до самодетермінації.

3) Значення показників сенсожиттєвих орієнтацій особистості переважно знаходяться у зоні середніх та високих значень, окрім показника локус контролю-життя, рівень якого діагностований як високий.

4) Рівень здатності до прийняття життєвого вибору респондентів визначений середніми значеннями. Низький рівень за методикою не продемонстрував жоден респондент.

5) Домінуючою стратегією досягнення життєвих цілей для респондентів є пасивна стратегія, окрім показника результат життя, високі значення якого співвідносяться із наданням переваги активно-пластичній стратегії.

6) Високі та середні значення за показниками сенсожиттєвих орієнтацій співвідносяться із домінуванням алоцентричних орієнтацій юнаків; здатність до прогнозування, самодетермінації та прийняття життєвого вибору, а також рівень рефлексивності – із домінуванням егоцентричних орієнтацій.

7) Домінуючою стратегією прийняття життєвого рішення для досліджуваних є стратегія «пильність», що співвідноситься із усіма кількісними показниками життєвого проектування юнаків.

Означені положення дозволяють оцінити результати вихідного рівня життєпроекування респондентів (Табл. 2.15).

Таблиця 2.15

### Рівні життєвого проектування юнаків

(констатувальний експеримент)

Чинники та показники	Р	І	В	Н	І	ЦО	СДЦ	СЖР
	Високий	Середній	Низький					
<b>Активність:</b>								
стратегія прийняття авторського життєвого рішення (СЖР)	—	—	—	—	—	—	—	—
стратегія досягнення життєвих цілей (СДЦ)	—	—	—	—	—	—	—	—
<b>Ціннісні орієнтації:</b>								
алоцентричні та егоцентричні ціннісні орієнтації (ЦО)	—	—	—	—	—	—	—	—
життєві цілі		•				А	П	Пл
процес життя		•				А	П	Пл
результат життя		•				А	АП	Пл

локус контролю-Я		•		А	П	Пл
локус контролю життя	•			А	П	Пл
<b><i>Рефлексія:</i></b>						
здатність до прогнозування		•		Е	П	Пл
рівень рефлексивності		•		Е	П	Пл
<b><i>Самовизначення:</i></b>						
здатність до самодетермінації		•		Е	П	Пл
здатність до прийняття авторського життєвого вибору		•		Е	П	Пл

Аналіз наведених у таблиці даних засвідчує, що рівень життєвого проектування може бути охарактеризований як середній за більшістю показників методик діагностичного комплексу. Варто відмітити високий рівень життєвого проектування респондентів за такими показниками, як локус контролю-життя. Суттєва кількість респондентів показали низький рівень за показником здатності до прогнозування, хоча більшість числових даних співвідносяться із середнім рівнем життєвого проектування. Показник здатності до прийняття життєвого вибору представлений лише високими та середніми числовими значеннями респондентів. Домінуючою стратегією досягнення життєвих цілей для респондентів є пасивна стратегія. Високі та середні значення за показниками сенсожиттєвих орієнтацій співвідносяться із домінуванням алоцентричних орієнтацій юнаків; здатність до прогнозування, самодетермінації та прийняття життєвого вибору, а також рівень рефлексивності – із домінуванням егоцентричних орієнтацій. Домінуючою стратегією прийняття життєвого рішення для досліджуваних є стратегія «пильність».

Враховуючи те, що більшість показників знаходяться в зоні середніх значень, досягнутий рівень здатності життєвого проектування юнаків може

вважатися недостатнім для розв'язання різноманітних завдань у процесі досягнення життєвих цілей та реалізації життєвих планів у руслі навчального процесу чи професійній сфері та життєдіяльності в цілому.

### **2.3. Емпіричне визначення психологічних особливостей життєвого проектування юнаків**

Професійне самовизначення юнаків у психологічних працях науковців визначається як інтегруючий феномен, що поєднує часові проміжки їх життєвого проекту в єдине ціле. А. М. Гендін наголосив, що професійне самовизначення представляє собою єдність проєктивного й реального виборів. Проєктивний вибір індивіда являє собою вибір професії як віддаленої життєвої цілі, побудову більш конкретних життєвих планів. Реальний вибір передбачає працевлаштування або вибір сфери професійної освіти [35]. На думку Є. А. Клімова, вибір професії визначається як життєдіяльність особистості щодо проектування власного життя та реалізації проекту [66]. І. С. Кон та М. Х. Тітма зазначали, що труднощі професійного самовизначення юнаків часто пов'язані зі складністю узгодження перспективних життєвих планів із бажаним образом статусу в майбутньому [73].

Н. Ф. Шевченко вказувала, що «правильність» вибору юнаками своєї майбутньої професії проявляється в особливостях формування її професійної спрямованості. Вибіркове ставлення юнаків до обраного фаху й власного професійного зростання зумовлює повноту вмотивованості професійного самоздійснення та, відповідно, повноту особистісних смислів, що має відображає процес самореалізації за обраним фахом [163].

Н. В. Белова відзначила, що в процесі професійного самопроектування конструювання юнаками позитивного образу власного майбутнього забезпечує регуляцію їх актуальної й потенційної активності щодо побудови кар'єри. В умовах професійного самопроектування відбувається формування студентами

ціннісного ставлення до професії, активізація їх активності в руслі організації професійного саморозвитку [13].

У вищезазначених роботах дослідників представлені різні точки зору щодо способів професійного самопроекування юнаків. Однак, більшість вчених підкреслювали, що інтеграція професійного проекту в часовому вимірі сприяє активізації конструювання свого професійного майбутнього.

Для з'ясування особливостей життєпроекування юнаків, що на період проведення експериментального дослідження навчалися в ВЗО, а також працевлаштованих юнаків нами було зроблено порівняння показників життєпроекування респондентів за допомогою випадкового відбору 30 із 110 студентів юнацького віку (зі збереженням репрезентативності за статевою ознакою та приналежністю до курсу навчання) та 30 працюючих юнаків. Таким чином, із 18 чоловіків-студентів у дослідженні взяли участь 8 чоловіків (2 студентів психолого-природничого факультету V-ого курсу та 1 студент III-ого курсу, 1 студент – IV курсу, 2 студентів – V-ого курсу факультету документальних комунікацій та менеджменту) та 22 жінки (8 студентів V-ого курсу, 3 студентів – IV-ого курсу, 2 студентів III-ого курсу та 1 аспірант психолого-природничого факультету; 3 студенти II-ого курсу та 1 студент I-ого курсу педагогічного факультету; 2 студентів IV-ого курсу факультету документальних комунікацій та менеджменту; 1 студент III-ого факультету іноземної філології та 1 студент V-ого курсу факультет історії, політології та міжнародних відносин).

Для виявлення статистично достовірних відмінностей за досліджуваною ознакою, серед 30 працюючих юнаків взяли участь у експерименті 4 чоловіків технічної спеціальності (слюсар) та 26 жінок за такими професіями як логопед (3 респонденти), психолог (8 респонденти), фахівець у галузі комп'ютерних технологій (4 респонденти), перукар – 6 респонденти, кондитер – 3 респонденти, медсестра – 2 респонденти. Для порівняння показників життєпроекування працюючих юнаків та студентів нами використано непараметричний метод Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок. Із табл. 2.16

бачимо, що можна констатувати статистично достовірну відмінність ( $U_{емп} \leq 0,05$ ) між показником рефлексивності (PP) ( $U_{емп} = 0,038$ ). Щодо інших числових показників життєпроекування між студентами та працюючими юнаками статистично достовірних відмінностей не виявлено.

Таблиця 2.16

**Значення статистичних відмінностей студентів та працюючих юнаків за показниками життєпроекування**

	Ц	Пж	Рж	Ля	Лж	ЗПр	PP	ЗСД	ЗЖВ
<b>Статистика U Манна-Уитни</b>	13,500	13,000	18,000	15,000	19,000	22,000	8,500	11,000	13,500
<b>Статистика W Уилкоксона</b>	41,500	41,000	46,000	43,000	47,000	50,000	36,500	39,000	41,500
<b>Z</b>	-1,416	-1,479	-,835	-1,217	-,707	-,323	-2,141	-1,725	-1,428
<b>Асимпт. знч. (двухстороння)</b>	,157	,139	,404	,224	,479	,746	,032	,085	,153
<b>Точная знч. [2*(1-стороння Знач.)]</b>	,065	,065	,456	,259	,535	,805	,038	,067	,065

Означені результати кореляційного аналізу виступають статистичним підтвердженням достовірних відмінностей між працюючими юнаками та студентами юнацького віку за показником рефлексивності на етапі констатувального експерименту, проте не дозволяють отримати уявлення щодо особливостей даних відмінностей. Зважаючи на це, варто зафіксувати вірогідні відмінності за допомогою якісного аналізу.

На підставі цього, для якісного аналізу особливостей життєпроекування працюючих юнаків та студентів юнацького віку нами відібрано показник рефлексивності, а також показники, за якими колеряційний зв'язок  $U_{емп}$  наближався до числового значення 0,05: цілі в житті ( $U_{емп} = 0,065$ ), процес життя ( $U_{емп} = 0,065$ ), здатність до самодетермінації ( $U_{емп} = 0,067$ ) та здатність до прийняття життєвого вибору ( $U_{емп} = 0,065$ ). Відмінності розподілу даних показників представлено в табл. 2.17.

Таблиця 2.17

**Відмінності рівнів розподілу працюючих юнаків та студентів за окремими показниками життєпроекування**

N=60

Складові	Рівні	Вибірка	
		Працюючі юнаки (%)	Студенти (%)
Рефлексивність (РР)	Високий	0	44
	Середній	86	56
	Низький	14	0
Цілі в житті (Ц)	Високий	52	72
	Середній	40	28
	Низький	28	0
Процес життя (Пж)	Високий	44	75
	Середній	44	25
	Низький	14	0
Здатність до самодетермінації (ЗСД)	Високий	28	74
	Середній	56	26
	Низький	28	0
Здатність до прийняття життєвого вибору (ЗЖВ)	Високий	28	14
	Середній	72	86
	Низький	0	0

Відобразимо дані таблиці у діаграмі (рис. 2.8).

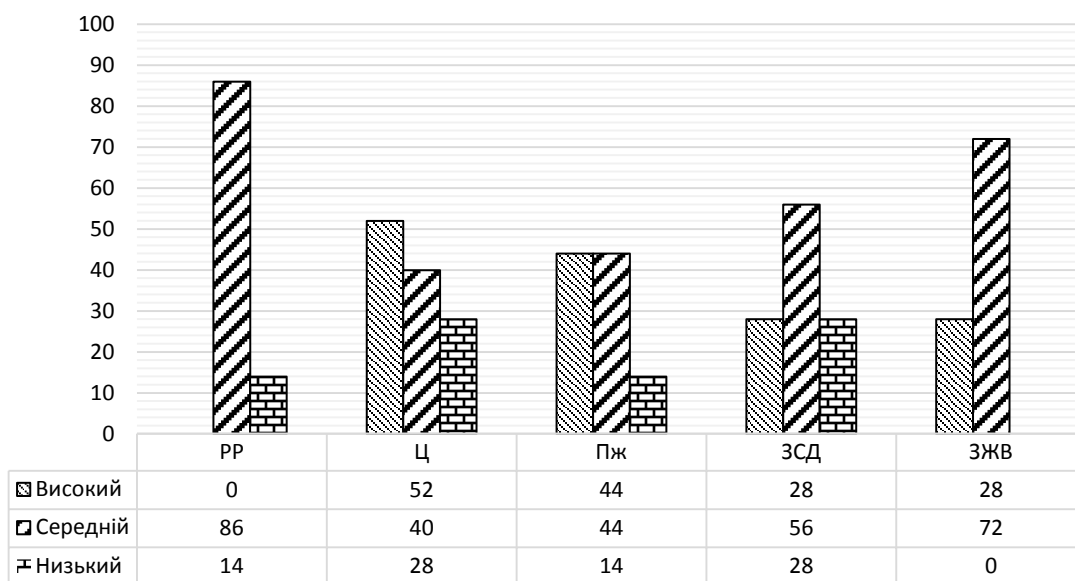
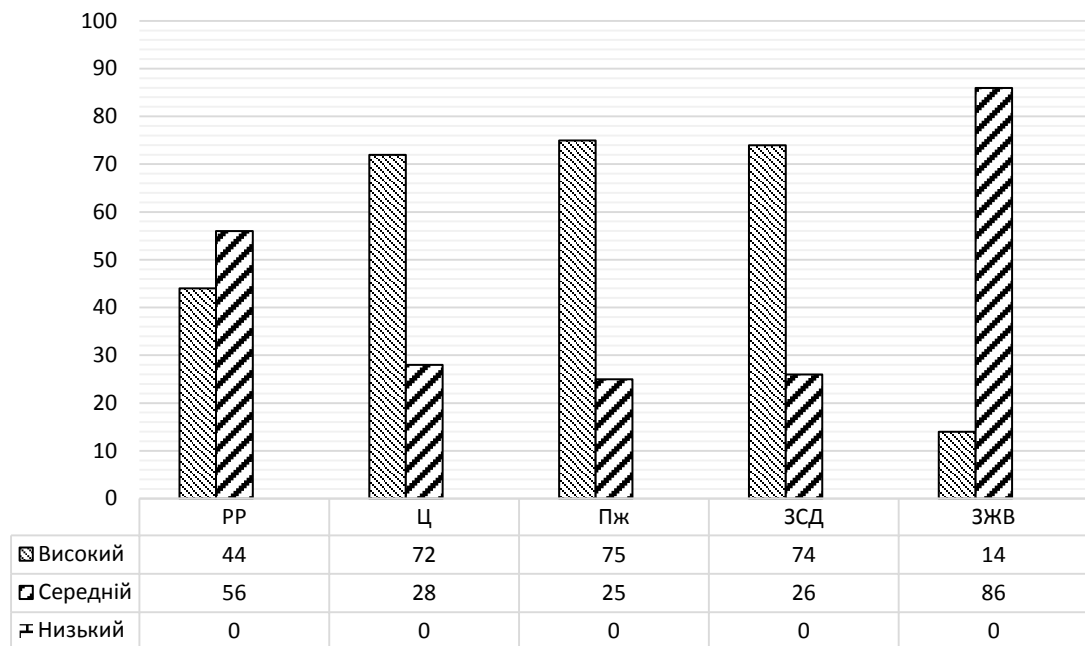


Рис. 2.8. Відсоткове співвідношення рефлексивності, цілі в житті, процес життя, здатності до самодетермінації та прийняття життєвого вибору за рівнями життєпроекування працюючих юнаків

Із рис. 2.8 бачимо, що більшість працюючих юнаків продемонстрували середній рівень за означеними показниками. Винятком є показник цілі в житті (Ц), числові бали респондентів якого розподілились між середнім (40%), високим (52%) та низьким (28%) рівнями, а також процес життя (Пж), числові бали респондентів якого розподілились між середнім (44%), високим (44%) та низьким (14%) рівнями. Для наочного відслідковування відмінностей щодо особливостей розподілу рівнів життєпроекування за означеними показниками відобразимо результати студентів юнацького віку у діаграмі 2.9.



*Рис. 2.9. Відсоткове співвідношення рефлексивності, цілі в житті, процес життя, здатності до самодетермінації та прийняття життєвого вибору за рівнями життєпроекування студентів*

Як бачимо із рис. 2.9, жоден студент не продемонстрував низький рівень за показниками життєпроекування, що піддавались порівнянню, на відміну від працюючих респондентів. Більшість студентів продемонстрували високий рівень за означеними показниками. Середній рівень студенти продемонстрували за показником рефлексивності (PP) (56%) та здатності до прийняття життєвого вибору (86%). Результати досліджуваних за показниками цілі в житті (Ц), процес життя (Пж), здатність до самодетермінації (ЗСД)



розподілились між середнім (Ц – 28%, Пж – 25%, ЗСД – 26%) та високим рівнями (Ц – 72%, Пж – 75%, ЗСД – 74%).

Як попередньо засвідчила проведена кореляція за методом Манна-Уїтні щодо визначення статистично достовірних відмінностей між окремими показниками життєпроекування юнаків між респондентами, що задіяні у професійній діяльності на період проведення дослідження та студентами, що навчаються у ВЗО бачимо, що якісний аналіз також підтверджує дані тенденції (рівень рефлексивності). Якісний аналіз підтвердив суттєві відмінності за показниками цілі в житті, процес життя, здатність до самодетермінації та прийняття життєвого вибору. Найбільш вагомими відмінностями виокремимо у наступних позиціях:

- рівень рефлексивності (РР): 86% працюючих юнаків – високий, 14% – низький рівень; 44% студентів – високий та 56% – середній рівень;

- цілі в життя (Ц): 52% працюючих юнаків – високий, 28% – низький рівень; 72% студентів – високий та 28% – середній рівень;

- процес життя (Пж): 44% працюючих юнаків – високий, 14% – низький рівень; 75% студентів – високий та 25% – середній рівень;

- здатність до самодетермінації (ЗСД): 28% працюючих юнаків – високий, 28% – низький рівень; 74% студентів – високий та 26% – середній рівень;

- здатність до прийняття життєвого вибору (ЗЖВ): 28% працюючих юнаків – високий, 72% – середній рівень; 14% студентів – високий та 86% – середній рівень.

Не зважаючи на те, що серед студентів за означеними показниками життєпроекування низький рівень не було представлено жодним респондентом, варто констатувати вищий рівень рефлексивності працюючих юнаків (86%), на відміну від респондентів юнацького віку (44%), що на період проведення діагностування навчались. Юнаки, які залучені до професійної діяльності здатні більш критично, ніж студенти відноситись до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх, знаходити більш оптимальні варіанти вирішення у певних ситуаціях.

Щодо показників сенсожиттєвих орієнтацій, таких, як цілі в житті (Ц) та процес життя (Пж) – варто відзначити вищий рівень означених показників у студентів, порівняно із результатами працюючих юнаків. Студенти продемонстрували вищу осмисленість та спрямованість життєвих цілей (72%), здатність до формування особистості на основі чіткої послідовності життєвих подій (75%) у порівнянні із юнаками, що залучені до професійної діяльності (Ц – 52%, Пж – 44%).

Також відзначимо вищий рівень здатності до самодетермінації (ЗСД) – реалізації життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності у студентів (74%) в порівнянні із працюючими юнаками (28%).

Відзначимо, що працюючі юнаки (28%) продемонстрували вищий, ніж студенти (14%) рівень здатності до прийняття одного із авторських альтернативних життєвих рішень на основі самовизначення, що найбільше відповідає уявленням юнака про реалізацію його ідеального життєвого проекту. Респонденти юнацького віку, що задіяні у практичній діяльності у різних сферах у порівнянні із студентами-юнаками демонструють вищий рівень автономності, ґрунтовності життєвого вибору, більшу життєстійкість у процесі його прийняття та емоційну задоволеність ним.

У руслі якісного аналізу доцільно дослідити тенденції щодо вибору стратегії досягнення цілей та прийняття життєвих рішень, а також надання переваги алоцентричним або егоцентричним цінностям працюючих юнаків, та юнаків, що навчаються у ВЗО на період проведення діагностування. Відмінності досліджувались за показниками життєпроекткування: рефлексивність, цілі в життя, процес життя, здатність до самодетермінації, здатність до прийняття життєвого вибору (табл. 2.18).

Із табл. 2.18 бачимо, що працюючі студенти надають перевагу алоцентричним цінностям, а студенти – егоцентричним. Виключенням є тенденція щодо показника здатність до прийняття життєвого вибору (ЗЖВ), високі показники працюючих юнаків якого співвідносяться із наданням переваги егоцентричним цінностям. Подібною тенденцією характеризується

показник здатності до самодетермінації (ЗСД), за яким студенти, що продемонстрували високі бали за досліджуваною ознакою надають перевагу алоцентричним цінностям.

Таблиця 2.18

**Співставлення окремих показників життєпроекування із вибором ціннісних орієнтацій, стратегії досягнення цілей та прийняття життєвого рішення**

Показники	Працюючі юнаки			Студенти		
	ЦО	СДЦ	СЖР	ЦО	СДЦ	СЖР
Рефлексивність (РР)	А	П	Пл	Е	П	Пл
Цілі в житті (Ц)	А	П	Пл	Е	П	Пл
Процес життя (Пж)	А	П	Пл	Е	П	Пл
Здатність до самодетермінації (ЗСД)	А	П	Пл	А	П	Пл
Здатність до прийняття життєвого вибору (ЗЖВ)	Е	АР	Пл	Е	П	Пл

\*Примітка: П – пасивна; АР – активно-ригідна; АП – активно-пластична; З – змішаний тип; СДЦ – стратегія досягнення цілей; Пл – пильність; У – уникнення; Пр – прокрастинація; Нп – надпильність; З – змішаний тип; СЖР – стратегія прийняття життєвого рішення; ЦО – ціннісні орієнтації; А – алоцентричні; Е – егоцентричні; N=60

Проекування професійних ціннісних когніцій особистістю юнацького віку в соціальні виміри її життєвого простору проявляється у виборі майбутньої професії – професійному самовизначенні. Л. І. Божович, М. Р. Гінзбург, О. Л. Туриніна підкреслювали, що активізація професійного самовизначення юнаків нерозривно пов'язана з формуванням життєвої позиції зрілої людини [19, 36, 149]. У наукових працях Є. А. Клімова, професійне самовизначення інтерпретовано як тривалий процес, у процесі якого індивід постійно змінює та уточнює уявлення про власне професійне «Я», свою кар'єру та професійні плани [66].

За Н. В. Беловою, успішність професійного самопроекування юнаків значною мірою обумовлена переважанням алоцентричних чи егоцентричних ціннісних орієнтацій. Згідно з результатами досліджень Н. В. Белової,

матеріальні ціннісні установки, що детермінують формування підприємливого типу професійної спрямованості значної кількості молодих людей, а, отже, не сприяють їх професійному зростанню [13].

Відповідно до результатів нашого дослідження, можемо зробити висновок, що юнаки, які здійснили професійний вибір, та безпосередньо залучені до практичної професійної діяльності прагнуть жити заради інших, будують свій життєвий проект на основі орієнтації потреб оточуючих, присвячують свою життєдіяльність насамперед служінню іншим, а, отже – володіють більшими можливостями для професійного зростання.

Відзначимо також надмірну обережність, відмову від першості, соціальну закритість як ознаки пасивної стратегії досягнення цілей, що є домінантною стратегією як для працюючих юнаків, так і для студентів, що навчаються. Співставлення окремих показників життєпроекування із тенденцією до надання переваги певній стратегії досягнення цілей не показало відмінностей між працюючими юнаками та студентами, окрім показника здатність до прийняття життєвого вибору (ЗЖВ), за яким високі показники працюючих юнаків співпадають із вибором активно-ригідної стратегії досягнення цілей.

На основі результатів табл. 2.18, схожу тенденцію спостерігаємо щодо стратегії прийняття життєвого рішення (СЖР). Юнаки, що безпосередньо залучені у професійну діяльність та студенти, що навчаються обирають стратегію «пильність» – уважне ставлення до подій, людей, їх вчинків і слів, яке супроводжується обмірковуванням будь-яких відомостей у процесі прийняття життєвих рішень.

Для з'ясування відмінностей показників життєпроекування за факультетом навчання за допомогою якісного аналізу нами було здійснено порівняння показників життєпроекування 10 респондентів з кожного факультету, студенти яких були представлені у дослідженні – психолого-природничого факультету, факультету документальних комунікацій та менеджменту, педагогічного факультету; факультету іноземної філології та факультету історії, політології та міжнародних відносин (табл. 2.19).

Таблиця 2.19

## Розподіл показників респондентів за стратегією досягнення цілей

Показники	Рівні	Факультети				
		ППФ	ДКМ	ПФ	ІФ	ПМВ
Цілі в житті (Ц)	Високий		●	●		
	Середній	●			●	●
	Низький					
Процес життя (Пж)	Високий	○		●	●	
	Середній	○	●			●
	Низький					
Результат життя (Рж)	Високий					
	Середній	●	●	●	●	●
	Низький					
Локус Я-контролю (Ля)	Високий			●		
	Середній	●	●		●	●
	Низький					
Локус контролю-життя (Лж)	Високий	○	●	●	●	
	Середній	○				●
	Низький					
Здатність до прогнозування (ЗПр)	Середній	●	●	●	●	
	Низький					●
Рівень рефлексивності (РР)	Високий	○			●	
	Середній	○	●	●		●
	Низький					
Здатність до самодетермінації (ЗСД)	Високий	○	●	●		
	Середній	○			●	●
	Низький					
Здатність до прийняття життєвого вибору (ЗЖВ)	Високий					
	Середній	●	●	●	●	●

\*Примітка: ● – однозначне домінування рівня показника; ○ – числові результати порівню розподілені між двома рівнями показника; ППФ – психолого-природничий факультет; ПФ – педагогічний факультет; ДКМ – факультет документальних комунікацій та менеджменту; ІФ – факультет іноземної філології; ПМВ – факультет історії, політології та міжнародних відносин; N=50

Із табл. 2.19 видно, що найбільш вагомі відмінності спостерігаються між студентами різних факультетів за показниками сенсожиттєвих орієнтацій – цілі в житті (Ц) процес життя (Пж), локус Я-контролю (Ля) та локус контролю життя (Лж). Таким чином, можемо констатувати, що студенти факультету ДКМ та ПФ демонструють вищу усвідомленість та спрямованість кінцевих життєвих цілей, які є основними орієнтирами на життєвому шляху в майбутньому, в

порівнянні із студентами інших факультетів. Також варто відзначити високу здатність до фіксованої послідовності подій людського життя, що формує особистість відповідно до визнаних зразків у студентів, що навчаються на ПФ та факультетів ІФ. Високу здатність приписувати свої успіхи або невдачі тільки внутрішнім або тільки зовнішнім факторів показали лише студенти ПФ. Високий рівень здатності контролювати своє життя, вільно приймати та втілювати прийняті рішення продемонстрували студенти усіх факультетів, крім студентів факультету ІПМв, показники яких характеризуються середнім рівнем досліджуваної ознаки.

Смисложиттєві орієнтації, на основі поглядів сучасних дослідників, визначаються як детермінанта успішності професійного самовизначення майбутнього фахівця. О. В. Мартинова наголошувала, що відсутність образу професії як смислу власного життя зумовлює розчарування індивіда в обраній спеціальності. Л. В. Федіною констатовано, що рівень усвідомленості життя юнаків нерозривно пов'язаний із напруженістю у навчально-професійній діяльності, що включає переживання почуття задоволення як процесом, так і вже існуючими результатами цієї діяльності. Обмеження можливостей втілювати смисли життя у професійному навчанні призводить до подальшого переживання ними «екзистенційного вакууму» [163].

За науковою позицією Н. Ф. Шевченко, саме особистісний смисл забезпечує активізацію життєдіяльності особистості щодо професійного самоздійснення. В умовах професійної підготовки, становлення юнацьких адекватних уявлень про зміст та вимоги обраної професії детермінує трансформацію особистісних смислів професійної діяльності. Збереження позитивних особистісних смислів професійної діяльності ініціює подальший розвиток внутрішньої мотивації та професійної спрямованості юнаків. Пізнавально-смісловий аспект професійної самосвідомості індивіда забезпечує інтеграцію процесів професійного життєвого проектування юнаків у просторово-часовому континуумі їх буття, оскільки поєднує процеси пізнання реалій своєї професійної діяльності та свого «Я-професійного»,

усвідомлення соціальної значущості своєї професійної самореалізації, становлення цілей такої життєдіяльності, їх подальше планування й прогнозування успішності [163].

Студенти ІФ, в порівнянні з студентами інших факультетів продемонстрували найвищий рівень рефлексивності (РР), тобто здатність до критичного відношення до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх. Найвищу здатність до самодетермінації (ЗСД) – реалізації життєвого проекту на основі актуалізації життєвої активності продемонстрували студенти ДКМ та ПФ.

Нагадаємо, що показник здатності до прогнозування (ЗПр) не був представлений високими результатами респондентів. Таким чином, студенти усіх факультетів демонструють посередній рівень здатності до складання життєвих проектів і життєвої самореалізації, окрім студентів факультету ІПМв, які продемонстрували низький рівень досліджуваної ознаки. Доцільно прослідкувати тенденції надання переваги алоцентричним чи егоцентричним ціннісним орієнтаціям, а також вибору стратегії досягнення цілей та прийняття життєвих рішень студентів різних факультетів (табл. 2.20).

Таблиця 2.20

**Співставлення показників життєпроекткування із вибором ціннісних орієнтацій, стратегії досягнення цілей та прийняття життєвого рішення студентів різних факультетів**

Факультети	ЦО	СДЦ	СЖР
ППф	Е	П	Пл
ДКМ	Е	АП	Пл
ПФ	А	П	Пл
ІФ	А	П	Пл
ІПМв	Е	П	Пл

\*Примітка: П – пасивна; АР – активно-ригідна; АП – активно-пластична; З – змішаний тип; СДЦ – стратегія досягнення цілей; Пл – пильність; У – уникнення; Пр – прокрастинація; Нп – надпильність; З – змішаний тип; СЖР – стратегія прийняття життєвого рішення; ЦО – ціннісні орієнтації; А – алоцентричні; Е – егоцентричні; N=50

Із табл. 2.20 бачимо, домінуючою стратегією прийняття життєвого рішення (СЖВ) для студентів усіх факультетів є стратегія «пильність», що характеризується уважним ставленням до подій, людей, їх вчинків і слів, яке супроводжується обмірковуванням будь-яких відомостей.

Домінуючою стратегією досягнення цілей (СДЦ) є пасивна стратегія, що передбачає надмірну обережність, відмову від першості, соціальну закритість. За Л. В. Помиткіною, для пасивної стратегії сучасних юнаків характерно докладання оптимальних зусиль для цілеспрямованої саморегуляції власного майбутнього [120].

Лише студенти ДКМ демонструють надання переваги активно-пластичній стратегії, характеризуючи респондентів як людей, для яких притаманна адекватність цілей і способів їх досягнення, компромісність, впевненість та дипломатичність в професійно-діяльній сфері. За результатами досліджень Л. В. Помиткіної, в період пізньої юності індивід вже набуває здатності до побудови активно-пластичної стратегії конструювання життєвих цілей, що відображає її спрямованість на реалізацію життєвого проекту в поєднанні з толерантністю до процесів життєвого проектування інших людей [120].

Успішністю життєпроекування студентів ДКМ є перспективне планування діяльності – орієнтування в співрозмовникові, тобто моделювання комунікативно важливих особливостей особистості, в умовах комунікативного завдання; реалізація діяльності в конкретних діях і операціях – самоподача (самопрезентація), мотивами якої виступають самоутвердження та професійна необхідність, володіння невербальними засобами спілкування; контроль – установлення контакту [88].

Студенти ППФ, ДКМ та факультету ІПМв надають перевагу егоцентричним цінностям. Зокрема, для успішного життєпроекування у професійній діяльності, студентам-психологам, більшість яких складають респонденти ППФ повинні надавати перевагу саме алоцентричним ціннісним орієнтаціям, тому що це зумовлено специфічними особливостями їх майбутньої професійної діяльності, що спрямована для надання психологічної допомоги



іншим (В. Г. Панок, Н. І. Пов'якель, Н. В. Чепелева, Т. С. Яценко). Остання теза передбачає наявність у психолога-практика особливих індивідуальних якостей, оптимістичного світогляду, прогресивної системи цінностей, і, головне – усвідомленого інтерналізованого ставлення до себе як суб'єкта професійної активності, власного життя та саморозвитку [20, 31, 48].

На противагу, ціннісна сфера студентів ПФ та ІФ характеризується домінуванням алоцентричних цінностей. С. Ю. Шалова у своїх дослідженнях виявила, що для майбутніх педагогів найбільш значущими термінальними цінностями є здоров'я, матеріально забезпечене життя і впевненість у собі. При цьому більше, ніж половина учасників експерименту, в майбутньому прагнуть працювати за іншою, ніж обрана, професією, або не впевнені у своєму професійному виборі [23]. У дослідженнях В. В. Бурдіна було визначено, що на ранніх етапах професійної підготовки для юнаків найбільш вагомими є саме гуманістичні цінності обраної професії. В період професійного навчання, формування реалістичних уявлень про вибраний фах обумовлює підвищення суб'єктивної значущості цінностей, що у свою чергу, відображають переваги майбутньої роботи для себе [23].

Відмінності, які найбільше відрізняють життєпроекування студентів різних факультетів навчання у ВЗО наступні:

- сенсожиттєві орієнтації: високий рівень за показником цілі в житті (Ц) продемонстрували студенти факультету ДКМ та ПФ; високий рівень показника процес життя (Пж) діагностовано у студентів ПФ та факультету ІФ; найвищий рівень локусу я-контролю (Ля) характерний для студентів ПФ; найнижчий рівень показника локусу контролю-життя (Лж) показали студенти факультету ІПМв;

- рівень рефлексивності (РР): студенти ІФ – високий, інші студенти – середній;

- здатність до самодетермінації (ЗСД): студенти ДКМ та ПФ – високий, інші студенти – середній;

- здатність до прогнозування (ЗПр): студенти факультету ПІМв – низький, інші студенти – середній рівень;

- ціннісні орієнтації (ЦО): студенти ППФ, ДКМ та факультету ПІМв надають перевагу егоцентричним цінностям; студенти ПФ та ІФ – алоцентричних цінностей;

- стратегія досягнення цілей (СДЦ): студенти ДКМ демонструють надання переваги активно-пластичній, інші – пасивній стратегії.

### **Висновки до другого розділу**

Результатом добору комплексу діагностичних методик виступав континуум наступних психологічних показників особистості: ціннісні орієнтації, здатність до прогнозування, здатність до прийняття життєвого вибору, стратегія життєвого рішення, стратегія досягнення життєвих цілей, здатність до самодетермінації, сенсожиттєві орієнтації, рефлексивність.

За даними експериментального дослідження констатовано наявність численних кореляційних зв'язків як між показниками всередині окремих методик, так і між показниками окремих методик. Вказані тенденції засвідчили: 1) психологічний простір життєвого проектування має складну системну будову, характеризується взаємозв'язком та взаємопроникненням різноспрямованих показників здатності до прогнозування, прийняття життєвого вибору, стратегії життєвого рішення та досягнення життєвих цілей, здатності до самодетермінації, сенсожиттєвих орієнтацій, рефлексивності; 2) запропонований діагностичний комплекс досить повно репрезентує простір психологічного конструкту життєпроекування. Множинність одержаних у ході дослідження зв'язків між показниками зумовила потребу зменшення кількості даних, що було здійснено за допомогою процедури їх факторизації.

Вихідним матеріалом для факторного аналізу виступала матриця інтеркореляцій показників методик діагностичного комплексу. В результаті аналізу було виділено чотири фактори: сенсожиттєва активність, прогнозування життєвого рішення, ціннісна установка життєвої цілі, рефлексивність. Означені

фактори емпірично підтвердили теоретичні побудови конструкту життєпроекування, відобразили особливості змісту діагностичного комплексу методик.

Визначено вихідний рівень саморозвитку особистості респондентів, який в цілому може бути охарактеризований як середній. При цьому відзначено такі особливості вибірки: рівень здатності до прогнозування респондентів характеризується середніми показниками; зафіксовано середній рівень рефлексивності та здатності до самодетермінації; значення показників сенсожиттєвих орієнтацій особистості переважно знаходяться у зоні середніх та високих значень, окрім показника локус контролю-життя, рівень якого діагностований як високий; рівень здатності до прийняття життєвого вибору респондентів визначений середніми значеннями; домінуючою стратегією досягнення життєвих цілей для респондентів є пасивна стратегія; високі та середні значення за показниками сенсожиттєвих орієнтацій співвідносяться із домінуванням алоцентричних орієнтацій юнаків; здатність до прогнозування, самодетермінації та прийняття життєвого вибору, а також рівень рефлексивності – із домінуванням егоцентричних орієнтацій; домінуючою стратегією прийняття життєвого рішення є стратегія «пильність».

Порівняння числових показників працюючих юнаків та студентів юнацького віку дає можливість стверджувати наступне: вищий рівень рефлексивності працюючих юнаків (86%), на відміну від респондентів юнацького віку (44%); вищий рівень показників цілі в житті (72%) та процес життя (75%) у студентів, порівняно із результатами працюючих юнаків (Ц – 52%, Пж – 44%); вищий рівень здатності до самодетермінації у студентів (74%) в порівнянні із працюючими юнаками (28%); працюючі юнаки (28%) продемонстрували вищий, ніж студенти (14%) рівень здатності до прийняття життєвих рішень.

Якісний аналіз тенденцій вибору ціннісних орієнтації та надання переваги стратегії досягнення життєвих цілей та прийняття життєвих рішень демонструє наступні відмінності працюючих юнаків та студентів юнацького віку:

працюючі студенти надають перевагу алоцентричним цінностям, а студенти – егоцентричним; не зафіксовано відмінностей надання переваги певній стратегії досягнення цілей (СДЦ) та стратегії прийняття життєвих рішень (СЖР).

Порівняння числових та номінальних показників студентів різних факультетів навчання свідчить про наступні відмінності: найвищий рівень за показником цілі в житті (Ц) продемонстрували студенти факультету ДКМ та ПФ; високий рівень показника процес життя (Пж) діагностовано у студентів ПФ та факультету ІФ; найвищий рівень локусу я-контролю (Ля) характерний для студентів ПФ; найнижчий рівень показника локусу контролю-життя (Лж) показали студенти факультету ІПМв; найвищий рівень рефлексивності (РР), в порівнянні із студентами інших факультетів демонструють студенти ІФ; високий рівень здатності до самодетермінації (ЗСД) показали студенти ДКМ та ПФ – високий, інші студенти – середній; студенти факультету ІПМв – низький здатності до прогнозування (ЗПр), інші студенти – середній рівень; студенти ППФ, ДКМ та факультету ІПМв надають перевагу егоцентричним цінностям, студенти ПФ та ІФ – алоцентричних цінностей; студенти ДКМ надають перевагу активно-пластичній, інші – пасивній стратегії досягнення цілей.

На нашу думку, отримані результати емпіричного дослідження вказують на необхідність запровадження програми психологічного супроводу процесу життєвого проектування юнаків.

Основні результати дослідження, викладені в розділі, знайшли відображення в таких авторських публікаціях [167, 169].

## РОЗДІЛ 3

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЖИТТЄВОГО ПРОЕКТУВАННЯ ЮНАКІВ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

### 3.1. Змістовно-організаційні засади програми

Теоретико-методологічні положення, розглянуті в попередніх розділах, були покладені в основу розробленої нами програми психологічного супроводу життєвого проектування студентів.

*Мета програми* – створення психологічних умов для оптимізації навичок життєвого проектування юнаків, що передбачає посилення здатності до прогнозування авторських життєвих рішень та використання конструктивної стратегії досягнення життєвих цілей, підвищення сенсожиттєвої активності, досягнення високого рівня рефлексивності.

Нами було визначено психологічні особливості процесу життєпроекування юнаків: активізація самосвідомості, екзистенційної рефлексії як базисного механізму екзистенційно-суб'єктної самоорганізації, а також: прагнення до розбудови життєвого простору й часу на основі індивідуальних ціннісних орієнтацій; необхідність самовизначення у різних аспектах життєдіяльності; потреба самореалізації в інтимно-особистісній та професійній сферах; побудова адекватних життєвих планів і перспектив; переживання особистісної свободи у життєвих виборах і відповідальності щодо їх здійснення. Здійснений системний опис життєпроекування особистості як цілісного об'єкта дозволив нам визначити його провідні психологічні чинники: ціннісні орієнтації, самовизначення, активність, рефлексію.

У II розділі визначено вихідний рівень життєпроекування особистості респондентів за кількісними показниками, що в цілому може бути охарактеризований як середній. Домінуючою стратегією досягнення життєвих цілей для респондентів є пасивна стратегія, що є найменш продуктивною для життєпроекування, та характеризується низькою ініціативністю

досліджуваних в організації свого буття, орієнтацією на життєві завдання, поставлені іншими людьми, високою стереотипністю вибору цілей життя. Показник здатності до прогнозування не був представлений жодним респондентом із високим рівнем розвитку досліджуваної ознаки.

Ми виявили, що працюючі юнаки демонструють вищий рівень рефлексивності (86%), на відміну від респондентів юнацького віку (44%), що на період проведення діагностування навчались. Водночас, студенти продемонстрували вищу осмисленість та спрямованість життєвих цілей (цілі в житті – 72%), здатність до формування особистості на основі чіткої послідовності життєвих подій (процес життя – 75%) у порівнянні із юнаками, що залучені до професійної діяльності (Ц – 52%, Пж – 44%). Відзначимо, що працюючі юнаки (28%) продемонстрували вищий, ніж студенти (14%) рівень здатності до прийняття одного із авторських альтернативних життєвих рішень на основі самовизначення, що найбільше відповідає уявленням юнака про реалізацію його ідеального життєвого проекту. Також працюючі студенти надають перевагу алоцентричним, а студенти – егоцентричним ціннісним орієнтаціям.

У результаті факторного аналізу було виділено чотири фактори – сенсожиттєва активність, прогнозування життєвого рішення, ціннісна установка життєвої цілі, рефлексивність, що емпірично підтвердили теоретичні побудови конструкту життєпроекування.

Спираючись на теоретично та емпірично отримані результати, реалізація мети програми психологічного супроводу зумовлена виконанням таких завдань:

- створення психологічних умов для активізації автономних альтруїстичних смисложиттєвих орієнтацій юнаків та їх подальшої трансценденції у просторово-часові виміри їх життєвого проектування;

- рефлексивне усвідомлення юнаками досвіду автономного конструювання та реалізації проектів власного життя та розвиток механізмів суб'єктної самодетермінації процесу життєдіяльності та екзистенційної

рефлексії юнаків;

- переосмислення юнаками сконструйованих складових життєвого проекту для узгодження життєвих цінностей в цілому з цінностями майбутнього та когніцій перспективних цілей життя, планів із актуальними способами їх реалізації;

- активізація механізму авторського життєвого вибору юнаків, досягнення автономності структур життєвого проекту та забезпечення свободи вибору юнаків від соціальних впливів, психологічний супровід інтимно-особистісної та професійної лінії життя юнаків.

Феномен психологічного супроводу розглядається у вітчизняній психологічній науці та педагогіці в контексті інноваційних освітніх процесів. Кожен із наявних сьогодні підходів до розуміння сутності та змісту психологічного супроводу акцентують увагу на окремих його аспектах. Узагальнюючи їх, відзначимо, по-перше, що психологічний супровід є системою (комплексом) заходів (дій) психолога, що спрямована на забезпечення умов для успішного навчання, діяльності та розвитку особистості на різних етапах її онтогенезу (М. Р. Бітянова, Є. Ф. Зеєр, Ю. В. Слюсарев) [57]; по-друге, результатом психологічного супроводу є повноцінна реалізація психологічного потенціалу особистості, становлення психологічної компетентності щодо здійснення вибору та подолання труднощів особистого та професійного життя (Є. М. Александрова, Т. І. Чиркова та ін.) [6, 160]; по-третє, потреба у психологічному супроводі як специфічній технології (напрямку діяльності) практичного психолога стає особливо актуальною у вікові періоди, що пов'язані зі зміною соціальної позиції, перебудовою способу життя та діяльності, самовизначенням, а також упродовж вікових криз. Технологія психологічного супроводу активізує механізми саморозвитку та власні ресурси людини, розкриває перспективи особистісного зростання.

Отже, психологічний супровід у нашому розумінні – це, передусім, створення умов для оптимального розвитку й навчання майбутнього фахівця в конкретному освітньому середовищі університету. Застосування

психологічного супроводу передбачає забезпечення підтримки і допомоги студентам у навчально-професійній діяльності.

Предметом психологічного супроводу життєвого проектування студента виступає суб'єкт-суб'єктна і суб'єкт-об'єктна розвиваюча взаємодія, спрямована на вирішення суб'єктом розвитку актуальних проблем особистісного, професійного та соціального становлення. Основний зміст супроводу включає організацію взаємодії та спрямований на засвоєння об'єктами супроводу нових моделей поведінки, спілкування та діяльності [47].

Основними принципами супроводу виступили:

1. Психологічний супровід має орієнтуватися на проблеми навчального закладу, духовно-моральні цінності суспільства та вимоги суспільства, що реформується, до сучасного спеціаліста.

2. Безперервність супроводу (системність, послідовність та гнучкість).

3. Реалізація права людини, яка звернулася за допомогою, на вільний вибір свого шляху розвитку.

4. Індивідуальний підхід.

5. Заборона на проектування результату.

6. Відповідальність суб'єкта за прийняття рішення (супроводжуючий показує можливі варіанти вибору та обговорює можливі наслідки вибору).

7. Принцип реалістичності (психолог не ставить перед собою мету переробити учасника освітнього процесу, він сприяє осмисленню ситуації, в якій знаходиться людина, сприяє в подоланні моменту глухого кута, створює умови для смислової переробки проблеми і допомагає людині відкрити внутрішні ресурси для того, щоб стати автором свого життя).

8. Принцип системності є визначальним на організаційному рівні, оскільки означає, що діяльність психологічної служби ВЗО являє собою складно організований процес, в який включені всі форми, всі напрямки практичної діяльності в чіткій, логічній та концептуально виправданій послідовності [47].

За підсумками теоретичного аналізу етапами життєпроекування є:



конструювання моделі життєвого проекту (самовизначення у різних сферах життєдіяльності), планування (життєві плани індивіда в єдності з життєвими стратегіями та перспективами), реалізація життєвого проекту шляхом практичного самотрансформації й самотрансценденції (самоактуалізація, життєтворчість). Відповідно, складовими життєвого проектування є: смисложиттєвий пошук, життєві цілі, життєві плани, життєві перспективи, життєві стратегії.

Здійснений аналіз особливостей життєвого проектування в юнацькому віці (п.1.3) засвідчив, що у юнацькому віці відбувається: переорієнтація цільових орієнтацій молоді на приватне життя; основними модусами життєвих цілей юнаків є стереотип успішної людини, автономність, альтруїзм і духовність (Н. Л. Бикова, О. В. Люсова); зростає кількість життєвих планів у життєвому просторі (К. А. Багратіоні, С. М. Шелепова). У структурі життєпроекування юнаків виокремлено наступні компоненти: когнітивний (життєві інтенції, смислові утворення), емоційно-ціннісний (ціннісні й смисложиттєві орієнтації), поведінково-діяльнісний (самовизначення (життєвий вибір, життєве рішення), самодетермінація, життєтворчість), мотиваційно-прогностичний (життєві плани, життєві стратегії і життєві перспективи), рефлексивний (рефлексія, духовне зростання).

Аналіз життєпроекування юнаків дозволив визначити основні компоненти цього процесу, а, отже, виділити наступні умови саморозвитку студента в освітньому просторі ВЗО:

- організація освітнього процесу з вираженою орієнтацією на майбутню професію;
- інтеграція освітніх технологій життєвого проектування студента;
- актуалізація здатності до рефлексії студента.

Зважаючи на це, психологічний супровід життєвого проектування студентів повинен враховувати означену специфіку та спрямовуватися на визначення наявних у студентів різних факультетів навчання перешкод та допомогу в їх ефективному подоланні. Проведений аналіз дозволив визначити

провідні підходи до змістовного наповнення та побудови системи психологічного супроводу життєвого проектування студентів.

Технології психологічного супроводу представлено сукупністю методів розв'язання завдань підвищення ефективності життєвого проектування. Це, насамперед:

1) Психологічні тренінги, спрямовані на: формування здатності до аналізу особливостей майбутньої професійної діяльності; підвищення рівня домагань, мотивування на нові досягнення, отримання енергії та ресурсів для ефективної діяльності у професійній сфері; розвиток автономних альтруїстичних смисложиттєвих орієнтацій юнаків, активізація їх екзистенційного "Я", механізму екзистенційної рефлексії; дослідження минулих та передбачуваних майбутніх етапів життєвого шляху; розвиток активної, творчо-перетворювальної стратегії проектування свого майбутнього; інтеграція складових інтимно-особистісної лінії життєвого проекту; актуалізація життєві спрямованості юнаків на суб'єктне управління своєю кар'єрою, сприяння виробленню ними автономних засобів професійного саморозвитку тощо.

2) Моніторинг процесу життєвого проектування, що включає поточну психологічну діагностику та контроль навчальної успішності студентів.

3) За наявності виявлення особистісних девіацій використовуються методи індивідуального консультування.

4) Важливе значення надається створенню сприятливого середовища для зміни обмежувальних переконань, тренування реакцій і розуміння поведінки інших, а також корекції окремих функцій за допомогою спеціально підібраних вправ в процесі індивідуальної та корекційної роботи, в яких формуються навички взаємодії з людьми різного віку, навички конструктивної поведінки у конфлікті та ін.

Базовими тренінговими методиками виступили спеціально підібрані комплекси прийомів і технік, що застосовуються в психотерапевтичних школах інтегративного підходу, дозволяють цілісно поєднати різноспрямовані аспекти психічної реальності у системі формувального впливу. Теоретичний аналіз

методів, які адекватно відображають мету та завдання програми психологічного супроводу дозволив обрати інтегративний підхід як несуперечливий простір, що дозволяє створити поліпарадигмальну дослідницьку програму, узгодити різні теорії, концепції та методи в руслі одного дослідження (С. Гроф, М. С. Гусельцева, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, В. М. Ямницький, А. Tashakkori, J. W. Creswell та ін.).

За М. С. Гусельцевою, поєднання різноманітних методів у межах одного дослідження крізь призму ідеї толерантності та автономії, триангуляція, аналіз двох різновидів даних (якісного й кількісного), синтез результатів – все це дозволяє уникнути фрагментації дослідження [45].

Враховуючи визначені особливості вибірки, результати констатувального експерименту, системного опису життєпроекування та факторного аналізу його показників континуум завдань припускав виділення в структурі програми психологічного супроводу чотирьох блоків: 1) ціннісні орієнтації; 2) самовизначення; 3) активність; 4) рефлексія. Розглянемо їх особливості.

*Мета першого блоку* – переосмислення юнаками сконструйованих складових життєвого проекту для узгодження цінностей життя в цілому з цінностями майбутнього та когніцій перспективних життєвих цілей, планів з актуальними способами їх реалізації. Перший блок передбачав використання мотиву методу символдрами та скриптограми, а також наступних засобів: релаксація, візуалізація, групова робота, інтерпретація проєктивних малюнків, аналітичний діалог, асоціативний метод. Прийоми, використані в першому блоці, передбачали:

- первинну діагностику очікувань із врахуванням особистісних запитів, ознайомлення із правилами групової роботи;
- формування і розвиток установки на самопізнання і саморозвиток особистості;
- формування навички роботи із образами у руслі кататимно-імагінативної психотерапії;

- розширення меж життєвого сценарію, формування здатності для аналізу сенсу своєї майбутньої або актуальної професійної діяльності;
- підвищення рівня домагань, мотивування на нові досягнення, отримання енергії та ресурсів для ефективної діяльності у професійній сфері;
- визначення нереалізованих потреб в контексті обраної чи актуальної професійної діяльності;
- збагачення та гармонізацію рольового репертуару, розв'язання рольових конфліктів різного типу для особистісної інтеграції;
- зосередження на вузлових моментах життєвої драми юнаків.

Символдрама (метод сновидінь наяву або кататимно-імагінативна психотерапія) – це один із напрямків психотерапії, що базується на принципах глибинної психології, у якому використовується особливий метод роботи з уявою, основу якого становить фантазування у формі образів на вільну або задану психотерапевтом тему (мотив) для того щоб зробити наочними несвідомі бажання людини, її фантазії, механізми захисту і конфлікти, а також відносини перенесення та опору. Символдраму створив видатний німецький психотерапевт Х. Лейнер. Психотерапевт виконує при цьому супроводжуючу функцію [110].

Елементи кататимно-імагінативної психотерапії у системі психологічного супроводу застосовано для розширення меж життєвого сценарію, формування здатності для аналізу сенсу майбутньої професійної діяльності, мотивування на нові досягнення, отримання енергії та ресурсів для ефективної діяльності у професійній сфері (*Додаток В*).

Згідно Я. Л. Обухову, використання мотиву «Гора» дозволяє учасникам підвищити рівень домагань. Завдяки техніці візуалізації та регресії до дитячих мрій учасники мали змогу відслідковували свої актуальні, але нереалізовані потреби в контексті обраної чи актуальної професійної діяльності [110].

Іншим елементом програми психологічного супроводу обрано метод психодрами. Німецький психотерапевт Г. Лейтц стверджує, що основні

завдання психодрами – збагачення та гармонізація рольового репертуару, розучування рольових конфліктів різного типу для особистісної інтеграції. Гра настільки захоплює протагоніста (учасника, на якого працює група), що його опори зникають самі собою. Гра і драма, даючи людині пом'якшені й полегшені дії вчинку (глядач навіть їх реально не здійснює), виконують для збудження психічної активності таку саму роль, як і справжній вчинок [82].

Зокрема, було застосовано варіант психодрами за темою життєвого сценарію – скриптограму – виведення на сцену тих вузлових моментів, навколо яких розігрується життєва драма людини (техніка «Здійснення мрії» О. Колобовнікової), що включає алгоритм досягнення цілі. Нами було враховано, що орієнтиром життєвого проекту є життєва ціль, яка активує в певному просторі й часі життєвий смисл. Тому ми дотримувались позиції, що сприятливою психологічною умовою життєпроекування є формування установки на цей процес (*Додаток В*).

*Мета другого блоку* – створення психологічних умов для активізації автономних альтруїстичних смисложиттєвих орієнтацій юнаків та їх подальшої трансценденції в просторово-часові виміри їх життєпроекування. Засобами другого блоку виступили діалогічні бесіди та каузометрія. У цьому блоці використано наступні методи: міні-лекція, бесіда, диспут, рефлексія, техніки дерефлексії та логоаналізу, інструмент «Два магічні питання» Дж. Рейнуотер, техніки аутогенного тренування І. Шульца, індивідуальна та групова робота, біографічна розминка, формування списку подій, датування, причинний аналіз, цільовий аналіз, позначення сфер приналежності. Прийоми другого етапу спрямовувалися на:

- розвиток автономних альтруїстичних смисложиттєвих орієнтацій юнаків, активізація їх екзистенційного «Я», механізму екзистенційної рефлексії;
- дослідження минулих та передбачуваних майбутніх етапів життєвого шляху;

- наочне уявлення про мотиваційний статус подій, їхню локалізацію у календарному і психологічному часі, а також місце та роль у житті опитуваного.

Серед вітчизняних психологів проблема життєпроекування розглядається через корекцію сприйняття подій власного життєвого шляху у працях Е. І. Головахи, О. О. Кроніка, Р. О. Ахмерова та ін. Метод каузометрії належить до біографічних методів, спрямованих на дослідження не тільки минулих, але й передбачуваних майбутніх етапів життєвого шляху. Концептуальним підґрунтям є причинно-цільова теорія психологічного часу особистості, сутність якої полягає у тлумаченні психологічного минулого, теперішнього та майбутнього крізь особливості сприйняття людиною системи реалізованих, актуальних і потенційних зв'язків між найважливішими подіями її життєвого шляху. Каузометрію проводять у формі інтерв'ю, що складається із декількох основних процедур: біографічна розминка, формування списку значимих подій, датування, причинний аналіз зв'язків між подіями, цільовий аналіз, позначення сфер належності подій (*Додаток Г*). Результати інтерв'ю зображують у вигляді каузограми – графіка причинно-цільових зв'язків між подіями життя, що дає наочне уявлення про мотиваційний статус подій, їх локалізацію у календарному і психологічному часі, а також місце та роль у житті опитуваного [39].

Розвиток смисложиттєвих орієнтацій юнаків засобами активного психолого-педагогічного навчання детермінує становлення гуманістичних і духовних цінностей (Н. В. Моздор), прагнення до професійної самореалізації (Х. М. Дмитерко-Карабін), створення смислової реальності молоді як суб'єктів саморозвитку та ціннісного простору міжособистісної взаємодії (І. С. Варє). Ми погоджуємось із положеннями цих вчених та вважаємо, що розробка програми оптимізації становлення смисложиттєвих орієнтацій як базису життєвого проектування юнаків має бути спрямована не лише на автономне формування смисложиттєвих когніцій, але й на їх подальшу трансформацію в екзистенційні імперативи самоорганізації молоддю своєї життєдіяльності [44]. Для вирішення

цього завдання відібрані психологічні засоби (діалогічні бесіди) були спрямовані й на активізацію механізму смисложиттєвого пошуку юнаків – екзистенційної рефлексії (*Додаток Г*).

*Мета третього блоку* передбачала активізацію механізму авторського життєвого вибору юнаків, досягнення автономності структур життєвого проекту та забезпечення свободи вибору юнаків від соціальних впливів, психологічний супровід інтимно-особистісної та професійної лінії життя юнаків. Провідними засобами реалізації третього блоку виступили: групова та індивідуальна робота, рефлексія, робота в мікрогрупах, «sharing», презентації життєвих проектів юнаків та їх обговорення. Змістовною основою цього блоку у формі тренінгових занять були вправи-розминки, рольові ігри, проєктивні малюнки, міні-дискусії, медитації-візуалізації тощо. Застосування методик третього етапу передбачало:

- розвиток навичок аналітичного, гнучкого, пролонгованого в часі й доказового прогнозування реалізації актуальних життєвих цілей та планів;

- оптимізація автономності життєвих проєктів юнаків, розвиток умінь та навичок рефлексивного аналізу й творчого реконструювання власних життєвих проєктів;

- розвиток активної, творчо-перетворювальної стратегії проєктування свого майбутнього, умінь узгоджувати свій життєвий проєкт з проєктами інших людей;

- інтеграція компонентів інтимно-особистісної лінії життєвого проєкту юнаків у часовому вимірі, розвиток альтруїстичної стратегії міжособистісної взаємодії зі своїм романтичним партнером на принципах «кохання–дружби», сприяння становленню навичок узгоджувати свої інтереси з інтересами інших людей крізь призму любовних відносин;

- актуалізація життєвої спрямованості на суб'єктне керування власною кар'єрою, сприяння виробленню автономних засобів професійного саморозвитку, розвиток навичок ефективної професійної взаємодії.

Кожне заняття тренінгової програми включало вступну, основну й

заключну частини. У вступній частині було використано різноманітні вправи-розминки, психогімнастики для налаштування учасників на подальшу групову взаємодію. Метою основної частини кожного заняття було активізація конкретних структурних компонентів та механізмів життєвого проектування юнаків, а також їх інтеграцію з іншими складовими цього психологічного новоутворення. Заключна частина занять тренінгу включала медитації, візуалізації, психогімнастики, спрямовані на одержання зворотного зв'язку, виявлення очікувань і вражень учасників, обмін думками (*Додаток Д*).

Серед ігрових психотехнік, направлених на розвиток ціннісних орієнтацій респондентів було використано «Аукціон цінностей» [15] та ін. На заняттях учасникам також було запропоновано створити проєктивні малюнки або колажі (за вибором учасника) на теми «Моє щасливе майбутнє» тощо.

Обрані вправи було модифіковано та використано для формування в молоді не лише чітких й деталізованих когніції життєвих цілей, але й формування навичок побудови послідовності їх реалізації у життєвому часі. Для розвитку здатності молоді до реалістичного прогнозування власного майбутнього було використано спеціальні тренінгові вправи, зокрема «Події мого життя» [79], «Прогнозування у процесі прийняття рішень» [123], «Карта ресурсів» [98] тощо.

З метою посилення переваги активно-пластичної стратегії реалізації життєвих цілей юнаків використано технології моджо, розроблені М. Голдсмітом та М. Рейтером [37]. Для того, щоб здійснити перетворення особистісно й соціально детермінованого життєвого проєкту, юнаки повинні усвідомлювати його. Тому було використано техніки транзактного аналізу та психосинтезу («Розшифровка Вашого сценарію», «Виявлення драйвера» тощо) [94].

Формування у юнаків умінь варіативного моделювання майбутнього було реалізовано за допомогою методу «форсайт» [75]. Цей метод дав можливість інтегрувати життєві цілі й плани в часовому вимірі, побудувати спільний образ майбутнього, визначити оптимальні для його реалізації життєві рішення.



Технологіями форсайту виступив метод Дельфі [127], адаптований нами для формування умінь моделювання юнаками варіативних образів свого майбутнього.

Згідно поглядів сучасних вчених, активізація інтимно-особистісної лінії життєвого проекту юнаків передбачає проживання екзистенцій кохання (М. Є. Ланцбург [80]), активізацію емоційних механізмів прийняття рішень у любовних взаєминах, сприяє розвитку більш відповідального ставлення до цих стосунків (Л. В. Помиткіна [119]). Для розвитку інтимно-особистісної лінії життєвого проекту юнаків використано наступні методи тренінгової взаємодії: вправа «Кохання очима чоловіків та жінок» для розвитку уявлень учасників про статеві відмінності ставлень юнаків і дівчат до кохання, активізація вмінь і навичок взаєморозуміння у романтичних взаєминах; рольова гра «Я ревную» – формування довіри, впевненості та беззаперечного прийняття партнера у любовних відносинах; вправа «Аукціон негативних якостей» – актуалізація уявлень юнаків про особистісні якості молодої людини, що можуть ускладнювати процес конструювання продуктивних романтичних взаємин.

Н. В. Белова у своїх дослідженнях щодо оптимізації професійної лінії життєвого проектування юнаків наголошувала, що формування навичок професійного цілеутворення та планування, саморегуляції забезпечує їх позитивне ставлення до обраної професії, актуальної життєдіяльності, спрямованої на досягнення професійних цілей [13]. Для психологічного супроводу професійної лінії юнаків використано: вправа «Аукціон цінностей», ділова гра «Емпатійна взаємодія психолога з клієнтом», рольова гра «Ведення консультативної бесіди в проблемній ситуації», медитація-візуалізація «Корабель, на якому я пливу» тощо.

*Метою четвертого блоку* – формування навичок рефлексивного осмислення юнаками досвіду автономного створення та реалізації власних життєвих проектів та розвиток механізмів суб'єктної самодетермінації процесу життєдіяльності та екзистенційної рефлексії юнаків. Четвертий блок передбачав використання методу наративізації та казкотерапії, а також

наступних методів: деконструкція, ампліфікація, відновлення участі, візуалізація, індивідуальна робота, інтерпретація проєктивних малюнків, гештальт-аналітична сесія. Прийоми, використані в першому блоці, передбачали:

- прояснення психологічних бар'єрів реалізації життєвого сценарію;
- подолання бар'єрів життєпроектування юнаків;
- зміна перспективи у ставленні до себе, формування позитивного стану;
- досягнення внутрішньої сконцентрованості на головному герою (метафоричного) наративу, опредметнення через малюнок емоційного ставлення до себе та свого життя.

Основна ідея застосування наративних практик у такому контексті базувалась на методі, який був розроблений М. Уайтом і Д. Епстоном. Суть цього методу полягає у створенні простору для перерозповіді історії й пошуку альтернативних текстів про себе. Певна схема (карта) бесіди, різноманітні техніки, зокрема «реконструкція та деконструкція історії», «ампліфікація», тобто перетворення історії в метафору, «відновлення участі» (залучення інших учасників групи) тощо, дозволяють людині усвідомити своє авторство щодо життя, дослідити смисли й контекст виникнення дискурсивних приписів, несвідомі зв'язки історії з особистісною структурою наратора, механізм вирішення проблеми [150]. У зв'язку з цим програма психологічного супроводу включала принципи наративного аналізу (*Додаток Е*).

Проаналізуємо казку як один із різновидів утілення індивідуального досвіду людини. Хоча казкові персонажі, які найбільше запам'ятовуються і подобаються людині в дитинстві, стають прообразом її життєвого сценарію, сценарій кожного має свій унікальний зміст. Казкотерапію зазвичай визначають як процес пошуку сенсу, розшифрування знань про світ і систему взаємостосунків у ньому (Т. Зінкевич-Євстигнеева [58]).

У казці, яку розглядаємо як наратив, дії і події описують процес розгортання сценарію життя людини (О. Колобовнікова [79]). Алгоритм роботи базувався на гештальт-аналітичній парадигмі та розгортався за принципами

роботи з метафоричним нарративом О. Колобовнікової [34, 79]. Ми врахували діагностичну, терапевтичну, прогностичну функції казки, та сюжети, які найчастіше зустрічаються у психотерапевтичній практиці: про життєвий шлях (Як Іван свій шлях знайшов); про зовнішність і здоров'я; про кар'єру і гроші; про особистісні якості; про дорослішання (ініціації) [79].

Робота у руслі казкотерапії була спрямована на висвітлення базового сценарію в межах життєпроекування. Алгоритм роботи з базовим сценарієм містив такі етапи [79]: пропонувалось вибрати казкового героя, з яким учасник себе ідентифікує; намалювати його; написати про нього казку; співвіднести казкового героя й події казки з особистістю та життєвими подіями. Наступний етап передбачав усвідомлення сценарію, закодованого в символічному ряді метафоричного нарративу. У зв'язку з цим характеризувались персонажі і події, які мають важливе значення; проводилась паралель із життям; визначалась «крапка теперішнього» для розмежування минулого (до крапки) та майбутнього (після). Для прояснення бажаного майбутнього виділялось сценарне майбутнє, що супроводжувалось інтерпретацією символів. У разі небажаного майбутнього пропонувалось у якості домашнього завдання написати казку з ідеальним для учасника розгортанням подій. Під час терапевтичної роботи, пояснювались психологічні бар'єри як перешкоди успішному життєвому проектуванню та виокремлювались ресурси та засоби досягнення життєвих цілей (*Додаток Е*).

Тренінгові групи у руслі програми психологічного супроводу формувались із юнаків, що за результатами констатувального експерименту (див. п.2.2) продемонстрували низькі та середні числові дані за окремими або всіма показниками життєпроекування: цілі в житті, процес життя, результат життя, локус Я-контролю, локус контролю-життя; алоцентричні та егоцентричні ціннісні орієнтації (*чинник – ціннісні орієнтації*); стратегія прийняття авторського життєвого рішення, стратегія досягнення життєвих цілей (*чинник – активність*); здатність до прогнозування, аналітичність, усвідомленість, гнучкість, перспективність, доказовість, рівень рефлексивності

(чинник – *рефлексія*); здатність до самодетермінації, здатність до прийняття авторського життєвого вибору (чинник – *самовизначення*).

Склад експериментальної групи свідомо визначений дослідником заздалегідь як цілеспрямований, тобто цільова вибірка. Даний тип вибірки застосовується при відборі членів експериментальних і контрольних груп, а також з умови наявності необхідних характеристик. У нашому випадку – це віковий період досліджуваних (юнацький вік), та приналежність до студентства як соціальної категорії. Дана стратегія формування експериментальної групи була обумовлена наступним: вищі результати за показниками життєвого проектування у працюючих юнаків в порівнянні із студентами (див. п.2.2); обмеженість засобів і часу працюючих юнаків для участі у дослідженні.

Відповідно, підбір учасників і формування групи здійснювалися за такими критеріями: статус – студент (17-21 р.) різних факультетів навчання; психічне здоров'я учасників; добровільність відвідування занять; символічне матеріальне підкріплення наміру; готовність виявлення активності в напрямку самопізнання й підвищення здатності до побудови успішного життєвого проекту. Розроблена нами програма психологічного супроводу життєпроекування юнаків передбачала тренінгові заняття у межах чотирьох означених блоків. В групу, що піддавалась формувальному експерименту було відібрано 40 юнаків, що на період експерименту навчалися у ВЗО. Експериментальну групу було поділено на 4 групи по 10 учасників у кожній тренінговій групі (оптимальна кількість учасників тренінгу – від 8 до 12 учасників у кожній). Тривалість кожного заняття визначалась в залежності від завдань та змісту тренінгової взаємодії (див. *табл. 3.1*). Всього програма психологічного супроводу займала 72 години (60 тренінгових занять).

*Таблиця 3.1*

**Організаційні аспекти тренінгової програми підвищення ефективності життєпроекування юнаків**

<b>Блоки програми супроводу</b>	<b>К-сть годин для тренінг. групи</b>	<b>Заг. к-сть годин</b>	<b>К-сть занять для тренінг.</b>	<b>Загальна к-сть занять</b>
---------------------------------	---------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	------------------------------

			<b>групи</b>	
Ціннісні орієнтації	2 год.	8 год.	2	8
Самовизначення	6 год. 30 хв.	26 год.	6	24
Активність	7 год. 30 хв.	30 год.	5	20
Рефлексія	2 год.	8 год.	2	8
<b>Усього</b>	<b>18 год.</b>	<b>72 год.</b>	<b>15</b>	<b>60</b>

Як засвідчує практика, оптимальним часовим проміжком для досягнення мети психологічного супроводу є частота зустрічей – 1 раз на тиждень. У руслі програми психологічного супроводу життєвого проектування юнаків заняття у межах кожного із блоків передбачали різну тривалість психологічного впливу, тому відбувалися 2 рази на тиждень для кожної групи. Формувальний вплив здійснювався у вільний від навчання час протягом другого семестру 2018-2019 навчального року на базі Рівненського державного гуманітарного університету. Також психологом була передбачена індивідуально-консультативна робота з юнаками за наявності виявлення особистісних девіацій.

Організація групової взаємодії вимагала окремого приміщення, у якому запрошені учасники могли б вільно переміщатись, сидіти, підтримувати зоровий контакт; забезпечення неформального та невимушеного спілкування учасників, що сприяє розвитку групової динаміки, нормативних групових правил та принципів, невимушеної комунікації учасників. Щоб уникнути «аудиторного» стилю розміщення учасників тренінгової взаємодії робочі місця в приміщенні були розміщені півколом, що передбачає створення неформальної атмосфери, наголошується рівнозначність позицій кожного учасника.

Детальна змістовна характеристика занять програми психологічного супроводу, направленої на підвищення успішності життєпроекування юнаків подана в *Таблиці 3.2.*

### Характеристика програми психологічного супроводу життєпроекування студентів

Блоки	Зміст занять	Методи супроводу	Результати супроводу
Ціннісні орієнтації	мотив символдрами «Гора» <i>Час: 1,5 год.</i>	Релаксація, візуалізація, групова робота, інтерпретація проєктивних малюнків, аналітичний діалог	1. Розширення меж життєвого сценарію, формування здатності для аналізу сенсу своєї майбутньої або актуальної професійної діяльності. 2. Підвищення рівня домагань, мотивування на нові досягнення, отримання енергії та ресурсів для ефективної діяльності у професійній сфері. 3. Відслідковування актуальних, але нереалізованих потреб в контексті обраної чи актуальної професійної діяльності.
	метод психодрами – скриптограма: техніка «Повернення в часі», техніка «Здійснення мрій», техніка «Проекція в майбутнє», вправа на побудову «підтримувального» ресурсного соціального атому <i>Час: 30–40 хв.</i>	Асоціативний метод, релаксація, обговорення, групова робота	1. Збагачення та гармонізація рольового репертуару, розучування рольових конфліктів різного типу для особистісної інтеграції. 2. Збудження психічної активності. 3. Виведення на сцену вузлових моментів, навколо яких розігрується життєва драма людини.
Самовизначення	Діалогічні бесіди: «Людина й Всесвіт: грані взаємодії» (60 хв.), «Життя однієї людини: смерть чи безсмертя» (60 хв.), «Жити повним життям для мене означає...» (60 хв.), «Смисл мого життя очима інших людей» (60 хв.), «Для того, щоб прожити життя не дарма, у майбутньому я...» (60 хв.)	Міні-лекція, бесіда, диспут, рефлексія, техніки дерефлексії та логоаналізу, інструмент «Два магічні питання» Дж.Рейнуотер, техніки аутогенного тренування І.Шульца, індивідуальна та групова робота	Розвиток автономних альтруїстичних смисложитєвих орієнтацій юнаків, активізація їх екзистенційного “Я”, механізму екзистенційної рефлексії
	Каузометрія <i>Час: 1,5 год.</i>	Біографічна розминка, формування списку подій, датування, причинний аналіз, цільовий аналіз, позначення сфер приналежності	1. Дослідження минулих та передбачуваних майбутніх етапів життєвого шляху. 2. Наочне уявлення про мотиваційний статус подій, їхню локалізацію у календарному і психологічному часі, а також місце та роль у житті опитуваного.

## Продовження таблиці 3.2

<b>Активність</b>	<p>Вправа-розминка «Подарунок через 20 років», вправи «Лист собі від себе до 80 років», «Моє майбутнє: ідеальне й реальне», «Події мого життя», «Прогнозування в процесі прийняття рішень», «Карта ресурсів», рольова гра «Я- майбутній: позитивний чи негативний», міні-дискусія «Як управляти обставинами свого життя», проєктивний малюнок «Моє щасливе майбутнє» <i>Час: 90 хв.</i></p>	<p>Групова та індивідуальна робота, рефлексія, робота в мікрогрупах, «sharing»</p>	<p>Розвиток у юнаків і дівчат умінь з аналітичного, гнучкого, пролонгованого в часі й доказового прогнозування реалізації варіативних цілей і планів їх життя</p>
	<p>Розминка-психогімнастика «Сплутані ланцюжки», вправи «Концентрація на своїх думках» на основі технологій М.Бакнера, Е.Толле, «Розшифровка вашого життєвого сценарію», «Виявлення драйвера», вправа «Метод форсайту», «Метод Дельфі», «Реалізація ідеального життєвого проєкту засобами шофо» на основі технологій М.Голдсмита та М.Рейтера, рольова гра «Оптимальний спосіб реалізації моїх екзистенцій: залежний, незалежний, гармонійний» <i>Час: 90 хв.</i></p>	<p>Групова та індивідуальна робота, рефлексія, робота в мікрогрупах</p>	<p>Розвиток у юнаків активної, творчо-перетворювальної стратегії проєктування свого майбутнього, розвиток у них умінь узгоджувати свій життєвий проєкт з проєктами інших людей.</p>
	<p>Вправа-розминка «Лист вдячності», міні-дискусія «Позитивні надбання мого життєвого проєкту», вправи «Конкретизація проєктів майбутнього юнаків засобами експрес- сценування», «Збори валізи в дорогу» міні-дискусія «Бути автором життєвого проєкту» <i>Час: 90 хв.</i></p>	<p>Презентації життєвих проєктів юнаків та їх обговорення, індивідуальна та групова робота, рефлексія, робота в мікрогрупах</p>	<p>Оптимізація автономних проєктів життєвого шляху юнаків, розвиток вмінь рефлексивного аналізу й творчого реконструювання своїх життєвих проєктів.</p>

	Вправа-розминка «Love is...», вправи «Кохання очима чоловіків та жінок», «Історія мого кохання: від минулого до майбутнього», «Історії кохання видатних людей та кіногероїв», «Аукціон негативних якостей», «Планування сімейного життя», рольова гра «Я ревную», рольова гра «Конфлікт у сімейних взаєминах», медитація- візуалізація «Мій внутрішній чоловік та моя внутрішня жінки» <i>Час: 90 хв.</i>	Індивідуальна та групова робота, рефлексія, робота в мікрогрупах	Інтеграція складових інтимно-особистісної лінії життєвого проекту юнаків у часі, розвиток у них альтруїстичної стратегії міжособистісної взаємодії з романтичним партнером на засадах “кохання - дружби”, сприяння розвитку вмінь узгоджувати власні інтереси та інтереси інших людей у своїх стосунках кохання.
	Вправа-розминка «Рух по колу», вправи «Аукціон цінностей», «Локус контролю в професійній діяльності», ділова гра «Емпатійна взаємодія психолога з клієнтом», рольова гра «Ведення консультативної бесіди в проблемній ситуації», медитація-візуалізація «Корабель, на якому я пливу» <i>Час: 90 хв.</i>	Індивідуальна та групова робота, рефлексія, робота в мікрогрупах	Актуалізація життєві спрямованості юнаків на суб'єктне управління своєю кар'єрою, сприяння виробленню ними автономних засобів професійного саморозвитку, розвиток у них умінь з ефективної професійної взаємодії.
Рефлексія	Метод нарративу: альтернативні тексти про себе (метод М. Уайта і Д. Елстона), прийом перерішення (Р. і М. Гулдінг), техніка «Оксамитова ковзанка» (Д. Енрайт) <i>Час: 1,5 год.</i>	Деконструкція, ампліфікація, відновлення участі	1. Прояснення психологічних бар'єрів реалізації життєвого сценарію. 2. Подолання бар'єрів життєпроекування юнаків. 3. Зміна перспективи у ставленні до себе, формування позитивного стану.
	Казкотерапія (принципи роботи з метафоричним нарративом О. Колобовнікової) <i>Час: 20–30 хв.</i>	Візуалізація, індивідуальна робота, інтерпретація проєктивних малюнків, гештальт-аналітична сесія	Внутрішня сконцентрованість на головному герою (метафоричного) нарративу, опредметнення через малюнок емоційного ставлення до себе та свого життя.



У процесі застосування програми психологічного супроводу учасники отримали можливість розвинути навички адекватної та ефективної постановки життєвих цілей, проаналізувати чинники, що сприяють успішному життєвому проектуванню; критичного обдумування власних поведінкових стратегій і розширення власного особистісного діапазону в результаті подолання хибних особистісних обмежень, стереотипів. Важливим аспектом тренінгу є також актуалізація несвідомих ресурсів особистості, що виступають вагомим чинником життєвої самореалізації та потенціалом для конструювання життєвого проекту юнаків.

За підсумками формувального етапу експериментального дослідження із метою перевірки його ефективності було здійснено повторне діагностування респондентів, результати якого подано у наступному параграфі.

### **3.2. Результати експериментальної перевірки ефективності програми психологічного супроводу**

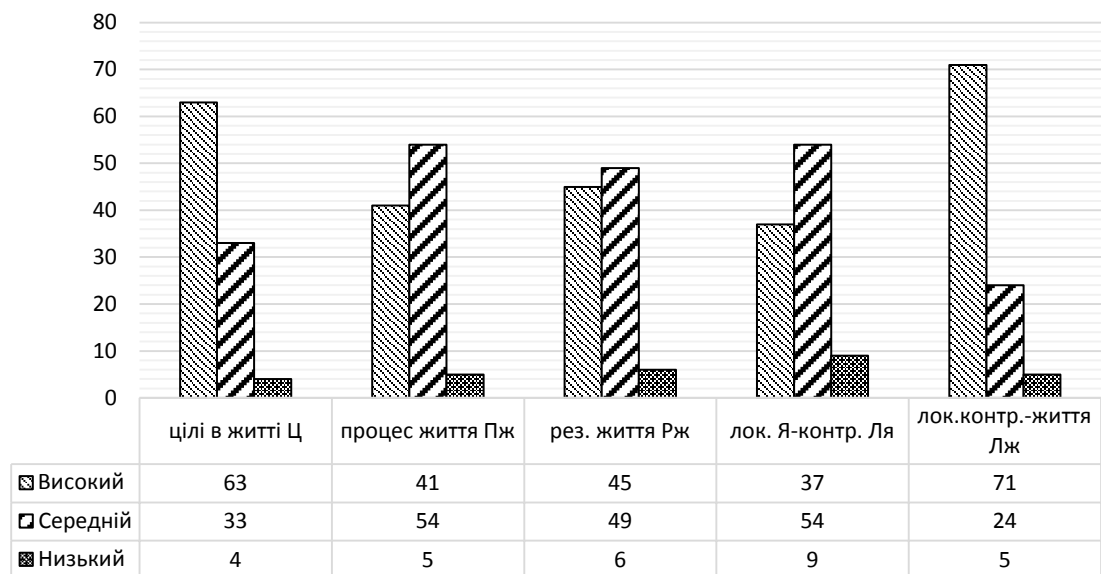
Після проведення формувального етапу експерименту відповідно до обраної стратегії дослідження, нами поставлено завдання перевірити його ефективність та виявити особливості динаміки досліджуваного феномену.

Із метою реалізації цього завдання у межах контрольного етапу досліджуванним експериментальної групи було запропоновано повторно комплекс діагностичних методик, сукупність результатів якого дозволила оцінити характер та напрями змін показників життєвого проектування юнаків.

Розглянемо результати констатувального і контрольного етапів експерименту докладніше.

Згідно результатів опрацювання даних за методикою «Сенсожиттєві орієнтації» Д. О. Леонтєва бачимо, що збільшився відсоток студентів, які продемонстрували високий рівень за показником цілі в житті (41% – респонденти ЕГ констатувального експерименту, 63% – респонденти ЕГ

контрольного експерименту) та локус контролю-життя (52% – респонденти ЕГ констатувального експерименту, 71% – респонденти ЕГ контрольного експерименту) за рахунок зменшення відсотку респондентів, які на етапі констатувального експерименту показали домінування середнього рівня за означеними показниками. Дана тенденція свідчить про посилення вміння контролювати своє життя, вільно приймати та втілювати прийняті рішення (локус контролю-життя). Варто зазначити також, що збільшився відсоток респондентів, які на етапі контрольного експерименту в порівнянні з результатами констатувального експерименту демонструють усвідомленість та спрямованість кінцевих результатів певних етапів життя, що є основними орієнтирами на життєвому шляху в майбутньому (цілі в житті). Описані результати представлено на рис. 3.1.



*Рис. 3.1. Відсоткове співвідношення сенсожиттєвих орієнтацій за рівнями життєспроєктування респондентів (результати контрольного експерименту)*

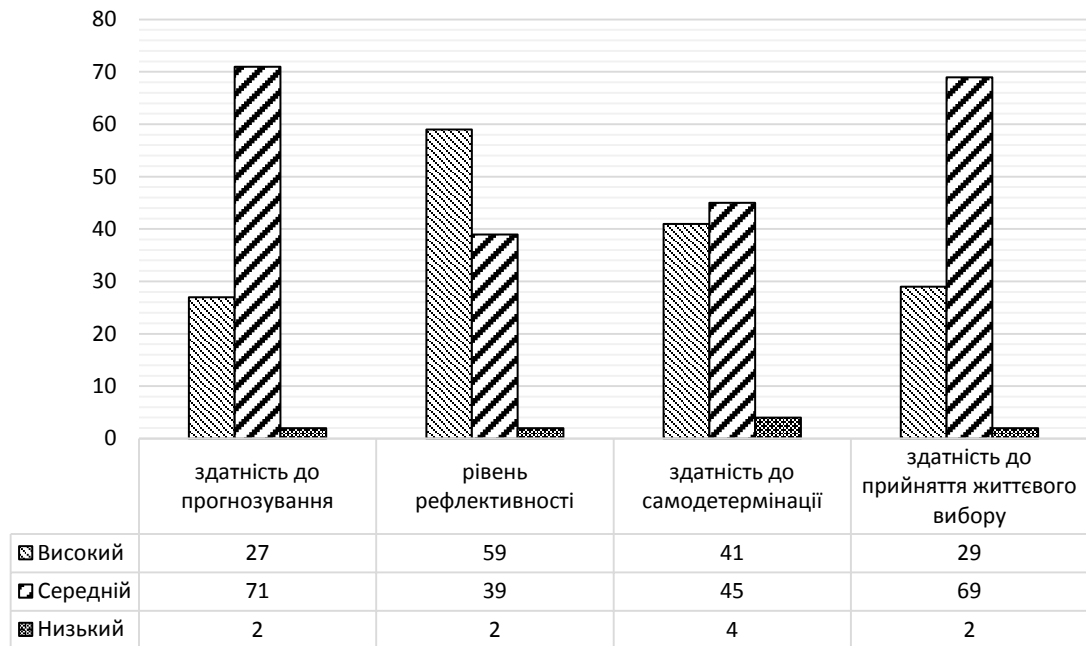
Отже, за результатами методики можна стверджувати, що показники сенсожиттєвих орієнтацій респондентів в цілому характеризуються середніми значеннями за переважною більшістю показників, однак слід відмітити тенденцію до збільшення кількості респондентів, що на етапі контрольного експерименту показали високий рівень за окремими показниками за рахунок

зменшення відсотка респондентів, які на етапі констатувального експерименту демонстрували переважно середній рівень за тими ж показниками методики.

З міркувань зручного представлення матеріалу ми об'єднали показники методик «Здатність до прогнозування» (авт. Л. А. Регуш), «Методика визначення рівня рефлексивності» А. В. Карпова, В. В. Пономарьової, «Шкала самодетермінації особистості» (авт. Б. Шелдон, в адаптації Є. М. Осіна), «Авторський життєвий вибір» (авт. О. М. Грінцова).

Проаналізувавши дані графіка (рис. 3.2), можна зробити наступний висновок: результати за показником здатності до прогнозування на етапі констатувального експерименту не були представлені жодним респондентом із високим рівнем досліджуваної ознаки; натомість, на етапі контрольного експерименту 27% респондентів продемонстрували високий рівень здатності до прогнозування. Дані зміни свідчать про підвищення здатності до складання життєвих проектів і життєвої самореалізації на основі таких розвинених особистісних якостей, як аналітичність, усвідомленість, гнучкість, перспективність та доказовість. Така ж тенденція стосується показника рефлексивності (34% – респонденти ЕГ констатувального експерименту з високим рівнем, 59% – респонденти ЕГ контрольного експерименту з високим рівнем), що означає підвищення рівня суб'єктивного розуміння респондентів, дає можливість для критичного відношення до цінностей та наслідків власних дій для навколишніх.

Результати щодо показників здатності до самодетермінації (37% – респонденти ЕГ констатувального експерименту з високим рівнем, 41% – респонденти ЕГ контрольного експерименту з високим рівнем) та прийняття життєвого вибору (24% – респонденти ЕГ констатувального експерименту з високим рівнем, 29% – респонденти ЕГ контрольного експерименту з високим рівнем) також характеризуються позитивною тенденцією, але зміни не є суттєвими для того, щоб підтвердити позитивні зміни даних показників як результат формувального впливу.



*Рис. 3.2. Відсоткове співвідношення показників здатності до прогнозування, рефлексивності, здатності до самодетермінації та прийняття життєвого рішення за рівнями життєпроекування респондентів (результати контрольного експерименту)*

Розглянемо також результати контрольного експерименту показників, які були виражені у номінальних шкалах – ціннісні орієнтації (ЦО), стратегія прийняття рішень (СЖР) та стратегія досягнення цілей (СДЦ).

Охарактеризуємо зміни щодо результатів респондентів за констатувальним та контрольним етапами експерименту за показниками ціннісних орієнтацій («Опитувальник ціннісних орієнтацій юнаків» (авт. О. М. Грінцова), стратегії прийняття рішень (Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (авт. Л. Манн, П. Бюрнетт, М. Радфорд та С. Форд, в адаптації Т. В. Корнілової) та стратегії досягнення цілей («Діагностика стратегій досягнення цілей» М. П. Фетискіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова). Табл. 3.3 засвідчує, що збільшився відсоток респондентів, які продемонстрували тенденцію до вибору алоцентричних ціннісних орієнтацій (43% – респонденти ЕГ констатувального експерименту, 63% – респонденти ЕГ контрольного експерименту).

**Порівняння результатів респондентів до та після формувального впливу за показниками ціннісних орієнтацій, стратегії досягнення цілей та прийняття життєвих рішень**

Показники		Констатувальний експеримент (%)	Контрольний експеримент (%)
Ціннісні орієнтації (ЦО)	алоцентричні	43	63
	егоцентричні	57	37
Стратегія прийняття рішень (СЖР)	пильність	77	80
	уникнення	7	3
	прокрастинація	9	4
	надпильність	7	13
Стратегія досягнення цілей (СДЦ)	пасивна	57	37
	активно-ригідна	13	20
	активно-пластична	30	43

\*Примітка: N=80

Як було зазначено вище, метою одного із блоків програми психологічного супроводу життєпроекткування юнаків було переосмислення юнаками сконструйованих складових життєвого проекту для узгодження цінностей життя в цілому з цінностями майбутнього. За даними дослідження І. М. Войтик, особистість юнацького віку набуває здатності до динамічного перетворення власних смисложиттєвих конструктів. Процеси екзистенційного зростання переорієнтують життєву спрямованість юнаків від власної персоніфікації на потребу жити для інших. Відбувається становлення соціальних можливостей проектувати зазначену потребу в соціальний світ завдяки самореалізації у різних сферах суспільних відносин. Вперше особистість формує власні алоцентричні смисложиттєві новоутворення широкого змісту на підґрунті реконструювання морально-духовних когніцій, інтеріоризованих на попередніх етапах онтогенезу [31]. Розвинуті в більш ранні

вікові періоди, егоцентричні ціннісні орієнтації передбачають спрямованість життєвої активності молоді людини на себе. Ускладнення й розширення смисложиттєвого поля свідомості особистості юнака ініціює проникнення нових і реконструйованих конструктів у виміри її життєвого світу. Це підсилює смисложиттєву детермінацію проектування життєвого шляху юнаків і, водночас, ускладнює структуру життєвого проекту особистості.

Результати контрольного експерименту свідчать про збільшення відсотку студентів, що обирають стратегію «пильність» як стратегію прийняття життєвого рішення (77% – респонденти ЕГ констатувального експерименту, 80% – респонденти ЕГ контрольного експерименту). Зміни, що констатовані після формульовального впливу свідчать, що збільшилась кількість студентів, що при здійсненні творчої вольової дії, спрямованої на вирішення конкретної ситуації або проблеми проявляють уважне ставлення до подій, людей, їх вчинків і слів, яке супроводжується обмірковуванням будь-яких відомостей.

На думку О. М. Гріньової, стратегія «пильність» найбільшою мірою сприяє своєчасному виробленню особистістю юнацького віку способів реалізації життєвих цілей. Становлення пильності, а саме обдуманих варіантів рішень у руслі життєвого простору та своєчасність їх прийняття в часовому вимірі, сприяє автономному формуванню юнаками компонентів життєвого проекту, що забезпечують потенційні можливості для реалізації власних життєвих смислів [44].

Повторне діагностування респондентів за показником стратегії досягнення життєвих цілей показало підвищення відсотка студентів, які обирають активно-пластичну стратегію (30% – респонденти ЕГ констатувального експерименту, 43% – респонденти ЕГ контрольного експерименту).

О. М. Гріньова наголошує, що найбільш оптимальною для життєвого проектування юнаків є саме активно-пластична стратегія. Обираючи дану стратегію, юнаки конструюють автономні життєві цілі й плани, що відображають ідеальний образ майбутнього. Молоді люди перебудовують

переважну більшість життєвих цілей та відповідних їм життєвих планів, реалізуючи на їх основі когніції автономних альтруїстичних смисложиттєвих орієнтацій [44].

Зазначимо, що на етапі контрольного експерименту, в порівнянні із констатувальним експериментом зменшився відсоток респондентів, що надали перевагу пасивній стратегії (57% – респонденти ЕГ констатувального експерименту, 37% – респонденти ЕГ контрольного експерименту), що характеризується надмірною обережністю, відмовою від першості, соціальної закритістю.

На основі наукових досліджень О. М. Гріньової визначено, що пасивна стратегія досягнення життєвих цілей є найменш продуктивною для життєвого проектування. Пасивна стратегія характеризується низькою ініціативністю юнаків щодо організації свого життя, орієнтацією на життєві завдання, поставлені іншими людьми, високою стереотипністю вибору життєвих цілей [44].

Слід відзначити, що активізація активно-пластичної стратегії метапроектування юнаків була метою одного із блоків програми психологічного супроводу життєвого проектування. Методи були спрямовані на формування у молодих людей умінь варіативного моделювання майбутнього, інтегрування життєвих цілей й планів в часі, визначення оптимальних життєвих рішень для реалізації майбутнього. Отримані результати, безперечно, свідчать про ефективність програми психологічного супроводу життєвого проектування юнаків.

За результатами контрольного експерименту, за показниками життєвого проектування респондентів відбулися наступні зміни. Окремі показники респондентів експериментальної групи із зони середнього рівня вираженості після формувального впливу перемістилися до зони високих значень: показники сенсожиттєвих орієнтацій (цілі в житті, локус контролю-життя), здатність до прогнозування, рефлексивність. Повторне діагностування респондентів за показниками, що виражені у номінальних шкалах показало:

збільшення відсотка студентів, які надали перевагу алоцентричним замість егоцентричних ціннісних орієнтацій; респонденти констатувального і контрольного експериментів обрали стратегію «пильність» як найбільш успішну стратегію прийняття авторських життєвих рішень; більшість студентів на етапі контрольного експерименту обрали активно-пластичну як найбільш сприятливу стратегію досягнення життєвих цілей у руслі життєвого проектування юнаків. Означені положення дозволяють оцінити результати рівня особистісного саморозвитку респондентів (Табл. 3.4).

Таблиця 3.4

### Рівні життєвого проектування юнаків

(порівняння етапів констатувального і контрольного експерименту)

Показники у кількісних шкалах	Р І В Н І		
	Високий	Середній	Низький
життєві цілі	○	●	
процес життя		○●	
результат життя		○●	
локус контролю-Я		○●	
локус контролю життя	○●		
здатність до прогнозування		○●	
рівень рефлексивності	○	●	
здатність до самодетермінації		○●	
здатність до прийняття авторського життєвого вибору		○●	
Показники у номінальних шкалах	ЕТАПИ ЕКСПЕРИМЕНТУ		
	Констатувальний	Контрольний	
Ціннісні орієнтації	Е	А	
Стратегія досягнення життєвих цілей	Пл	Пл	
Стратегія прийняття авторського життєвого рішення	П	АП	

\*Примітка: П – пасивна; АП – активно-пластична; Пл – пильність; А – алоцентричні; Е – егоцентричні; «○●» характеризує дані констатувального етапу експерименту, позначка «○» – контрольного етапу



Наголосимо на наявності достовірних відмінностей за методом лінійної кореляції Пірсона між показниками діагностичного комплексу констатувального й контрольного етапів експерименту наступних методик:

1) сенсожиттєві орієнтації: цілі в житті Ц, Ц1 ( $r=565^{**}$ ), локус контролю-життя Лж, Лж1 ( $r=586^{**}$ ) (методика «Сенсожиттєві орієнтації» Д. О. Леонтєва);

2) здатність до прогнозування ЗПр, ЗПр1 ( $r=776^{**}$ ) («Здатність до прогнозування» (авт. Л. А. Регуш);

3) рефлексивність: РР, РР1 ( $r=925^{**}$ ) («Методика визначення рівня рефлексивності» А. В. Карпова, В. В. Пономарьової.

Здійснюючи аналіз отриманих даних, досить показовим із позиції фіксування змін є факт, що за даними показниками в респондентів відбулись вагомні зміни. Порівняння кількісних результатів експериментальної групи за даними контрольного та констатувального етапів експерименту подано у вигляді *Таблиці 3.5*. Відповідно, респонденти КГ не піддавались тренінговому впливу, а тому результати були прогнозовані дослідником у формі гіпотетичного припущення до початку експериментального дослідження. Отже, подальший аналіз буде стосуватись виключно з результатами респондентів експериментальної групи.

*Таблиця 3.5*

### Порівняльні результати контрольної й експериментальної груп

Показники	ЕГ	Висновок про достовірність відмінностей	КГ	Висновок про достовірність відмінностей
цілі в житті	,000	$p \leq 0,01^{**}$	,667	$p > 0,05$
процес життя	,765	$p > 0,05$	,661	$p > 0,05$
результат життя	,061	$p > 0,05$	,067	$p > 0,05$
локус Я-контролю	,938	$p > 0,05$	,926	$p > 0,05$
локус контролю-життя	,000	$p \leq 0,01^{**}$	,586	$p > 0,05$
здатність до прогнозування	,000	$p \leq 0,01^{**}$	,776	$p > 0,05$
рефлексивність	,000	$p \leq 0,01^{**}$	,925	$p > 0,05$

здатність до самодетермінації	,242	p> 0,05	,139	p> 0,05
здатність до прийняття життєвого вибору	,433	p> 0,05	,367	p> 0,05

$p \leq 0,01$  \*\* наявність високо достовірних відмінностей

$p \leq 0,05$  \* наявність достовірних відмінностей

$p > 0,05$  відсутність достовірних відмінностей

$p > 0,95$  \* достовірна відсутність відмінностей

N = 80

Зазначені результати кореляційного аналізу розуміємо як статистичне підтвердження змін щодо розподілу показників респондентів за методиками діагностичного комплексу, які відбулись після реалізації формувального етапу експерименту вказують на їх спрямованість, однак не дозволяють отримати уявлення щодо їх змісту. Зважаючи на це, варто зафіксувати вірогідні відмінності за непараметричним методом для залежних вибірок – метод Т Уїлкоксона (Табл. 3.6).

Порівняння показників двох зрізів респондентів експериментальної групи дає можливість зробити висновок про наявність достовірних відмінностей між результатами констатувального і контрольного етапу експерименту на рівні значимості 0,01 та 0,05 за такими показниками: цілі в житті (Ц), локус контролю-життя (Лж), здатність до прогнозування (Зпр), рефлексивність (РР). Із даних табл. 3.6 варто відмітити наступні найбільш позитивні зміни: збільшення показника цілі в житті (Ц+), підвищення рівня локус контролю-життя (Лж+), здатності до прогнозування (Зпр+), рефлексивності (РР+), що в сумі свідчить про ефективність психологічного супроводу.

Таблиця 3.6

**Порівняння значень показників саморозвитку особистості до та після застосування психологічного супроводу за методом Т Уїлкоксона**

Показники	До застосування програми	Після застосування програми
цілі в житті Ц	22,84	31,02
процес життя Пж	25,37	26,02
результат життя Рж	17,89	18,01
локус Я-контролю Ля	14,51	15,58

локус контролю-життя Лж	34,51	37,69
здатність до прогнозування	14,26	22,09
рефлексивність	5,28	7,08
здатність до самодетермінації	31,89	32,01
здатність до прийняття життєвого вибору	9,51	9,69

Представлена таблиця дозволяє оцінити динаміку рівнів експериментальної групи за її провідними чинниками. Так, з таблиці видно, що життєві цілі, початково представлені середнім рівнем вираженості показника, на прикінцевому етапі підвищився до високого рівня. Показник локусу контролю-життя початково був представлений високими значеннями, на прикінцевому етапі характеризується підвищенням результатів респондентів.

Підвищення рівня життєвого проектування юнаків у напрямку від середнього до високого рівня представленості відбулося за рахунок підвищення показника рефлексивності та здатності до прогнозування. На етапі констатувального експерименту показники здатності до самодетермінації та прийняття життєвого вибору були представлені здебільшого низькими та середніми рівнями, натомість, на контрольному етапі констатовано збільшення відсотка респондентів, які продемонстрували середній та високий рівень за означеними показниками.

З графічних даних випливає, що за підсумками контрольного експерименту в експериментальній групі за більшістю показників діагностичного комплексу спостерігається позитивна динаміка числових даних. Означену динаміку ми розглядаємо як підтвердження ефективності формувальної частини експерименту та гіпотез дослідження в цілому.

### **Висновки до третього розділу**

Мета розробленої програми психологічного супроводу життєвого проектування юнаків полягала у створення психологічних умов для оптимізації навичок життєвого проектування юнаків, що передбачає посилення здатності

до прогнозування авторських життєвих рішень та використання конструктивної стратегії досягнення життєвих цілей, підвищення сенсожиттєвої активності, досягнення високого рівня рефлексивності.

Програма психологічного супроводу життєпроекування юнаків передбачала тренінгові заняття у межах чотирьох означених блоків. В групу, що піддавалась формульованому експерименту було відібрано 40 юнаків, що на період експерименту навчались у ВЗО. Експериментальну групу було поділено на 4 групи по 10 учасників у кожній тренінговій групі (оптимальна кількість учасників тренінгу – від 8 до 12 учасників у кожній). Тривалість кожного заняття визначалась в залежності від завдань та змісту тренінгової взаємодії. Всього програма психологічного супроводу займала 72 години (60 тренінгових занять).

Формульовальний вплив здійснювався у вільний від навчання час протягом другого семестру 2018-2019 навчального року на базі Рівненського державного гуманітарного університету. У руслі програми психологічного супроводу життєвого проектування юнаків заняття у межах кожного із блоків передбачали різну тривалість психологічного впливу, тому відбувалися 2 рази на тиждень для кожної групи. Також психологом була передбачена індивідуально-консультативна робота з студентами за наявності виявлення особистісних девіацій.

Континуум завдань припускав виділення в структурі програми психологічного супроводу чотирьох блоків: 1) ціннісні орієнтації; 2) самовизначення; 3) активність; 4) рефлексія. Розглянемо їх особливості.

Блок «*Ціннісні орієнтації*», передбачав використання наступних засобів: релаксація, візуалізація, групова робота, інтерпретація проєктивних малюнків, аналітичний діалог, асоціативний метод. Засобами реалізації блоку «*Самовизначення*» виступили: діалогічні бесіди та каузометрія. Використано наступні методи: міні-лекція, бесіда, диспут, рефлексія, техніки дерефлексії та логоаналізу, техніки аутогенного тренування, індивідуальна та групова робота, біографічна розминка, формування списку подій, датування, причинний аналіз,

цільовий аналіз, позначення сфер приналежності. Блок – «Активність» – провідними засобами реалізації цього етапу виступили: групова та індивідуальна робота, рефлексія, робота в мікрогрупах, «sharing», презентації життєвих проектів юнаків та їх обговорення. Змістовною основою цього блоку у формі тренінгових занять були вправи-розминки, рольові ігри, проєктивні малюнки, міні-дискусії, медитації-візуалізації. Блок «Рефлексія» передбачав використання методу наративізації та казкотерапії, а також наступних засобів: деконструкція, ампліфікація, відновлення участі, візуалізація, індивідуальна робота, інтерпретація проєктивних малюнків.

На підставі використання t-критерію Стьюдента ( $p \leq 0,05$ ) встановлено достовірність відмінностей результатів експериментальної групи до та після формульованого впливу за такими напрямками: збільшення показників сенсожиттєвих орієнтацій: цілі в житті, локус контролю-життя; підвищення здатності до прогнозування, зростання показника рефлексивності.

Повторне діагностування респондентів за показниками, що виражені у номінальних шкалах показало: збільшення відсотка студентів, які надали перевагу алоцентричним замість егоцентричних ціннісних орієнтацій; респонденти констатувального і контрольного експериментів обрали стратегію «пильність» як найбільш успішну стратегію прийняття авторських життєвих рішень; більшість студентів на етапі контрольного експерименту обрали активно-пластичну як найбільш сприятливу стратегію досягнення життєвих цілей у руслі життєвого проектування юнаків.

За підсумками контрольного експерименту в експериментальній групі за більшістю показників діагностичного комплексу спостерігається позитивна динаміка числових даних. Означену динаміку ми розглядаємо як підтвердження ефективності формульованої частини експерименту та гіпотез дослідження в цілому.

Основні результати дослідження, викладені в розділі, знайшли відображення в авторській публікації [171].

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У дисертаційному представлено новий концептуально-методичний підхід до проблеми теоретико-експериментального вивчення психологічних чинників життєвого проектування юнаків.

1. Проблема життєвого проекту особистості вивчалася в межах різних психологічних підходів, теорій та концепцій. Життєвий проект особистості як психологічний феномен розглядався нами в контексті дослідження найрізноманітніших психологічних проблем:

Проведено аналіз життєвого проектування у руслі життєтворчості, з позицій якої *життєпроекування* є процесом спрямування суб'єктом життєтворчої активності на проектування свого індивідуального життя шляхом самовизначення на підставі рефлексії та ціннісних орієнтацій. При цьому життєве проектування розглядається як складова, необхідна умова життєтворчості.

2. Системний опис життєпроекування особистості як цілісного об'єкта дозволив нам визначити його провідні психологічні чинники: ціннісні орієнтації, самовизначення, активність, рефлексія; чотири відносних виміри прояву: суб'єктний, потенційний, недостатньої зрілості та самоствердження. Здійснений аналіз літературних джерел дозволив визначити послідовність етапів життєпроекування: побудова моделі життєвого проекту (самовизначення у різних модусах життєдіяльності), планування (життєві плани особистості у єдності життєвих стратегій і перспектив), реалізація життєвого проекту шляхом практичного самоперетворення й самотрансценденції (самоактуалізація й життєтворчість). На рівні структури, в ньому виокремлено такі компоненти: смисложиттєвий пошук, життєві цілі, життєві плани, життєві перспективи, життєві стратегії.

Для становлення суб'єкта життєпроекування сензитивним виступає юнацький вік. У юнацькому віці відбувається усвідомлення власної індивідуальності й ауторефлексії; самовизначення в соціальному, особистісному, професійному та інших доменах життя; конструювання життєвих планів та прагнення до усвідомленого творіння свого майбутнього. Базисним механізмом екзистенційно-суб'єктного управління процесами життєвого прокування у юнацькому віці є екзистенційна рефлексія, що є механізмом розвитку смисложиттєвих когніцій юнака та їх конкретизації в життєвих цілях і перспективах. Джерелом життєвої активності юнаків, яка актуалізує їх потребу в реалізації життєвого проекту виступає самодетермінація як спосіб конструювання особистісно-альтернативного проекту життя в юнацькому віці.

В ранній юності відбувається активізація складових метапроекту, переорієнтація ціннісної свідомості від засвоєння просоціальних цінностей на вироблення власних ціннісних орієнтацій, зростає кількість життєвих планів у життєвому просторі. Розгортання складових метапроекту особистості в життєвому просторі (життєвих цілей і планів) та часі (життєвій перспективі) забезпечують формування життєвої стратегії. Юнацький вік є також сензитивним періодом суб'єктного управління професійним саморозвитком та конструювання життя в умовах інтимно-особистісних дружніх і романтичних стосунків.

Здійснений аналіз особливостей життєвого проектування у юнацькому віку дозволив визначити такі структурні компоненти: когнітивний (життєві інтенції, смислові утворення), емоційно-ціннісний (ціннісні й смисложиттєві орієнтації), поведінково-діяльнісний (самовизначення, самодетермінація, життєтворчість), мотиваційно-прогностичний (життєві плани, життєві стратегії і життєві перспективи), рефлексивний (рефлексія, духовне зростання).

3. За даними експериментальної частини дослідження констатовано наявність численних кореляційних зв'язків як між показниками всередині окремих методик, так і між показниками різних методик. Указані тенденції

засвідчили: 1) психологічний простір життєпроекування особистості має складну системну будову, він характеризується взаємозв'язком і взаємопроникненням всіх показників сенсожиттєвих орієнтацій (цілі в житті, процес життя, результат життя, локус Я-контролю, локус контролю-життя), здатності до самодетермінації, стратегії прийняття життєвого рішення (пильність, уникнення), здатності до прогнозування; 2) запропонований діагностичний комплекс репрезентує простір психологічної концепції життєпроекування особистості. Множинність отриманих в ході дослідження зв'язків між показниками визначила потребу зменшення кількості даних, що було реалізовано за допомогою процедури їх факторизації.

Вихідним матеріалом для факторного аналізу виступила матриця інтеркореляцій показників методик діагностичного комплексу. У результаті аналізу було виділено чотири фактори: сенсожиттєва активність, прогнозування життєвого рішення, ціннісна установка життєвої цілі, рефлексивність. Означені фактори емпірично підтвердили теоретичні побудови конструкту життєпроекування, відобразили особливості змісту діагностичного комплексу методик.

Визначено вихідний рівень саморозвитку особистості респондентів, який в цілому може бути охарактеризований як середній. При цьому відзначено такі особливості вибірки: високий рівень здатності до прогнозування не продемонстрував жоден респондент; значення показників сенсожиттєвих орієнтацій особистості переважно знаходяться у зоні середніх та високих значень, окрім показника локус контролю-життя, рівень якого діагностований як високий; низький рівень здатності до прийняття життєвого вибору не продемонстрував жоден респондент; домінуючою стратегією досягнення життєвих цілей для респондентів є пасивна стратегія (згідно гіпотетичним припущенням дослідника домінуючою стратегією досягнення життєвих цілей для респондентів є активно-пластична стратегія); респонденти надають перевагу егоцентричним ціннісним орієнтаціям; домінуючою стратегією прийняття життєвого рішення є стратегія «пильність», що підтверджує гіпотезу



дослідника; гіпотетичне припущення дослідника щодо існування статистично достовірного зв'язку між приналежністю до статі та показниками життєвого проектування юнаків не підтвердилось.

Порівняння результатів працюючих юнаків та студентів юнацького віку дало можливість стверджувати про: вищий рівень рефлексивності та здатності до прийняття життєвих рішень працюючих юнаків, у порівнянні із студентами; вищий рівень показників сенсожиттєвих орієнтацій (цілі в житті, процес життя) та здатності до самодетермінації у студентів, на відміну від юнаків, що на період експерименту були задіяні у професійній діяльності.

Якісний аналіз результатів щодо показників життєпроектування, виражених у номінальних шкалах дозволив стверджувати: працюючі юнаки надають перевагу алоцентричним, а студенти – егоцентричним ціннісним орієнтаціям (згідно гіпотетичним припущенням дослідника); не зафіксовано відмінностей щодо надання переваги певній стратегії досягнення цілей та прийняття життєвих рішень.

Порівняння результатів студентів різних факультетів навчання свідчить про наступні відмінності: найвищий рівень показників цілі в житті та здатності до самодетермінації продемонстрували студенти педагогічного факультету та факультету документальних комунікацій та менеджменту; найнижчий рівень локусу контролю-життя та здатності до прогнозування діагностовано у студентів факультету історії, політології та міжнародних відносин; найвищий рівень рефлексивності демонструють студенти факультету іноземної філології; студенти психолого-природничого, факультету документальних комунікацій та менеджменту надають перевагу егоцентричним цінностям, студенти інших факультетів – алоцентричним цінностям; студенти факультету документальних комунікацій та менеджменту надають перевагу активно-пластичній, інші – пасивній стратегії досягнення цілей.

4. Отримані результати емпіричного дослідження вказують на необхідність запровадження програми психологічного супроводу оптимізації

навичок життєвого проектування юнаків у системі професійної освіти. Мета розробленої програми психологічного супроводу життєвого проектування юнаків полягала у створення психологічних умов для оптимізації навичок життєвого проектування юнаків, що передбачає посилення здатності до прогнозування авторських життєвих рішень та використання конструктивної стратегії досягнення життєвих цілей, підвищення сенсожиттєвої активності, досягнення високого рівня рефлексивності.

Континуум завдань припускав виділення в структурі програми психологічного супроводу чотирьох блоків: 1) ціннісні орієнтації; 2) самовизначення; 3) активність; 4) рефлексія. Розглянемо їх особливості.

Блок «*Ціннісні орієнтації*», передбачав використання наступних засобів: релаксація, візуалізація, групова робота, інтерпретація проєктивних малюнків, аналітичний діалог, асоціативний метод. Засобами реалізації блоку «*Самовизначення*» виступили: діалогічні бесіди та каузометрія. Використано наступні методи: міні-лекція, бесіда, диспут, рефлексія, техніки дерефлексії та логоаналізу, техніки аутогенного тренування, індивідуальна та групова робота, біографічна розминка, формування списку подій, датування, причинний аналіз, цільовий аналіз, позначення сфер приналежності. Блок – «*Активність*» – провідними засобами реалізації цього етапу виступили: групова та індивідуальна робота, рефлексія, робота в мікрогрупах, «sharing», презентації життєвих проєктів юнаків та їх обговорення. Змістовною основою цього блоку у формі тренінгових занять були вправи-розминки, рольові ігри, проєктивні малюнки, міні-дискусії, медитації-візуалізації. Блок «*Рефлексія*» передбачав використання методу наративізації та казкотерапії, а також наступних засобів: деконструкція, ампліфікація, відновлення участі, візуалізація, індивідуальна робота, інтерпретація проєктивних малюнків.

В експериментальну групу було відібрано респондентів, які продемонстрували низький та середній рівень за показниками саморозвитку особистості у ході констатувального етапу експерименту; контрольна група – не піддавалась тренінговому впливу.

Програма психологічного супроводу життєпроекування юнаків передбачала тренінгові заняття у межах чотирьох означених блоків. В групу, що піддавалась формувальному експерименту було відібрано 40 юнаків, що на період експерименту навчались у ВЗО. Експериментальну групу було поділено на 4 групи по 10 учасників у кожній тренінговій групі (оптимальна кількість учасників тренінгу – від 8 до 12 учасників у кожній). Тривалість кожного заняття визначалась в залежності від завдань та змісту тренінгової взаємодії. Всього програма психологічного супроводу займала 72 години (60 тренінгових занять).

З метою встановлення ефективності формувального впливу було проведене повторне діагностування респондентів. За підсумками контрольного експерименту в ЕГ за більшістю показників діагностичного комплексу спостерігається позитивна динаміка числових даних. На підставі використання t-критерію Стьюдента ( $p \leq 0,05$ ) встановлено достовірність відмінностей результатів експериментальної групи до та після формувального впливу за такими напрямками: збільшення показників сенсожиттєвих орієнтацій: цілі в житті, локус контролю-життя; підвищення здатності до прогнозування, зростання показника рефлексивності.

Повторне діагностування респондентів за показниками, що виражені у номінальних шкалах показало: збільшення відсотка студентів, які надали перевагу алоцентричним замість егоцентричних ціннісних орієнтацій; респонденти констатувального і контрольного експериментів обрали стратегію «пильність» як найбільш успішну стратегію прийняття авторських життєвих рішень; більшість студентів на етапі контрольного експерименту обрали активно-пластичну як найбільш сприятливу стратегію досягнення життєвих цілей. Означену динаміку ми розглядаємо як підтвердження ефективності формувальної частини експерименту та гіпотез дослідження в цілому.

Теоретичні положення та експериментальні результати дослідження не вичерпують проблему життєвого проектування юнаків у всій її складності та багатовимірності. Для подальшого її вивчення вважаємо перспективною

розробку методики діагностування навичок життєвого проектування особистості; дослідження феноменології, закономірностей, професійної лінії реалізації життєвого проекту; вивчення перешкод процесу життєвого проектування особистості у юнацькому віці.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абраменкова В. В. Развитие гуманных отношений ребенка и социальная психология детства. *Вопросы психологии*, 1985. №3. С. 27-36.
2. Абульханова К. А. Мировоззренческий смысл и научное значение категории субъекта. *Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики*. М.: ИП РАН, 1997. С. 56-74.
3. Абульханова-Славская К. А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. 224 с. (Серия «Психологи Отечества»).
4. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
5. Абульханова-Славская К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
6. Александрова Э. М. Психологическое сопровождение школьников. М.: Academia, 2002. 206 с.
7. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с. (Серия «Мастера психологии»).
8. Аникина В. Г., Коваль Н. А, Семенов И. Н. Исследование экзистенциальной рефлексии в проблемно-конфликтных ситуациях. Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2002. 108 с.
9. Астафьева И. Н. Виды жизненных планов и их индивидуальные детерминанты у студентов-выпускников: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Р.-на-Дону, 2011. 210 с.
10. Багратиони К. А. Взаимосвязь социально-психологических характеристик и жизненной перспективы личности: дисс. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.05. М., 2013. 176 с.
11. Балл Г. О. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки. *Соціальна психологія*. 2005. №1. С. 3-13.

12. Белановская О. В., Турецкая А. И. Динамика жизненных планов в юношеском возрасте. *Возрастная и педагогическая психология: сборник научных трудов*. 2007. Вып. 7. С. 127-135.

13. Белова Н. В. Самопроектирование как детерминанта карьерной успешности специалистов инженерно-технического профиля: дисс. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Ставрополь, 2008. 240 с.

14. Бех І. Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. *Рідна школа*. 2011. № 8-9. С. 9-14.

15. Блинова В. Л., Блинова Ю. Л. Психологические основы самопознания. Казань: ТГГПУ, 2009. 222 с.

16. Богдановская И. М. Личностные смыслы любви в юношеском возрасте. *Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции*. 2012. Вып. 6. С. 4-10.

17. Бодалев А. А. Социально-перцептивная компетентность профессионала как один из факторов эффективности его работы. *Развитие социально-перцептивной компетентности личности: под общ. ред. А. А. Деркача*. М.: Луч, 1998. С.3-19.

18. Боднар М. Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.05. К., 2004. 20 с.

19. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 398 с. («Мастера психологии»).

20. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды: под ред. Д. И. Фельдштейна. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2001. 349 с.

21. Борисова Е. М. Профессиональное самоопределение: личностный аспект: дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. М., 1995. 411 с.

22. Буравлева Н. А. Ценностные ориентации студентов. *Вестник ТГПУ*. 2011. Вып. 6 (108). С. 124-129.

23. Бурдин В. В. Динамика профессиональных ценностей студентов-психологов в процессе обучения в вузе [Электронный ресурс]. *Вестник факультета психологии и педагогики АлтГУ : электрон. науч. журн.* 2016. №1. Режим доступа: <http://journal.asu.ru/index.php/vfp/article/view/1077>.

24. Быкова Н. Л. Специфика смысложизненных ориентаций различных групп учащейся молодежи в ситуации субъективации жизненных целей: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Самара, 2005. 205 с.

25. Бьюдженталь Д. Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии [пер. с англ.]. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 336 с.

26. Валла Л. Об истинном и ложном благе. О свободе воли. М.: Наука, 1989. 477 с.

27. Васильева О. С., Демченко Е. А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека. *Вопросы психологии.* 2001. № 2. С. 74-84.

28. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис. Типологический анализ кризисных ситуаций. *Психологический журнал.* 1995. Т. 19, № 3. С. 90-101.

29. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.

30. Василюк Ф. Е. Психотехника выбора. *Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии: под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур.* М.: Смысл, 1997. С. 284-314.

31. Войтик И. М. Методологические основы типологии рефлексивного мышления в профессиональном образовании. *Философия образования.* 2011. № 6 (39). С. 47-56.

32. Воробьева А. Е. Нравственное самоопределение в массовых коммуникациях (на примере телевизионной рекламы). *Проблемы педагогики и психологии.* 2014. № 2. С. 183-194.

33. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Эксмо, Смысл, 2005. 1136 с.

34. Гандзілевська Г. Б. Психологічне осмислення травматичного досвіду особистості крізь призму життєвого сценарію: гештальт-терапевтичний підхід. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2016. Вип. 3. С. 27-38.

35. Гендин А. М., Дроздов Н. И., Майер Р. А., Сергеев М. И. Формирование духовной культуры студентов педагогического вуза: (социологический анализ). Красноярск: КГПУ, 2001. 249 с.

36. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения. *Вопросы психологии*. 1994. № 3. С. 43-52.

37. Голдсмит М., Рейтер М. Моjo: Как его получить, как его сохранить и как вернуть, если вы его потеряли. М.: Альфа Паблишер, 2012. 248 с.

38. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. К.: Наукова думка, 1988. 144 с.

39. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва: Смысл, 2008. 267 с.

40. Гріньова О. М. Психологічні особливості авторського життєвого вибору в юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Том 23 Выпуск 1(47). С. 155-159.

41. Гріньова О. М. Психологічні особливості екзистенційної рефлексії в майбутніх педагогів на ранніх етапах професійної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2016. Вип. 4. С. 99-105.

42. Гріньова О. М. Психологічні особливості професійного самовизначення майбутніх учителів в умовах підготовки за двома спеціальностями: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2008. 20 с.

43. Гріньова О. М. Психологічні особливості розвитку ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. № 6. С. 235-239.



44. Гріньова О. М. Психологія проектування особистістю життєвого шляху: юнацький вік: монографія. Вінниця: Нілан, 2018. 461 с.
45. Гусельцева М. С. Методологічна оптика як інструмент пізнання. *Психологія і суспільство: укр. теорет.-метод. соціогуманіт. часопис.* 2017. № 4. С. 39-55.
46. Гуссейнов Р. Д. Феноменологическое пространство профессиональных и жизненных проектов человека. *Научно-практический журнал «Гуманизация образования».* 2015. № 5. С. 87-91.
47. Демидова Т. П. Психологическое сопровождение профессионально-личностного становления обучающихся в средних профессиональных учебных заведениях. М.: Воронеж, 2006. 112 с.
48. Дереза І. С. Взаємозв'язок навчання і самоосвітньої діяльності в професійному саморозвитку студентів [Електронний ресурс]. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти.* 2014. Вип. 8. С. 124-127. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm\\_2014\\_8\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm_2014_8_38).
49. Ерина Т. А. Развитие стратегической компетенции студентов в процессе самопроектирования будущей профессиональной деятельности. *Science time.* 2014. №1. С. 46-52.
50. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проект особистості: від теорії до практики: практико зорієнт. посіб. Київ: Освіта України, 2007. 209 с.
51. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Проектне бачення компетентнісно спрямованої 12-річної середньої школи: практико-зорієнт. посіб. Запоріжжя: Центріон, 2005. 112 с.
52. Жигайло Н. І. Психологічне моделювання процесу духовного становлення особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2011. №1. С. 156-170.
53. Жизненный путь личности: вопросы теории и методологии социально-психологического исследования: под ред. Л. В. Сохань. К.: Наукова думка, 1987. 277 с.

54. Життєва компетентність особистості: від теорій до практики: наук.-метод. посіб.: за ред. І. Г. Єрмакова. Запоріжжя: Центріон, 2005. 640 с.
55. Журкина А. Я., Чистякова С. Н., Васильева Т. В. Методика формирования профессионального самоопределения школьников на различных возрастных этапах: кн. для учителя. Кемерово, 1996. 149 с.
56. Зазимко О. В. Психологічні можливості самопроекування особистості в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 2. Вип. 8. С. 83-97.
57. Зеер Э. Ф. Профессионально-образовательное пространство личности. Екатеринбург: Рос. гос. проф. пед. ун-т; Нижнетагил. гос. проф. колледж им. Н. А. Демидова, 2002. 126 с.
58. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Игры в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб., Речь, 2006. – 208 с.
59. Калинаускас И. Н., Рейнин Г. Р. Метод качественных структур (МКС). *Информационный бюллетень МАИ*. 1995. № 4.
60. Калинина Р. Р. Представление о будущем и жизненные ценности студентов высших учебных заведений. *Вестник ПГПУ*. 2011. № 13. С. 177-182.
61. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психологический журнал*. 2003. Т. 24, № 5. С. 45-57.
62. Кессиди Ф. Х. Сократ. СПб.: Алетейя, 2001. 352 с. («Античная библиотека. Исследования»).
63. Кимберг А. Н., Лузаков А. А. Личностные проекты: мотивационные, когнитивные и ситуационные детерминанты. *Научный журнал Кубанской гос. академии управления*. 2012. № 78. С. 3-13.
64. Киричук О. В., Роменець В. А., Татенко В. О. Основи психології: підруч. для студентів вищ. навч. закл. 5-те вид. Київ: Либідь, 2002. 632 с.
65. Киричук О. В., Тисячник І. В. Громадянське самовизначення: процес і результат системи національного виховання. *Українське народознавство і проблеми національного виховання школярів*. Івано-Франківськ:

Прикарпатський університет ім. В. Стефаника. Науково-методичний центр «Українська етнопедagogіка і народознавство», 1995. С. 5-16.

66. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. Р.-на-Дону: Феникс, 1996. 512 с.

67. Коберник О. М. Сутнісна характеристика проектування педагогічного процесу. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2012. Ч. 2. С. 101-109.

68. Колесина К. Ю. Метапроектное обучение: теория и технологии реализации в учебном процессе: автореф. дис.... д-ра пед. наук: 13.00.01. Р.-на-Дону, 2009. 35 с.

69. Колобовникова А. С. Психокоррекция жизненных сценариев методом сказкотерапии. Режим доступа: <http://www.transactional-analysis.ru/script/168-fairytale?format=pdf>.

70. Колягина Ю. Ю. Динамика ценностных ориентаций в юношеском возрасте: дисс. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.13. Тамбов, 2004. 163 с.

71. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 281 с.

72. Кон И.С. Дружба / И.С.Кон. - 4-е изд. - СПб.: Питер, 2005. - 330 с.

73. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.

74. Корнилова Т. В. Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация. *Психологические исследования*. 2013. Т.6. №31. С. 4.

75. Крюков С. В. Форсайт: от прогноза к формированию будущего. *Terra Economics*. 2010. Т. 8. №3. С. 7-17.

76. Кужельний А. В. Проблема готовності студентів до саморозвитку у галузі професійної освіти [Електронний ресурс]. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2013. Вип. 108.2. Режим доступа: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2013\\_2\\_108\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2013_2_108_41)

77. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. М.: Сфера, 2001. 464 с.

78. Купрейченко А. Б. Концептуальные основы изучения нравственного самоопределения. *Профессиональное и личностное самоопределение молодежи в период социально-экономической стабилизации России: материалы второй Всероссийской научно-практической конференции, (г. Самара, 30 июня - 1 июля 2008 г.): отв ред. А. В. Капцов.* Самара: Самарская гуманитарная академия, 2008. С. 10-15.

79. Кучинская Л. Н. Тренинг «Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение» [Электронный ресурс]. Минск: Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», 2014. Режим доступа: [https://www.bsmr.by/rn/12\\_100229\\_1\\_91314.pdf](https://www.bsmr.by/rn/12_100229_1_91314.pdf)

80. Ланцбург М. Е. О применении экзистенциального гуманистического подхода в психологическом консультировании беременных женщин и молодых родителей. *Журнал практического психолога.* 2003. № 4-5. С. 22-37.

81. Лебедев Д. Ю. Формирование опыта построения жизненных перспектив старшеклассниками в деятельности временного объединения: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Кострома, 2002. 204 с.

82. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено: общ. ред. и предисл. Е. В. Лопухиной, А. Б. Холмогоровой. Москва: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 352 с.

83. Леонтьев Д. А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира. *Материалы сообщений 1-й Всероссийской научно-практической конференции по экзистенциальной психологии: под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда.* М.: Смысл, 2001. С. 100-109.

84. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999. 487 с.

85. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека. *Психология с человеческим лицом: под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур.* М., 1997. 332 с.

86. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
87. Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс]. *Психологические исследования: электрон. науч. журн.* 2011. № 2. Режим доступа: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html>.
88. Леонтьев Д. А., Пилипко Н. В. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможность формирования. *Вопросы психологии.* 1995. № 1. С. 97-110.
89. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. Одесса: Аспект, 2005. 334 с.
90. Люсова О. В. Цель как смысложизненная детерминанта настоящего в юношеском возрасте: дисс. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Ярославль, 2007. 216 с.
91. Ляхова А. М. Психологические составляющие жизненной стратегии личности. *Вестник КемГУ.* 2010. №3(43). С. 83-90.
- 92..275. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
93. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: МАУП, 2000. 256 с.
94. Малкина-Пых И. Г. Техники позитивной терапии и НЛП. М.: Эксмо, 2004. 416 с.
95. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1999. 432с.
96. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. 352с.
97. Мерзлякова С. В. Сравнительное исследование особенностей связи семейных ценностей и уровня осмысленности жизни в юношеском возрасте. *Вестник ЧГПУ.* 2012. №10. С. 96-108.
98. Мирцало А. Р. Путь от выжившего к победителю. Записки кризисного психолога. М.: Издательские решения, 2017. 166 с.

99. Мистецтво життєтворчості особистості: наук.-метод. посібник: у 2 част.: ред. рада: В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін. К.: Наук. думка, 1997. Ч.1. 392 с.
100. Мілютіна К. Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. К., 2013. 36 с.
101. Мілютіна К. Л. Траєкторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі: монографія. Ніжин: Аспект-Поліграф, 2012. 298 с.
102. Мірошниченко Ю. О. Особливості прийняття управлінських рішень відповідно до фаз проектного циклу. *Управління проектами та розвиток виробництва: Зб. наук. пр.* 2011. №4 (40). С. 16-20.
103. Моисеев А. С. Психологические типы социального самоопределения российского среднего класса: автореф. ... дисс. канд. психол. наук: 19.00.05. М, 2011. 21 с.
104. Молокостова А. М. Мотивация создания семьи в связи с построением жизненной перспективы. *Социально-психологические методы в работе с молодой семьей: сборник материалов конференции (г. Оренбург, 10-12 июня, 2005 г.)*. Оренбург: ОГУ, 2005. С. 141-158.
105. Моляко В. А. Творческая конструктология. Прологомены. К.: Освіта України, 2007. 388 с.
106. Мукомел С. А. Формування духовних цінностей старшокласників в умовах соціально-виховуючого середовища: дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.05. Луганськ, 2005. 352 с.
107. Мясищев В. Н. Психология отношений. М., 1995. 356 с.
108. Натырова Е. М. Исследовательский опыт как основа формирования общенаучной компетентности старших школьников и студентов вуза. *Вестник Забайкальского государственного университета*. 2012. № 12 (91). С. 41-46.
109. Николаева В. И. Психологические характеристики личностного выбора в подростково-юношеский период: автореф. ... дисс. канд. психол. наук: 19.00.13. М., 2013. 172 с.

110. Обухов Я. Л. Символдрама. Введение в основную ступень. Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. 78 с.
111. Ольховская Т. А. Становление субъектности студента университета: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. Оренбург, 2007. 430 с.
112. Основи практичної психології: за ред. В. Т. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін.: підручник. 3-є вид. К.: Либідь, 2006. 536 с.
113. Панок В. Г., Привалов Ю. А. Социальная активность личности старшеклассника. К.: Институт психологии им. Г.С. Костюка АПН Украины, Центр социальных экспертиз и прогнозов Института социологии НАН Украины, 1999. 131 с.
114. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии: пер. с нем. М. Папуша. М.: Институт Психотерапии, 2003. 224с.
115. Перлз Ф. Гештальт-семинары. Гештальт-терапия дословно: пер. с нем. М. Папуша. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 1998. 326с.
116. Петровский А.В. Психология в России: XX век / А.В.Петровский. - М.: Изд- во УРАО, 2000. - 312 с.
117. Помиткін Е. О. Психологічні закономірності та механізми духовного розвитку дітей і молоді: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. К., 2009. 527 с.
118. Помиткіна Л. В. Вікові особливості прийняття стратегічних життєвих рішень у пізній юності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. пр.* 2014. № 45 (69). С. 145-151.
119. Помиткіна Л. В. Психологічні особливості прийняття студентами стратегічного життєвого рішення щодо вибору супутника життя. *Наука і освіта.* 2012. № 9. С. 174-178.
120. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. К.: Кафедра, 2013. 381 с.

121. Прима А. К. Представление о перспективе будущего как характеристика субъектности студентов. *Известия ЮФУ. Технические науки*. 2010. Том 111. №10. С. 221-226.
122. Психология личности: словарь-справочник: под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.
123. Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. СПб.: Речь, 2003. 352 с.
124. Регуш Л. А. Психология прогнозирования: способность, ее развитие и диагностика. К.: Вища школа, 1997. 88 с.
125. Резник Т. Е., Резник Ю. М. Жизненные стратегии личности. *Социологические исследования*. 1997. № 5. С. 100-111.
126. Резник Ю. М., Смирнов Е. А. Жизненные стратегии личности (опыт комплексного анализа). М.: Ин-человека РАН, Независимый ин-т гражданского общества, 2002. 260 с.
127. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: пер. с англ. Ф. Е. Василюка. М.: Прогресс, 1992. 240 с.
128. Роменець В. А. Життя і смерть: осягнення розумом і вірою. Вид. 2-ге. Київ: Либідь, 2003. 232 с.
129. Роменець В. А. Психологія творчості : навч. посіб. / В. А. Роменець. – Вид. 2-ге. – Київ : Либідь, 2001. – 288 с.
130. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с. (Серия «Мастера психологии»).
131. Сагова З. А. Целевые ориентации в жизненных планах студентов вуза: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Ставрополь, 2004. 156 с.
132. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм: пер. с фр. М. А. Грецкого. *Сумерки богов*. М.: Политиздат, 1989. С. 319-344.
133. Семенюк Л. М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов: под ред. Д. И. Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. Москва: Институт практической психологии, 1996. 304 с.



134. Сергеевкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П. Вікова психологія: навч. посібник. К.: Київський ун-т ім. Б. Грінченка, МОН України, Центр учбової літератури, 2012. 375 с.
135. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе. М.: Школьная пресса, 2000. 416 с.
136. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология человека: Введение в психологию субъективности. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
137. Смирнов Е. А. Жизненные стратегии государственных служащих. *Государственная служба*. 2002. № 4. С. 33-39.
138. Сохань Л. В. Искусство житнетворчества. Предназначение. *Житнетворчество. Судьба: Социологические очерки, социально-психологические эссе, интервью, глоссарий*. К.: Изд-й Дом Дмитрия Бураго, 2010. 576 с.
139. Сохань Л. В., Єрмаков І. Г. Життєва компетентність у технології життєздійснення. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: наук.-метод. зб.* - К.: Контекст, 2000. 336 с.
140. Співак Л. М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 300 с.
141. Стил ь жизни личности. Теоретические и методологические проблемы: под общ. ред. Л. В. Сохань, М. В. Кирилловой. К.: Наукова думка, 1989. 372 с.
142. Суханова Н. А. Теоретические основы формирования жизненных планов учащихся средней школы во внеучебной деятельности. *Научно-теоретический журнал «Научные проблемы гуманитарных исследований»*. 2011. Вып. 7. С. 172-176.
143. Титаренко Т. М. Жизненный мир личности: структурно-генетический подход: дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. К., 1994. 305 с.

144. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М.Титаренко. - К.: Либідь, 2003. - 376 с.
145. Титаренко Т. М. Нариси до соціально-психологічної теорії особистісного життєконструювання. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. Вип. 5. С. 172-186.
146. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні чинники постановки особистістю життєвих завдань. *Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології*. К. : Міленіум, 2009. Вип. 23(26). С. 97-105.
147. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К.: Каравела, 2013. 372 с.
148. Титаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія. Київ: Міленіум; НАПНУ, Ін-т соціології та політ. психології, 2014. 206 с.
149. Туриніна О. Л. Психологічні особливості професійного самовизначення учнів профільних педкласів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 1997. 218с.
150. Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию. Москва: Генезис, 2010. 326 с.
151. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Институт Психотерапии, 2002. 490 с.
152. Франк С. Л. Духовные основы общества. М.: Республика, 1992. 511 с.
153. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник: пер. с англ. и нем.: под ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
154. Фридман А. Ю. Очередность жизненных целей личности и их субъективная мотивационная значимость: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07. М., 2004. 149 с.

155. Фромм Э. Иметь или быть: пер. с англ. Г. Ф. Швейника. М.: АСТ, 2010. 314 с.
156. Чепелева Н. В. Самопроектирование как фактор развития личности. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т.2. Вип. 8. С. 4-15.
157. Чернобровкін В. М. Особистість студента як мета вищої освіти. *Психолого-педагогічні особливості професійної підготовки фахівців у ВНЗ: збірник матеріалів наукової конференції (м. Київ, 26 січня 2017 р.)*. К.: Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2017. С. 7-10.
158. Чернобровкін В. М. Психологія прийняття рішень у педагогічній діяльності: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. К., 2007. 44 с.
159. Чернобровкіна В. А. Психологія особистісної свободи. Луганськ: ДЗ «ЛУ імені Тараса Шевченка», 2012. 458 с.
160. Чиркова Т. П. Психологическая служба в детском саду. М.: Педагогическое общество России, 2000. 224 с.
161. Чулкова М. А. Смысложизненные ориентации и особенности их проявления в юношеском возрасте. *Психология и школа: ежекварт. науч.-практ. журн.* 2010. № 2. С. 104-112.
- 162.. Шевченко Н. Ф. Дослідження професійної спрямованості майбутніх психологів. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. №1(5). С. 95-101.
- 163.. Шевченко Н. Ф. Особливості трансформаційних змін у смисловій сфері фахівців на початковому етапі професіоналізації. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2015. Вип. 50. С. 346-354.
- 164.. Шевченко Н. Ф. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування. *Психологія і суспільство*. 2009. №4. С. 167-180.
165. Шевченко Н. Ф. Характеристики життєвих стратегій у представників незахищених верств населення. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. «Психологія»*. 2012. Вип. 43 (1). С. 209-217.

166. Шелепова С. Н. Жизненные планы, ориентации и ценности студентов средних специальных учреждений. *Среднее специальное образование*. 2010. № 9. С. 55-57.

167. Широких А. О. Дослідження стратегій досягнення життєвих цілей юнаків. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020. Issue 227, Vol. VIII (91). P. 46-48.

168. Широких А. О. Життєве проектування як психологічна категорія. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. 2018. Вип. 11. С. 226-238.

169. Широких А. О. Здатність до прогнозування як чинник життєвого проектування особистості. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії: матеріали XXVI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Переяслав-Хмельницький, 30 квітня 2020 р.)*. 2020. С. 140-142. URL:

[http://conferences.neasmo.org.ua/uploads/conference/file/76/conference\\_30-30.4.2020.pdf](http://conferences.neasmo.org.ua/uploads/conference/file/76/conference_30-30.4.2020.pdf)

170. Широких А. О. Здібності особистості як чинник реалізації життєвого проекту. *Теорія і практика сучасної науки: матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 15-16 травня 2019 р.)*. 2019. С. 21-22.

171. Широких А. О. Психологічний супровід життєвого проектування юнаків у системі професійної освіти. *Вектори психології – 2020: матеріали Міжнародної молодіжної науково-практичної конференції (Харків, 24 квітня 2020 р.)*. 2020. С. 43-46. URL: <http://ekhnuir.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15792>

172. Широких А. О. Психологія життєвого проектування: від ретроспективи до футурології. *Сучасні світові тенденції розвитку науки, технологій та інновацій: матеріали науково-практичної конференції (Ужгород, 28-29 червня 2019 р.)*. 2019. С. 109-111.

173. Широких А. О. Рефлексія як чинник життєвого проектування особистості. *Науковий журнал «Молодий вчений». Секція «Психологічні науки»*. 2018. Вип. № 8 (60). С. 60-64.

174. Широких А. О. Роль самоактуалізації в життєвому проектуванні особистості. *Науковий журнал «Психологія та соціальна робота»*. 2019. Вип. 1 (49). С. 143-158.

175. Широких А. О. Роль самоідентифікації у життєвому проектуванні особистості. *Альманах студентського наукового товариства «Актуальні питання психологічної науки»: матеріали тез доповідей*. 2018. Вип. 12. С. 157-158.

176. Широких А. О. Самопізнання як передумова ефективності життєвого проектування юнаків. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2018. Вип. 11. С. 183-188.

177. Широких А. О. Часові параметри життєвої організації діяльності особистості в умовах реалізації життєвого проекту. *Збірник тез доповідей I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Дніпро, 12 квітня 2018 р.)*. 2018. С. 76-80.

178. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. А. В. Толстых. М.: Флинта, 2006. 342 с.

179. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти: пер. с англ. А. А. Петренко. М.: Эксмо, 2009. 352 с.

180. Ямницький В. М. Життєтворчість особистості: системний підхід. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. Східноукраїнського державного університету ім. В. І. Даля*. 2005. № 3 (11). С. 10-19.

181. Ямницький В. М. Життєтворчість як психологічна категорія. *Науково-практичний журнал Південноукраїнського центру АПН України «Наука й освіта»*. 2002. № 3-4. С. 61-64.

182. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці: дис... д-ра психол. наук: 19.00.07. Рівне: Рівнен. держ. гуманіт. ун-т., 2005. 479 с.

183. Ямницький В. М. Психологія життєтворчої активності особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов М.П.; Рівне: РДГУ, 2004. 360 с.
184. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент. Одеса: Півд. наук. центр АПН України; Рівне: Рівнен. держ. гуманіт. ун-т., 2006. 362 с.
185. Ямницький В. М. Системний аналіз феномена життєтворчості особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 145-152.
186. Ямницький В. М. Суб'єктність та чинники життєтворчої активності особистості. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. Рівнен. держ. гуманіт. ун-ту*. Рівне: Тзов «Дока-Центр», 2013. Вип. 2. С. 27-31.
187. Ямницький В. М. Феномен і психологічні особливості життєтворчої активності. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2004. Вип. 3-4. С. 80-89.
188. Buhler Ch. *Bieg zycia ludzkiego*. Warszawa: PWN, 1999. 393 s.
189. Creed P., Tilbury C., Buys N., Crawford M. Cross-lagged relationships between career aspirations and goal orientation in early adolescents. *Journal of vocational behavior*. 2011. Volume 78. Issue 1. P. 92-99.
190. Eryilmaz A. Satisfaction of Needs and Determining of Life Goals: A Model of Subjective Well-Being for Adolescents in High School. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri. Educational Sciences: Theory & Practice*. 2011. 11(4). P. 1757-1764.
191. Mann L., Tan C. The hassled decision maker: The effects of perceived time pressure on information processing in decision making. *Australian Journal of Management*. 1993. T. 18. №. 2. С. 197-209.
192. Milutina E. L. Influence informal socializing of the life satisfaction of youth. *The Unity of Science: International Scientific Periodical Journal*. 2016. № 5. P. 80-84.
193. Osin E. N., Boniwell I. Self-determination and Well-being [Elektronnyi course]. *Poster presented at the 2010 Self-Determination*

*Theory Conference*. Ghent, Belgium, 2010. Retrived from: <http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/conference/2010/SDTConf2010Program.pdf>.

194. Yamnytsky V. M. Life Perspectives of personality akmeperiod in the context of psychology of life creation. 2018. 16 (6). P. 213-227.

195. Zhang K. C., Hui C. H., Lam J., Lau E. Y., Cheung S. F., Mok D. S. Personal spiritual values and quality of life: evidence from Chinese college students. *Journal of Religion and Health*. 2014. Vol. 53. Is. 4. P. 986-1002.

## **ДОДАТКИ**



## Кореляційна матриця показників життєвого проектування юнаків

	Ц	Пж	Рж	Ля	Лж	ЗПр	РР	ЗСД	ЗЖВ
Ц	1	,708**	,585**	,373**	,381**	,235*	-,103	-,098	,433**
Пж	,708**	1	,598**	,287**	,259*	,234*	,040	-,060	,382**
Рж	,585**	,598**	1	,390**	,376**	,218*	,074	,034	,496**
Ля	,373**	,287**	,390**	1	,458**	,090	-,069	-,184	,475**
Лж	,381**	,259*	,376**	,458**	1	,094	,102	-,171	,502**
ЗПр	,235*	,234*	,218*	,090	,094	1	,184	,326**	,140
РР	-,103	,040	,074	-,069	,102	,184	1	,413**	-,006
ЗСД	-,098	-,060	,034	-,184	-,171	,326**	,413**	1	-,154
ЗЖВ	,433**	,382**	,496**	,475**	,502**	,140	-,006	-,154	1

\*\* – Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.)

\* – Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

## ДОДАТОК Б

Значення статистичних відмінностей ціннісних орієнтацій за кількісними показниками життєпроекування<sup>а</sup>

	Ц	Пж	Рж	Ля	Лж	ЗПр	РР	ЗСД
<b>Статистика U Манна-Уитни</b>	159,500	169,000	140,000	184,500	171,000	209,000	205,500	187,500
<b>Статистика W Уилкоксона</b>	390,500	400,000	371,000	415,500	402,000	419,000	415,500	418,500
<b>Z</b>	-1,320	-1,072	-1,831	-,667	-1,020	-,026	-,120	-,588
<b>Асимпт. знч. (двухстороння)</b>	,187	,284	,067	,505	,308	,979	,904	,557

а – Групуюча перемінна – ЦО (ціннісні орієнтації)

Значення статистичних відмінностей кількісних показників життєпроекування за приналежністю до статі<sup>а</sup>

	Ц	Пж	Рж	Ля	Лж	ЗПр	РР	ЗСД
<b>Статистика U Манна-Уитни</b>	22,500	22,000	20,000	23,500	17,500	15,500	24,500	21,500
<b>Статистика W Уилкоксона</b>	50,500	50,000	48,000	51,500	45,500	43,500	52,500	49,500
<b>Z</b>	-,257	-,323	-,578	-,128	-,897	-1,167	,000	-,384
<b>Асимпт. знч. (двухстороння)</b>	,797	,746	,563	,898	,370	,243	1,000	,701
<b>Точна знч. [2*(1-стороння Знач.)]</b>	,805 <sup>а</sup>	,805 <sup>а</sup>	,620 <sup>а</sup>	,902 <sup>а</sup>	,383 <sup>а</sup>	,259 <sup>а</sup>	1,000 <sup>а</sup>	,710 <sup>а</sup>

а – Групуюча перемінна – стать

**Значення статистичних відмінностей кількісних показників життєпроекування за стратегіями досягнення цілей<sup>а</sup>**

	Ц	Пж	Рж	Ля	Лж	ЗПр	РР	ЗСД	ЗЖВ
<b>Пасивна – активно-ригідна</b>									
Статистика U Манна-Уитни	52,500	53,500	49,500	48,500	51,000	40,500	52,500	49,000	54,500
Статистика W Уилкоксона	67,500	306,500	302,500	63,500	66,000	293,500	67,500	302,000	307,500
Z	-,157	-,094	-,344	-,407	-,251	-,909	-,160	-,375	-,032
Асимпт. знч. (двухстороння)	,876	,925	,730	,684	,802	,363	,873	,708	,975
Точна знч. [2*(1-стороння Знач.)]	,880 <sup>а</sup>	,928 <sup>а</sup>	,739 <sup>а</sup>	,694 <sup>а</sup>	,832 <sup>а</sup>	,377 <sup>а</sup>	,880 <sup>а</sup>	,739 <sup>а</sup>	,976 <sup>а</sup>
<b>Пасивна – активно-пластична</b>									
Статистика U Манна-Уитни	100,500	82,000	88,000	105,000	74,500	76,000	92,000	78,500	99,000
Статистика W Уилкоксона	353,500	335,000	341,000	358,000	327,500	329,000	147,000	331,500	154,000
Z	-,387	-1,142	-,896	-,204	-1,448	-1,387	-,752	-1,284	-,453
Асимпт. знч. (двухстороння)	,699	,253	,370	,838	,147	,165	,452	,199	,651
Точна знч. [2*(1-стороння Знач.)]	,704 <sup>а</sup>	,269 <sup>а</sup>	,388 <sup>а</sup>	,857 <sup>а</sup>	,151 <sup>а</sup>	,176 <sup>а</sup>	,483 <sup>а</sup>	,204 <sup>а</sup>	,675 <sup>а</sup>
<b>Активно-ригідна – активно-пластична</b>									
Статистика U Манна-Уитни	24,000	21,000	24,000	20,500	21,000	23,500	22,000	22,000	22,500
Статистика W Уилкоксона	39,000	36,000	39,000	35,500	36,000	38,500	77,000	37,000	77,500
Z	-,123	-,494	-,123	-,554	-,493	-,185	-,381	-,368	-,310
Асимпт. знч. (двухстороння)	,902	,621	,902	,580	,622	,853	,703	,713	,756
Точна знч. [2*(1-стороння Знач.)]	,953	,679	,953	,594	,679	,859	,768	,768	,768

а – Групуюча перемінна – СДЦ (стратегія досягнення цілей)

**Значення статистичних відмінностей кількісних показників життєпроекування за стратегіями прийняття  
життєвого рішення<sup>а</sup>**

	Ц	Пж	Рж	Ля	Лж	ЗПр	РР	ЗСД	ЗЖВ
<b>Пильність – уникнення</b>									
Статистика U Манна-Уитни	7,500	9,500	11,500	9,500	19,000	5,000	8,000	8,500	22,500
Статистика W Уилкоксона	10,500	12,500	14,500	12,500	22,000	8,000	11,000	11,500	550,500
Z	-1,797	-1,652	-1,505	-1,652	-,955	-1,985	-1,800	-1,724	-,705
Асимпт. знч. (двухстороння)	,072	,099	,132	,098	,340	,047	,072	,085	,481
Точна знч. [2*(1-стороння Знач.)]	,071	,107	,150	,107	,392	,043	,089	,089	,513
<b>Пильність – прокрастинація</b>									
Статистика U Манна-Уитни	29,500	19,500	26,500	25,500	31,500	11,000	22,000	29,000	12,500
Статистика W Уилкоксона	32,500	22,500	29,500	28,500	559,500	14,000	25,000	557,000	15,500
Z	-,184	-,918	-,404	-,478	-,037	-1,545	-,754	-,220	-1,442
Асимпт. знч. (двухстороння)	,854	,358	,686	,633	,971	,122	,451	,826	,149
Точна знч. [2*(1-стороння Знач.)]	,856	,392	,699	,649	,970	,150	,513	,856	,175
<b>Пильність – надпильність</b>									
Статистика U Манна-Уитни	16,000	4,500	,000	,000	,000	1,500	14,500	,000	6,000
Статистика W Уилкоксона	17,000	5,500	1,000	1,000	1,000	2,500	15,500	1,000	7,000
Z	,000	-1,211	-1,685	-1,686	-1,685	-1,530	-,163	-1,684	-1,061
Асимпт. знч. (двухстороння)	1,000	,226	,092	,092	,092	,126	,871	,092	,289
Точна знч. [2*(1-стороння Знач.)]	1,000	,303	,061	,061	,061	,121	,909	,061	,424
<b>Уникнення – прокрастинація</b>									
Статистика U Манна-Уитни	,000	1,000	1,000	1,000	1,000	2,000	,500	,000	,000
Статистика W Уилкоксона	3,000	4,000	4,000	4,000	4,000	5,000	3,500	3,000	3,000
Z	-1,549	-,775	-,775	-,775	-,775	,000	-1,225	-1,549	-1,549
Асимпт. знч. (двухстороння)	,121	,439	,439	,439	,439	1,000	,221	,121	,121
Точна знч. [2*(1-стороння Знач.)]	,333	,667	,667	,667	,667	1,000	,333	,333	,333
<b>Уникнення- надпильність</b>									
Статистика U Манна-Уитни	,000	1,000	1,000	1,000	1,000	,000	,000	1,000	,000
Статистика W Уилкоксона	3,000	2,000	2,000	2,000	2,000	1,000	3,000	2,000	1,000
Z	-1,225	,000	,000	,000	,000	-1,414	-1,225	,000	-1,225
Асимпт. знч. (двухстороння)	,221	1,000	1,000	1,000	1,000	,157	,221	1,000	,221
Точна знч. [2*(1-стороння Знач.)]	,667	1,000	1,000	1,000	1,000	,667	,667	1,000	,667
<b>Прокрастинація – надпильність</b>									
Статистика U Манна-Уитни	,500	1,000	,000	,000	,000	,500	,500	,000	1,000
Статистика W Уилкоксона	3,500	2,000	1,000	1,000	1,000	1,500	3,500	1,000	2,000
Z	-,707	,000	-1,225	-1,225	-1,225	-,707	-,707	-1,225	,000
Асимпт. знч. (двухстороння)	,480	1,000	,221	,221	,221	,480	,480	,221	1,000
Точна знч. [2*(1-стороння Знач.)]	,667	1,000	,667	,667	,667	,667	,667	,667	1,000

а – Групуюча перемінна – СЖР (стратегія прийняття життєвого рішення)

## МЕТОД НАРАТИВУ

*Тривалість – 1,5 год.*

Для усвідомлення учасниками свого авторства щодо життя тренер пропонує створити альтернативні тексти про себе (метод М. Уайта і Д. Епстона). Для оптимізації цього процесу ведучий використовує наративні техніки, зокрема деконструкцію (вивчається контекст виникнення дискурсивних приписів), ампліфікацію (перетворення історії в метафору), відновлення участі (залучення інших учасників групи до пошуку нових точок зору на вирішення проблеми).

Ведучий прояснює засоби створення психологічних умов для успішного життєпроекування та прояснює психологічні бар'єри реалізації життєвого сценарію (деструктивні сценарні заборони). В індивідуальній роботі для подолання бар'єрів життєпроекування юнаків ведучий використовує прийом перерішення (Р. і М. Гулдінг), тобто прийняття нового сценарного рішення шляхом перегравання сценарних ситуацій, де була отримана заборона на певну форму активності, яка є актуальною для учасника на сьогодні (психодраматична техніка «Повернення в часі»).

Ведучий пропонує учасникам «зустрітись» зі своїми страхами, означити їх, намалювати та перемалювати безпечну форму. У роботі з «внутрішнім критиком» використовується техніка «Оksamитова ковзанка» (Д. Енрайт), мета якої змінити перспективу у ставленні до себе, сформуванню позитивний стан. Учасникам пропонується пригадати репліки, якими зазвичай вони критикують себе, та придумати інші, які не додають нічого нового, однак пропонують інший, менш травмувальний погляд на ситуацію. Альтернативою цієї вправи можуть бути індивідуальні психодраматичні роботи за темою «Захист життєвого проекту» або ж написання групової казки за сюжетом «Синя борода» (Шарль Перро), яку потім пропонується розіграти.

## КАЗКОТЕРАПІЯ

Тренер пропонує уявити казкового героя, з яким учасник себе ідентифікує; намалювати його; написати про нього казку та співвіднести події метафоричного наративу з життєвими подіями.

Час: 20–30 хв.

«Намалюйте літературного персонажа, з яким Ви себе ідентифікуєте».

Мета: внутрішня сконцентрованість на головному герою (метафоричного) наративу. Опредмечення через малюнок емоційного ставлення до себе та свого життя.

Матеріали: різнокольорові олівці і папір.

**Інструкція:** для виконання цієї вправи не потрібно вміти малювати чи гарно писати. Просто візьміть папір та олівці та вільно малюйте. А коли завершите, напишіть про цього героя казку або розповідь.

Коли учасники закінчують малювати, ведучий запрошує учасників за бажанням поділитись своїми враженнями та зачитати казку чи розповідь.

Індивідуальна робота з наративом учасника відбувається за алгоритмом роботи з казкою О. Колобовнікової:

- учаснику пропонують вибрати казкового героя, з яким він себе ідентифікує; намалювати його; написати про нього казку;
- співвіднести казкового героя і події казки з особистістю та життєвими подіями клієнта;
- усвідомлення сценарію, закодованого символами казки: характеризують персонажі і події, які мають важливе значення; проводять паралель із життям; визначають «крапку теперішнього» для розмежування минулого (до крапки) та майбутнього (після);
- прояснення бажаного майбутнього: виділяють сценарне майбутнє, пояснюють символи. У разі бажання клієнта змінити його, пропонують написати казку про бажане майбутнє. Якщо крапка теперішнього наприкінці, пропонують написати продовження;

- терапевтичний етап: якщо майбутнє бажане, то прояснюється, що заважає досягнути змін, як їх досягнути. Терапевтичну казку пишуть до найменш зрозумілого місця (зазвичай це те, що відображено після крапки теперішнього).

Робота з клієнтською казкою супроводжується гештальт-аналітичною сесією. Акцентується увага не лише на почуттях, які переживає клієнт, а й на інтерпретації використаних символів.

## СИМВОЛДРАМАТИЧНИЙ МОТИВ «ГОРА»

Релаксація (1-3 хв.)

Сядьте, будь ласка, зручніше.

Відчуйте опору під собою, кожна точку дотику з опорою.

Відчуйте спинку крісла (стілця), на яку можна спертися.

Поставте зручніше ноги. Відчуйте ногами підлогу

Руки розташуйте зручніше (відчуйте підлокітники).

Шию, голову розташуйте так, щоб вам було зручно і приємно представляти образи.

Закрийте, будь ласка, очі і постарайтеся розслабитися.

Розслабтесь, зніміть напругу, що нагромадилася,

Так, як ніби вам хотілося б трішечки подрімати.

Почніть розслаблятися з м'язів плечей

Намагайтеся відчути, як плечі стають важкі, теплі і розслаблені.

Плечі важкі і теплі. Важкі і теплі.

Уявіть як приємне тепло поширюється з плечей по всьому тілу.

Відчуйте як тепло опускається з плечей в руки

Розслабляється верхня частина рук. розслабляються лікті

Ваші зап'ястя розслабляються

Розслабляються кисті рук - долоні стають важкі і теплі.

Долоні важкі і теплі. Важкі і теплі.

Розслабляється кожен палець на руках. Руки розслаблені, провиснули, аж до самих кінчиків пальців.

А тепер зверніть увагу на те, як ви дихаєте - дихання стає вільним і рівним, вільним і рівним.

Вам добре і приємно дихається

Намагайтеся відчути приємне тепло в грудях, тепло в області сонячного сплетіння, тепло в животі.

Уявіть, як тепло з живота опускається в ноги

Відчуйте, як розслабляється верхня частина ніг, розслабляються коліна, розслабляються гомілки

Стопи стають важкі і теплі. Стопи важкі і теплі, важкі і теплі.

Відчуйте п'яти. Пальці ніг. Всі ноги розслаблені.

Тепер зверніть увагу на спину. Відчуйте як розслабляється поперек, відчуйте хребет. Відчуйте лопатки.

Відчуйте як розслабляється середина спини між лопатками.

Розслабляється шия, потилиця. Вся голова розслаблена.

Розслаблено тім'я, віскі. Розслабляється лоб, обличчя.

Відчуйте свої щоки, відчуйте вилиці, підборіддя. Нижня щелепа стає важкою. Губи розслаблені, мова теплий, розслабляється ніс і очі.

Повіки важчають, вії злипаються. Очі розслаблені.

А тепер спробуйте уявити собі яку-небудь гору – будь-яку гору, яку ви колись бачили, чи гору, яку змалює вам ваша уява...

Чи будь-який інший образ...

Все, що ви уявите, - добре. Ми можемо працювати з будь-яким образом...

Яка це гора?.. Якої висоти гора – приблизно?...- Порівняно з хмарами, небом...

Якої форми гора?.. Яка в неї вершина?..

Могли би ви зараз підійти до підніжжя гори?...

Які породи її утворюють?..

Чим покрита гора?

Як ви себе зараз почуваєте?

Як ви зараз одягнуті?

Яке у вас взуття? Які підошви на ваших черевиках? Які шнурки у них? Торкнутесь пальцями цих шнурків. Як ви відчуваєте ці черевики на ногах?

Як ви одягнуті? Поворухіть плечима. Як ви відчуваєте одяг у області пліч, грудей, живота?

Скільки вам зараз років?

Яка пора року?

Яка погода?

Котра година?

Могли би ви зараз піднятися на гору?

Як ви хотіли би це зробити?

(Якої ширини дорога? Якого вона кольору? Якими породами складена дорога?)

Як ви себе зараз відчуваєте?

Що ви бачите, якщо звідси подивитися вниз?

Як ви відчуваєте повітря? Які запахи? Насолодіться цим повітрям, подихайте глибоко...

Як звідси виглядає вершина?

(Якого кольору ці скелі? Спробуйте провести по них рукою – які на дотик ці скелі?)

Можна було би продовжувати підніматися?

Як в дихаєте? Що ви відчуваєте в м'язах?

Де ви зараз? Як звідси видно вершину? – Опишіть, як виглядає звідси вершина?

Де ви зараз?

Ви на самій-самій вершині зараз? Доторкніться до самої-самої вершини... Як ви себе відчуваєте зараз – ви підкорили вершину.

Що ви бачите довкола себе з вершини? –Що видно попереду вас, якщо стояти спиною до того місця, звідки ви прийшли?

Що ви бачите зліва?

(Ваша гора – вища чи нижча від тих гір, які там видго?)

Що ви бачите справа?

Що видно позаду – там, звідки ви прийшли?

Могли би ви зараз подивитися вправо (був опір першого разу)?

Що вам хотілось би зараз?

В який бік вам хотілось би спуститися з гори? Який там спуск?

Можна було би почати спускатися?

Як ви спускаєтеся?

Де ви зараз?

Біля самого підніжжя? – Як ви себе зараз відчуваєте тут?

Як виглядає звідси вершина гори? – Ви щойно там були, - як вона звідси виглядає?

Яка зараз погода?

Як ви відчуваєте ваші ноги? Ви зараз у черевиках?

Що ви зараз робите? – Просто побудьте в цьому місці, насолодіться образом...

Можна було би на цьому попрощатися з образом?

Що вам ще хотілось би зробити на прощання в образі?

Два малюнки:

Вигляд гори збоку;

Вигляд з гори (“кататимна панорама”).

Едіпальний мотив. Працює з депресією, заїканням, втратою, програшем та ін.

Складається з 4 етапів:

- 1) спостереження гори на відстані;
- 2) підйом на гору;
- 3) спостереження панорами з гори у всіх напрямках (“кататимна панорама”);



## 4) спуск з гори.

Гору можна розглядати з 2 позицій:

- 1) об'єктної – представленість значущих фігур з дитинства (батька, матері, діда та ін.);
- 2) суб'єктної – особливості самооцінки і рівня домагань.

Гора з рослинністю, без льодовиків – середня самооцінка.

Гора зі скелями, льодовиками, снігом, дуже висока – завищена самооцінка і завищений рівень домагань.

Низька гора, горб, купа піску, снігу – занижена самооцінка.

При роботі з депресіями, коли гору дають повторно, вона “збільшується” в міру того, як людина виходить з депресивного стану.

Гори зі скелястими вершинами, шпильями – чоловіче начало, “батьківська” гора.

Гора з пологою вершиною – жіноче начало, “материнська” гора.

З'єднання гір містками, канатами і т. ін. – прагнення, щоб мама і батько були разом, бажання їх об'єднати.

Зрізана вершина гори – “кастрація” батька.

Виверження вулкана – пророка агресії.

Терапевтичне значення першого етапу.

І чоловіки, і жінки піднімаються і на чоловічу, і на жіночу гори.

Для чоловіка підйом на чоловічу гору – ідентифікація з батьком. Особливо важливо при роботі з заїканням. Часто заїкання – авторитарна позиція батька щодо сина, страх перед авторитетом батька, позасвідомі фантазії про фаллос батька.

Якщо чоловік піднімається на жіночу гору – звільнення від опіки, залежності від матері.

Коли жінка піднімається на чоловічу гору – отримання перемоги над батьком, здійснення символічного інцесту. Коли жінка піднімається на жіночу гору, вона ідентифікує себе з матір'ю, з жіночим началом. Це дуже важливо, якщо у жінки є гінекологічні проблеми.

## 2. Підйом в гору.

Людину з депресивною структурою особистості потрібно умовляти.

Люди, настроєні на життєвий успіх, кар'єру, соц. статус ідуть на гору відразу, деколи – напролом, застосовуючи спорядження і т.ін.

Істероїди опиняються на горі “відразу”, тому таким пацієнтам можна сказати, що підніматися треба пішки.

Особливо важливим є підйом для депресивних особистостей. Це дозволяє підняти самооцінку і вивільнити агресію, яка зазвичай спрямовується всередину себе, назовні. Мотив “ГОРА” особливо допомагає при роботі з депресією.

Полога гора з гострою вершиною – т.зв. “фалічна мама”.

За Фрейдом, підйом в гору, по сходах та ін. – символ статевого акту. А відчуття, які пацієнт переживає на вершині гори, після підйому, - споріднені з оргазмом.

3. Панорама, що відкривається з гори – панорама внутрішнього світу людини, “кататимна панорама душі”, за К.Г.Льойнером.

Напрями, в яких розглядається панорама:

Попереду – очікування від майбутнього;

Позаду – уявлення про минуле;

Справа – когнітивна сфера;

Зліва – емоційна сфера.

Критерії оцінки кататимної панорами - якою мірою відчувається вплив людини на ландшафт (наскільки людина соціально адаптована в даній сфері): міста, села, догори, лінії електропередач, інші споруди.

Вид закритий з однієї чи кількох боків (ліс, туман, гори, високі дерева та ін.) – в цій сфері є якісь проблеми.

Вид, закритий спереду, - страх майбутнього.

4. Спуск з гори символізує, як ми ставимося до своїх втрат, як ми вміємо програвати.

Це особливо важливо для дитини – при спуску відпрацьовується втрата, а також статеві ідентифікація.

Можна також простежити, в якому напрямку починає спускатися людина.

### СКРИПТОГРАМА (МЕТОД ПСИХОДРАМИ)

Ведучий пропонує вибрати одну кольорову стрічку та одну іграшку (набір стрічок розміром 1,5 м різних кольорів та настільні іграшки ведучий готує заздалегідь), із якими учасник асоціює свій життєвий шлях та себе, відповідно. Далі ведучий пропонує учасникам розділитись на пари, за бажанням із кимось ближче познайомитись після почутого. Ведучий пропонує розмістити свою іграшку на стрічці так, щоб за нею було минуле, а перед нею – майбутнє. За допомогою декоративних камінців або інших іграшок позначити ключові події до теперішнього і плани на майбутнє (принаймні першу значущу заплановану подію). Після цього пропонується в парі обговорити зображене.

Дозволяється ставити питання, особливо що стосується планів: як досягнути запланованого.

Час: 30–40 хв. Після вправи обговорюється враження учасників.

Альтернативою цієї вправи може бути інша, коли ведучий сам підходить до кожного учасника. Після короткої екскурсії в його минуле («Техніка повернення в часі») ведучий пропонує учаснику стати на місце запланованої події й «передати повідомлення самому собі», як її досягнути (Техніка «Здійснення мрій»).

Зазвичай після такого розігріву виділяється учасник, який хоче попрацювати зі своїм майбутнім життєвим вибором. Для цього ведучий може запропонувати психодраматичну техніку «Проекція в майбутнє», адаптовану до казки, де герой на роздоріжжі, біля каменю, вирішує, куди рухатись далі. Так, клієнту (протагоністу) пропонується вибрати три стрічки, розмістити їх у формі розгалуження трьох доріг, які з'єднує камінь, та озвучити свої вибори. Далі, як і в казці, учаснику пропонується продовжити речення: «Направо підеш, що знайдеш?», «Наліво підеш...», «А прямо...». Після короткого обговорення відповідей ведучий запитує, чи клієнт хоче пройти цими дорогами. У разі позитивної відповіді ведучий супроводжує протагоніста по кожній дорозі через невеличкі вікові проміжки часу. Із кожної подорожі обов'язково герой, який стоїть біля роздоріжжя, має отримати повідомлення від того, хто долає дорогу: чи варто обирати цей шлях? Після прийняття рішення протагоніст отримує емоційний відгук групи. Вправа скерована на отримання ресурсу клієнтом для того, щоб відчувати комфорт «тут і зараз», а тому часто в реальному житті клієнти роблять вибори, які не збігаються з тими, які були обрані в роботі.

На завершення тренінгової роботи дається інтеграційна вправа на побудову «підтримувального» ресурсного соціального атому з метою усвідомлення підтримки зі сторони оточення.

## МЕТОД КАУЗОМЕТРІЇ

### **Біографічна розминка**

Дослідник (інтерв'юер) знайомиться з обстежуваних (респондентом), намагається встановити з ним досить довірчі відносини, пробудити інтерес до дослідження, активізувати процес осмислення ним свого життєвого шляху, стимулюючи роздуми про особисте минуле, сьогодення, майбутнє.

Якщо є можливість, біографічну розминку краще проводити за день-два до основного дослідження, щоб у опитуваного сформувалася готовність до участі в дослідженні і щоб він мав можливість внутрішньо підготуватися до нього, самостійно подумавши над своїм минулим і майбутнім. Наведемо орієнтовний текст інструкції біографічної розминки, яким ми користувалися в дослідженні.

Інструкція. «За допомогою трьох кіл спробуйте зобразити на папері свої уявлення про час. Кола позначають минуле, сьогодення і майбутнє. Розмістіть ці кола так, щоб вони висловлювали Ваші переживання взаємозв'язку Вашого особистого минулого, сьогодення і майбутнього. Ви можете використовувати кола різної величини. Позначте, яке коло відповідає минулому, який - справжньому, який - майбутньому».

### **Формування списку подій**

Мета даного етапу - сформуванню вихідний досить повний список найбільш важливих, з точки зору опитуваного, елементарних подій його життя, включаючи події хронологічного минулого і майбутнього. У нашому дослідженні список складався з 15 подій

Інструкція. «Отже, приступимо до основної частини нашої бесіди. В ході її Вам потрібно буде проаналізувати деякі події у Вашому житті. Щоб ми правильно розуміли один одного, давайте домовимося про значення самого слова «подія». Подією ми будемо вважати будь-яка зміна в Вашому житті. Це може бути зміна в природі або в суспільстві, в Вашому внутрішньому світі (думках, почуттях, цінностях), у Вашому стані здоров'я, нарешті, в Вашій поведінці, діях і вчинках на роботі, в сім'ї, в спілкуванні з друзями і т. П. Отже, будь-яка зміна - це подія. Причому, кажучи «подія», ми завжди будемо мати на увазі деяке конкретне зміна, що відбувається миттєво або досить швидко. Такі конкретні зміни будемо називати елементарними подіями або просто подіями. Якщо ж мова буде йти про будь-якому тривалому періоді життя, то в цьому випадку елементарним подією буде або гойдало даного періоду, або його кінець».

Після того як інтерв'юер переконався в тому, що опитуваний розуміє слово «подія» як елементарне зміна в житті, він просить опитуваного виділити і позначити на окремих картках 15 найбільш важливих подій його життя. Для полегшення роботи опитуваного і подальшого контролю надійності методу не слід відразу просити виділити всі 15 подій. Краще спочатку попросити вказати п'ять найважливіших подій, потім - ще п'ять і, нарешті, - останні п'ять.

Інструкція. «Уявіть собі все своє життя. Спробуйте побачити її цілком - від народження і до смерті. У Вашому житті було багато подій, багато ще попереду. Спробуйте знайти (для самого себе) п'ять найважливіших, на Вашу думку, подій свого життя. Враховуйте, що це можуть бути і вже минулі події і ті, які Ви очікуєте в майбутньому. Постарайтеся також врахувати зміни в самих різних сферах. (Можна нагадати, що це можуть бути зміни в природі, суспільстві, внутрішній світ, здоров'я, сім'ї, роботі, спілкуванні і т. П.). Назва кожної події запишіть на окремій картці; формулювання назви може бути будь-хто. Ви можете написати сам зміст події чи, якщо Вам зручніше, позначити його будь-яким умовним словом, символом, малюнком. Головна вимога - щоб Ви самі добре пам'ятали, яка подія позначено на тій чи іншій картці, оскільки Вам ще потрібно буде працювати з ними».

Опитуваному пропонується п'ять пронумерованих карток (№ 1-5), на яких він пише назви подій в тій послідовності, в якій вони приходять йому в голову. Потім інтерв'юер пропонує наступні п'ять карток (№ 6-10) і просить написати на них ще п'ять найважливіших подій. І нарешті, пропонується написати ще п'ять подій на картках № 11-15.

Завдяки нумерації карток можна легко відновити послідовність написання подій, що стане в нагоді при обробці і аналізі даних.

### **Датування**

Опитуваний повинен вказати на картках реальну або передбачувану дату кожної події.

Інструкція. «Вкажіть, будь ласка, максимально точну дату (рік, місяць, якщо можливо, число) кожного виділеного Вами події. Якщо подія вже відбулася, згадайте, коли саме. Якщо мова йде про буду-щем подію, поставте на картці передбачувану дату. Врахуйте, що кожне написане Вами подія має бути тим чи іншим конкретним зміною. Тому кожна подія має мати лише одну дату, що відповідає тому, коли ця зміна відбулася або відбудеться. У тому випадку, якщо написане Вами подія позначає деякий тривалий період, який має початок і кінець, подумайте ще раз, що конкретно Ви мали на увазі, виділяючи цю подію - його початок або кінець, - і вкажіть відповідну (початкову або кінцеву) дату. Можете також змінити формулювання даної події на більш конкретну з тим, щоб в подальшому Ви легко могли його згадати ».

Якщо опитуваний важко датувати майбутні події, інтерв'юер може запропонувати наступне: «Виходьте з того, що дана подія дійсно відбудеться, незалежно від того, хочеться Вам цього чи ні. А тепер спробуйте відгадати, коли саме? »

Після датування всіх подій опитуваний впорядковує їх у хронологічній послідовності, проставляючи біля кожного події відповідний хронологічний номер. Інтерв'юер разом з опитуваним повинен обов'язково перевірити точність хронологічній нумерації. Якщо дві події мають одну і ту ж дату, необхідно або уточнити їх, або з'ясувати, яка подія відбулася раніше, а яке пізніше. Подій з однаковими датами і хронологічними номерами бути не повинно.

Датування подій крім своєї основної функції виконує істотну методичну роль. В ході датування увагу опитуваного ще раз звертається на те, щоб кожна подія було елементарним. Крім того, якщо в подальшому опитуваний випадково забуде, яку саме подію позначено тих чи інших умовним символом, він зможе згадати це, знаючи конкретну дату події.

### **Причинний аналіз**

Цей аналіз починається з виявлення уявлень опитуваного про причинно-наслідкові залежності між подіями його життя. Перед проведенням причинного аналізу картки складаються так, щоб остання подія (15) знаходилося зверху, а перше (1) - знизу. Опитуваний відкладає верхню картку в сторону і починає аналізувати всі наявні відносини останнього 15 події з усіма 14 попередніми.

Інструкція. «Ми переходимо до головного етапу дослідження. Вам потрібно буде подумати над кожною подією і відповісти на питання: Чому воно сталося або станеться? Почнемо з події 15. Воно має багато причин, деякі з яких, можливо, містяться серед названих Вами і попередніх йому в часі подій. Чи можете Ви, наприклад, погодитися з твердженням, що подія 15 відбудеться тому, що було (буде) подія 14 »? Мова йде не про те, що подія 14-єдина причина події 15, а лише про те, що між ними існує причинно-наслідковий зв'язок. Мене цікавить при цьому тільки Ваша особиста думка, суб'єктивне уявлення про наявність або відсутність відносини «причина - наслідок» між подіями 14 і 15. Відповідати потрібно «так», якщо причинно-наслідковий зв'язок є, або «ні» - а якщо її немає ».

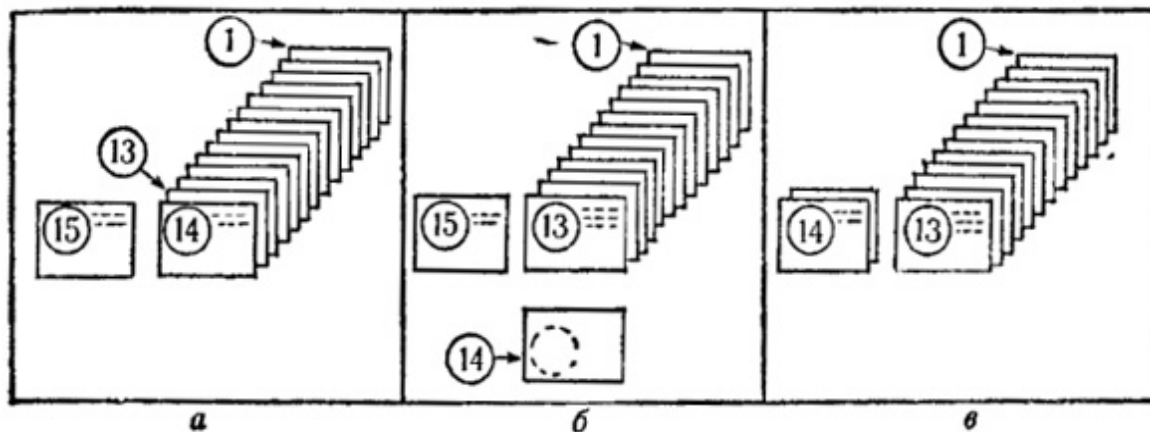


Рис. Розташування карток з подіями при причинному аналізі: а - перед аналізом причин події 15; б - після відповіді на перше питання; в - перед аналізом причин події 14.

Відповівши, респондент відкладає картку № 14, як це показано на рис. 6б, і переходить до відповіді на наступне питання: «Чи є подія 13 однією з причин події 15»? Точно так же аналізуються відносини події 15 з усіма іншими подіями, аж до 1-го.

Після того як респондент проаналізував всі відносини події 15, він переходить до аналізу відносин події 14 з попередніми. Аналогічним чином він аналізує потім причини подій 13, 12, ..., 2. Кожен наступний цикл причинного аналізу вимагає все менших зусиль, оскільки число аналізованих відносин зменшується. В результаті на кожен новий цикл витрачається все менше часу, і респондент легко втягується в ситуацію дослідження.

Таблиця. Зразок протоколу причинного і цільового аналізу

		Події – Засоби															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Події – Цілі	1		+	+	+	+	0	+	+	+	+	+	0	+	+	+	1
	2	0		+	0	0	0	0	0	+	0	+	0	+	0	0	2
	3	0	+		+	0	0	+	0	+	0	0	0	0	+	0	3
	4	+	0	+		0	0	0	0	0	+	0	0	+	+	0	4
	5	0	0	0	0		+	+	+	+	+	0	+	+	+	0	5
	6	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	+	0	0	+	6
	7	0	0	0	0	0	0		0	0	+	0	+	0	+	0	7
	8	0	0	0	0	0	0	0		0	+	0	+	0	+	0	8
	9	0	+	+	0	0	0	0	0		+	+	+	+	+	+	9
	10	0	0	0	+	0	0	+	+	+		0	0	+	+	0	10
	11	0	+	+	0	0	0	0	+	+	0		0	+	+	+	11
	12	0	0	0	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	0	12

Події – Причини

	13	0	0	0	0	+	0	0	0	+	0	0	+		+	+	13		
	14	0	0	0	+	0	0	+	+	+	+	+	+	+			0	14	
	15	0	0	+	0	0	0	0	0	+	0	+	0	+	0			15	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Події – Засоби																			

Для реєстрації відповідей інтерв'юер користується протоколом, зразок якого представлений в табл. За рядками і стовпцями цієї матриці розташовуються хронологічно впорядковані події, представлені відповідними номерами. Для реєстрації результатів причинного аналізу відводиться трикутна частина матриці, яка розташована над головною діагоналлю - клітини 1,1; ... 15,15. У цьому випадку стовпчики матриці містять події-слідства, а рядки - події-причини. Відповіді фіксуються у відповідних клітинах матриці знаком «+», коли є причинно-наслідковий зв'язок, або знаком «0» - коли її немає. Наприклад, +, що стоїть на перетині 13 рядки і 15 стовпці, позначає, що подія 13 є, на думку опитуваного, причиною події 15; 0, наявний кліткою вище, свідчить про відсутність причинно-наслідкового зв'язку між подіями 12 і 15. У 14 стовпці + позначаються всі причини події 14, в 13 - причини події 13 і т. Д. Діагональні клітини матриці (зв'язок події з самим собою) залишаються порожніми.

### Цільовий аналіз

На цьому етапі з'ясовуються уявлення опитуваного про наявність між подіями його життя зв'язків типу мета - засіб. Для цільового аналізу картки з подіями складаються так, щоб зверху знаходилося подія 1, а знизу - 15. Після невеликого відпочинку починається аналіз цілей події № 1.

Інструкція. «Тільки що Ви проаналізували можливі причинно-наслідкові зв'язки в Вашому житті. Однак між подіями існують відносини і іншого типу - одна подія може виступати метою або засобом по відношенню до іншого. Зараз Вам потрібно буде розглянути кожну пару подій і відповісти на питання, чи є одне з них метою, а інше засобом досягнення цієї мети.

Почнемо з події 1. Відкладіть, будь ласка, в сторону відповідну картку і подумайте над тим, для чого ця подія відбулася, які цілі Ви переслідували, здійснюючи його. Звичайно, по відношенню до деяких подій це питання може не мати сенсу, однак в ряді випадків він цілком виправданий. Чи можете Ви, наприклад, погодитися з твердженням, що «однією з цілей події 1 була подія 2» або, іншими словами, що «перша подія відбулася для того, щоб змогло статися друге»?

Відповідати можна тільки «так» або «ні», причому в залежності від того, що представляється Вам більш вірним з сьогоденної точки зору. Якщо, наприклад, в останній момент звершення події 1 Ви не рахували його засобом досягнення події 2, а тепер, оглядаючись назад, бачите, що воно все ж було метою, в якій раніше Ви не могли або не хотіли собі зізнатися, то в цьому випадку слід давати відповідь «так», т. е. «подія 2 - одна з цілей події 1».

Відповівши, респондент відкладає картку з подією 2 в сторону і переходить до відповіді на питання «чи є подія 3 однією з цілей події 1?» Аналогічним чином аналізуються відносини події 1 з подіями 4, 5 ..... 15.

Закінчивши цільовий аналіз події 1, респондент переходить до аналізу події 2. Він розглядає відносини цієї події з усіма подальшими, відповідаючи кожен раз на питання: «Чи є вони цілями події 2 чи ні?» Подібним же чином аналізуються цілі подій 3, 4, ..., 14. Як і в ході причинного аналізу, інтерв'юер повинен стежити за тим, щоб жодна з відносин не було пропущено.

Відповіді фіксуються інтерв'юером в частині протоколу, розташованої під головною діагоналлю (див. Табл. 3). Тепер стовпці матриці відповідають подіям-засобам, а рядки - подіям-цілям. Відповіді позначаються «+», якщо є зв'язок мета - засіб, або «0», якщо її немає. Наприклад, +, що стоїть на перетині 4 рядки і 1 стовпчика, позначає, що подія 4 є метою події 1, а стоїть кліткою нижче 0 свідчить, що подія 5 не є метою події 1.

### **Позначення сфер приналежності**

Оскільки сенс подій опитуваний міг зберегти в таємниці, позначаючи його будь-яким, зрозумілим лише одному йому умовним символом, змістовна сторона життєвого шляху може виявитися для дослідника повністю втраченою. Щоб цього не сталося, після закінчення причинного і цільового аналізів респондента просять вказати, до якої сфери життя належить ту чи іншу подію.

Інструкція. «Наша бесіда добігає кінця. Дякую Вам за участь. Ваші відповіді для нас дуже важливі, сподіваюся, що вони не дуже Вас ускладнили. Для аналізу результатів всього дослідження, в якому крім Вас беруть участь багато інших людей різного віку і професій, нам необхідно мати також деякі відомості про самі події. Перегляньте, будь ласка, картки і на кожній з них вкажіть, до якої сфери життя належить відповідна подія ».

Залежно від цілей дослідника респонденту може бути запропонована та чи інша класифікація подій. Ми користувалися такою: Про - зміна в суспільстві, П - в природі, Ц - в думках, почуттях, цінностях, З - в стані свого здоров'я, С - в сім'ї і побуті, Р - зміни, пов'язані з роботою, освітою, громадською діяльністю, Д - зміни в сфері дозвілля, спілкування, хобі. Ознайомившись із запропонованою класифікацією, опитуваний вказував на кожній картці літерний код сфери, бажано однієї, до якої належить дана подія. Що стосується труднощі він міг написати позначення декількох сфер, обов'язково вказавши на першому місці ту, яка є провідною.

Після позначення сфер приналежності інтерв'юер переносить в протокол інформацію про дату і сфері кожної події або, якщо опитуваний не заперечує, бере у нього самі картки. Інтерв'юер може з'ясувати також питання, що цікавлять його об'єктивні біографічні відомості. На цьому процедура опитування завершується.

## Система психологічних заходів з оптимізації розвитку смыслжиттєвих орієнтацій юнаків

**Мета:** розвиток автономних альтруїстичних смыслжиттєвих орієнтацій юнаків, активізація їх екзистенційного “Я”, механізму екзистенційної рефлексії.

№	Назва заходу	Дія	Очікувані результати та ефекти	Час
1.	Діалогічна бесіда “Людина й Всесвіт: грані взаємодії”	Міні-лекція, бесіда, диспут, рефлексія	Усвідомлення юнаками власної ідентичності зі світом, розширення процесів самоідентифікації в просторі життя, вихід за межі безпосереднього “буття-в-світі”	60 хв.
2.	Діалогічна бесіда “Життя однієї людини: смерть чи безсмертя”	Міні-лекція, бесіда, рефлексія, техніки дереклексії	Актуалізація смыслжиттєвих орієнтацій юнаків, уточнення й рефлексивне осмислення наявних смыслжиттєвих когніцій	60 хв.
3.	Діалогічна бесіда “Жити повним життям для мене означає...”	Міні-лекція, бесіда, інструмент “Два магичні питання” Дж.Рейнуотер	Узгодження смислів самореалізації юнаків у особистісному й соціальному світі, інтеграція смыслжиттєвих когніцій в теперішньому й майбутньому часі життя	60 хв.
4.	Діалогічна бесіда “Смысл мого життя очима інших людей”	Міні-лекція, бесіда, техніки аутогенного тренування І.Шульца	Активізація автономних смыслжиттєвих орієнтацій юнаків. Усвідомлення ними наявності й особливостей соціальних впливів на становлення їх екзистенцій. Розвиток вмінь з авторського реконструювання соціально детермінованих екзистенцій	60 хв.
5.	Діалогічна бесіда “Для того, щоб прожити життя не дарма, у майбутньому я...”	Міні-лекція, бесіда, рефлексія	Актуалізація процесів проектування смыслжиттєвих орієнтацій юнаків у образи життєвих цілей. Сприяння емоційному проживанню ними самоцінності власного майбутнього. Активізація потреб молодих людей у реалізації поставлених життєвих цілей	60 хв.
6.	Індивідуальні й групові консультації за запитами учасників роботи	Індивідуальна робота, групова робота	Розвиток їх здатності до саморозуміння, самопізнання й прийняття власної самості, усвідомлення шляхів і чинників особистісного саморозвитку	60-90 хв.



## ДОДАТОК Е

## ТРЕНІНГОВІ ЗАНЯТТЯ

**Мета:** активізація становлення в юнаків розгорнутих у життєвому просторі й часі життєвих цілей, варіативних та відповідних їм планів, деталізованого й реалістичного прогнозування майбутнього, активно-пластичної стратегії

<b>Заняття 1. Розвиток здатності особистості юнацького віку до прогнозування майбутнього (90 хв.)</b>			
Мета: Розвиток у юнаків і дівчат умінь з аналітичного, гнучкого, пролонгованого в часі й доказового прогнозування реалізації варіативних цілей і планів їх життя			
<i>Вступна частина:</i> вправа-розминка “Подарунок через 20 років”	Групова робота	Створення позитивного емоційного клімату в тренінговій групі, розвиток позитивних ставлень її учасників на тренінгову роботу	5 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Лист собі від себе до 80 років”	Індивідуальна робота, групова робота, рефлексія	Розвиток умінь юнаків з тривалого в часі прогнозування свого майбутнього	10 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Моє майбутнє: ідеальне й реальне”	Індивідуальна робота, групова робота, рефлексія	Сприяння розвитку в юнаків умінь з варіативного прогнозування свого майбутнього	10 хв.
<i>Основна частина:</i> рольова гра “Я- майбутній: позитивний чи негативний”	Робота в мікрогрупах, групова робота, рефлексія	Розвиток у юнаків умінь прогнозування впливу процесів їх життєпроекування на благополуччя інших людей	10 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Події мого життя”	Індивідуальна робота, групова робота, рефлексія	Створення умов для переосмислення юнаками свого особистісного міфу та інтеграції уявлень про свій життєвий проект у часі від минулого до майбутнього	10 хв.
<i>Основна частина:</i> міні-дискусія “Як управляти обставинами свого життя”	Групова робота, рефлексія	Розвиток у юнаків суб’єктного ставлення до проекту свого майбутнього й внутрішнього локусу контролю щодо його реалізації	15 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Прогнозування в процесі прийняття рішень”	Індивідуальна робота, групова робота, рефлексія	Розвиток у юнаків умінь з прогнозування реалізації варіативних життєвих рішень	10 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Карта ресурсів”	Індивідуальна робота, рефлексія	Розширення уявлень учасників тренінгу про наявні в них життєві ресурси та можливості використання цих ресурсів для реалізації своїх життєвих цілей	10 хв.
<i>Заклучна частина:</i> проєктивний малюнок “Моє щасливе майбутнє”	Індивідуальна робота, “sharing”, рефлексія	Візуалізація юнаками ідеальних уявлень про поетапну реалізацію проєктів їх майбутнього	10 хв.
<b>Заняття 2. Формування активно-пластичної стратегії метапроекування юнаків (90 хв.)</b>			
Мета: розвиток у юнаків активної, творчо-перетворювальної стратегії проектування свого			

майбутнього, розвиток у них умінь узгоджувати свій життєвий проект з проектами інших людей			
<i>Вступна частина:</i> розминка-психогімнастика “Сплутані ланцюжки”	Групова робота, рефлексія	Створення позитивного емоційного клімату в тренінговій групі, активізація спрямованості юнаків на гармонійну міжособистісну взаємодію	5 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Концентрація на своїх думках” на основі технологій М.Бакнера, Е.Толле	Індивідуальна робота, рефлексія	Розвиток у юнаків умінь концентрувати свою життєву активність на своїх життєвих цілях, абстрагуватись від несприятливих життєвих обставин	10 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Розшифровка Вашого життєвого сценарію”	Індивідуальна робота, рефлексія	Сприяння усвідомленню й осмисленню учасниками тренінгу соціальних детермінант, що впливають на проектування ними свого майбутнього	15 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Виявлення драйвера”	Індивідуальна робота, рефлексія	Розвиток у юнаків умінь з виявлення соціально детермінованих негативних установок у проектуванні свого майбутнього	8 хв.
<i>Основна частина:</i> рольова гра “Оптимальний спосіб реалізації моїх екзистенцій: залежний, незалежний, гармонійний”	Робота в мікрогрупах, рефлексія	Сприяння розвитку автономної стратегії досягнення юнаками їх життєвих цілей	12 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Метод форсайту”	Індивідуальна робота, групова робота, рефлексія	Створення умов для інтеграції складових метапроектування юнаків, оптимізації їх життєвих рішень у виборі способів реалізації свого майбутнього	10 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Метод Дельфі”	Індивідуальна робота, групова робота, рефлексія	Розвиток у юнаків умінь з рефлексивного аналізу впливу реалізації свого життєвого проекту на життєдіяльність інших людей	10 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Реалізація ідеального життєвого проекту засобами шофо” на основі технологій М.Г олдсмита та М.Рейтера	Індивідуальна робота, групова робота, рефлексія	Актуалізація життєвої енергії творчого й продуктивного самотворення юнаками свого майбутнього	15 хв.
<i>Заключна частина:</i> Підведення підсумків заняття	Групова робота, рефлексія	Обговорення почуттів і вражень учасників тренінгу, уточнення їх побажань щодо подальшої роботи, одержання зворотного зв'язку	5 хв.
<b>Заняття 3. Презентація життєвих проектів юнаків (90 хв.)</b>			
Мета: оптимізація автономних проектів життєвого шляху юнаків, розвиток у них вмінь рефлексивного аналізу й творчого реконструювання своїх життєвих проектів			
<i>Вступна частина:</i> вправа-розминка “Лист вдячності”	Індивідуальна робота, рефлексія	Налаштування юнаків на роботу в групі, актуалізація їх уявлень про вплив міжособистісної взаємодії в тренінговій групі на процеси їх життєпроектування	5 хв.
<i>Основна частина:</i> презентації життєвих проектів юнаків та їх обговорення	Групова робота, рефлексія	Розширення життєвого досвіду учасників тренінгу щодо можливостей проектування життєвого шляху особистості юнацького віку	45 хв.
<i>Основна частина:</i> міні-дискусія “Позитивні надбання	Групова робота,	Сприяння рефлексивному осмисленню юнаками позитивної динаміки процесів	10 хв.

мого життєвого проекту”	рефлексія	їх життєпроекування впродовж тренінгової роботи	
<i>Основна частина:</i> вправа “Конкретизація проектів майбутнього юнаків засобами експрес- сценування”	Робота в мікрогрупа х, групова робота, рефлексія	Уточнення пріоритетних локусів метапроекування юнаків, виявлення “розривів їх сценаріїв майбутнього”, наявності/відсутності впливу драйверів, непрогнозованих факторів життєпроекування	10 хв.
<i>Основна частина:</i> міні-дискусія “Бути автором життєвого проекту”	Індивідуальна робота, групова робота, рефлексія	Актуалізація уявлень юнаків про подальше творче реконструювання ними своїх життєвих проектів	10 хв.
<i>Заключна частина:</i> вправа “Збори валізи в дорогу”	Групова робота, рефлексія	Підведення підсумків тренінгової роботи, обмін думками, емоціями, переживаннями учасників тренінгу	10 хв.
<b>Заняття 4. Розвиток інтимно-особистісної лінії життєвого проекту юнаків (90 хв.)</b>			
<b>Мета:</b> інтеграція складових інтимно-особистісної лінії життєвого проекту юнаків у часі, розвиток у них альтруїстичної стратегії міжособистісної взаємодії з романтичним партнером на засадах “кохання - дружби”, сприяння розвитку вмінь узгоджувати власні інтереси та інтереси інших людей у своїх стосунках кохання			
<i>Вступна частина:</i> вправа-розминка “Love is...”	Групова робота	Налаштування учасників групи на роботу в тренінгу, актуалізація їх уявлень про кохання	5 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Кохання очима чоловіків та жінок”	Групова робота, рефлексія	Розвиток уявлень учасників групи про статеві відмінності ставлень юнаків і дівчат до кохання, активізація вмінь і навичок взаєморозуміння в романтичних взаєминах	10 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Історія мого кохання: від минулого до майбутнього”	Індивідуальна робота, рефлексія	Інтеграція уявлень учасників проекту про самозміни їх стратегії поведінки в романтичних взаєминах від минулого до майбутнього, розвиток вмінь суб’єктного управління цими самозмінами	10 хв.
<i>Основна частина:</i> рольова гра “Я ревную”	Робота в мікрогруп ах, рефлексія	Розвиток довіри, впевненості й беззаперечного прийняття партнера у романтичних стосунках	10 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Історії кохання видатних людей та кіногероїв”	Групова робота, рефлексія	Розширення уявлень особистості про стратегії поведінки людини у романтичних взаєминах	10 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Аукціон негативних якостей”	Групова робота, рефлексія	Актуалізація уявлень юнаків про особистісні якості молодої людини, які ускладнюють конструювання продуктивних романтичних взаємин	10 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Планування сімейного життя”	Робота в парах, рефлексія	Розвиток умінь учасників тренінгу проектування й прогнозування розгортання своїх стосунків кохання в майбутньому	15 хв.
<i>Основна частина:</i> рольова гра “Конфлікт у сімейних взаєминах”	Робота в парах, рефлексія	Розвиток у учасників тренінгу ефективних патернів поведінки в конфліктних ситуаціях зі своєю коханою людиною та значущими	10 хв.

		іншими	
<i>Заключна частина:</i> медитація-візуалізація “Мій внутрішній чоловік та моя внутрішня жінки”	Індивідуальна робота, рефлексія	Розвиток андрогінних особистісних якостей у романтичних взаєминах	10 хв.
<b>Заняття 5. Розвиток професійної лінії життєвого проекту юнаків (90 хв.)</b>			
<b>Мета:</b> актуалізація життєві спрямованості юнаків на суб’єктне управління своєю кар’єрою, сприяння виробленню ними автономних засобів професійного саморозвитку, розвиток у них умінь з ефективної професійної взаємодії			
<i>Вступна частина:</i> вправа-розминка “Рух по колу”	Групова робота	Формування працездатності групи, створення позитивного емоційного фону	10 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Аукціон цінностей”	Групова робота, рефлексія	Актуалізація уявлень юнаків про пріоритетні для них цінності професійної взаємодії	15 хв.
<i>Основна частина:</i> ділова гра “Емпатійна взаємодія психолога з клієнтом”	Робота в парах, рефлексія	Розвиток умінь юнаків з емпатійної взаємодії в професійній діяльності	20 хв.
<i>Основна частина:</i> вправа “Локус контролю в професійній діяльності”	Індивідуальна робота, рефлексія	Розвиток умінь юнаків з суб’єктного управління процесами реалізації своєї кар’єри	20 хв.
<i>Основна частина:</i> Рольова гра “Ведення консультативної бесіди в проблемній ситуації”	Робота в мікрогрупах, рефлексія	Розвиток умінь юнаків конструктивно й толерантно вирішувати професійні конфлікти	15 хв.
<i>Заключна частина:</i> медитація-візуалізація “Корабель, на якому я пливу”	Індивідуальна робота, рефлексія	Розвиток психологічної готовності юнаків до подолання життєвих труднощів і перешкод	10 хв.

ДОДАТОК Ж

## ДОВІДКИ ТА АКТИ ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

**Широких Анастасії Олегівни**

**« Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці»**

**Зі спеціальності 05 – соціальні та поведінкові науки, 053 «Психологія»**

**(СКАНОВАНІ КОПІЇ)**



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул.Ст.Бандери, 12, м. Рівне, 33028, тел. (0362) 26-78-65, факс (0362) 26-37-15  
E-mail: rectorat@rdgu.uar.net, код ЄДРПОУ 25736989

27.05.20р. № 01-12/40

**Довідка**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження Широких Анастасії Олегівни “Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці”, подану на здобуття наукового ступеня «Доктор філософії» за спеціальністю 053 Психологія**

На базі Рівненського державного гуманітарного університету протягом 2018-2020 рр. упроваджувалися результати експериментального дослідження Широких А.О. За рекомендаціями та пропозиціями здобувачки у навчальний процес психолого-природничого факультету впроваджено авторську технологію формування навичок життєвого проектування майбутніх психологів, спрямовану на забезпечення соціально-психологічних умов для успішного професійного навчання, психологічного розвитку особистості та оптимізації навичок побудови та реалізації життєвих проектів юнаків.

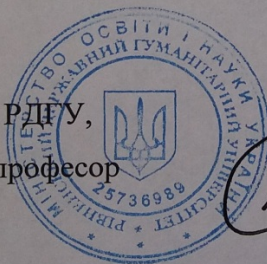
Особливістю впровадженої технології виступили: організація освітнього процесу з вираженою орієнтацією на майбутню професію; інтеграція освітніх технологій життєвого проектування студента; актуалізація здатності до рефлексії. Основний зміст пропонованої технології представлений сукупністю методів розв'язання завдань підвищення ефективності життєвого проектування. Провідними методами організованого психологічного впливу виступили лекції, психологічні тренінги, методи сучасної психотерапії.



У процесі застосування авторської технології учасники отримали можливість розвинути навички адекватного та ефективного цілевизначення, проаналізувати чинники, що сприяють успішному життєпроекуванню; критичного переосмислення власних поведінкових стратегій та розширення свого особистісного діапазону в результаті подолання хибних особистісних обмежень та стереотипів. Важливим аспектом тренінгу виступила актуалізація несвідомих ресурсів особистості, що виступають значущим чинником життєвої самореалізації та потенціалом для побудови життєвого проекту юнаків.

Теоретичні положення та навчально-методичні розробки, обґрунтовані в дисертаційному дослідженні Широких А.О., є актуальними та збагачують зміст і форми фахової підготовки майбутніх психологів і можуть бути рекомендованими для впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів України.

Перший проректор РДГУ,  
доктор психол. н., професор



Павелків Р.В.





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**ВОЛИНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**  
 вул. Винниченка, 31, м. Луцьк, 43025 тел./факс (0332) 24-22-35  
 E-mail vipppo@vipppo.org.ua ЄДРПОУ 02139699

19.02.2020 № 148/02-13  
 на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**Акт**  
**впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Широких Анастасії Олегівни «Психологічні чинники життєвого**  
**проектування в юнацькому віці» за спеціальністю 053 Психологія**

Протягом 2019-2020 рр. у Волинському інституті післядипломної педагогічної освіти здобувачем наукового ступеня доктора філософії Широких О.А. було впроваджено результати експериментального дослідження в роботі відділу новацій та передових педагогічних технологій і відділу гуманітарних дисциплін, зокрема, прочитано спецкурс «Основи життєвого проектування особистості» (20 годин), який дозволив слухачам отримати відповідні знання та опанувати теоретичні та практичні навички побудови життєвого проекту.

За рекомендаціями та пропозиціями Широких О.А. у навчальному процесі відділу новацій та передових педагогічних технологій і відділу гуманітарних дисциплін апробовано авторську технологію роботи психолога зі студентами (слухачами), спрямовану на забезпечення соціально-психологічних умов для їх успішного життєвого проектування. Особливістю впровадженої технології було поєднання теоретичних уявлень про особливості психосоціального розвитку юнацького віку та емпіричних підходів, принципів та методів роботи з оптимізації їх навичок життєвого проектування. Провідними методами організованого психологічного впливу були лекції, психологічні тренінги, методи сучасної психотерапії.

Теоретичні положення та навчально-методичні розробки, обґрунтовані в дисертаційному дослідженні Широких О.А., є актуальними та збагачують зміст і форми фахової підготовки майбутніх фахівців і можуть бути рекомендованими для впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів України.

Ректор



Олешко П. С.





У К Р А І Н А  
 ДОНЕЦЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ  
 ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
 ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ  
 ОСВІТИ

вул. Василя Стуса, буд. 47, м. Краматорськ, Донецька обл., 84301  
 e-mail: [donoippo@gmail.com](mailto:donoippo@gmail.com) Код ЄДРПОУ 02135804

**Довідка про**

**впровадження результатів дисертаційного дослідження  
 Широких Анастасії Олегівни “Психологічні чинники життєвого  
 проектування в юнацькому віці”, подану на здобуття ступеня доктора  
 філософії у галузі «Соціальні та поведінкові науки» зі спеціальності  
 «Психологія»**

Протягом 2019-2020 рр. на базі Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти на курсах підвищення кваліфікації психологів й соціальних педагогів було впроваджено результати експериментального дослідження Широких О.А.:

спекурс «Основи життєвого проектування в юнацькому віці», розроблений Широких О.А., було впроваджено на курсах підвищення кваліфікації педагогічних працівників області;

авторську технологію роботи психолога зі слухачами курсів, спрямовану на забезпечення соціально-психологічних умов для їх успішного життєвого проектування.

Особливістю впровадженої результатів експериментального дослідження Широких О.А. було поєднання теоретичних уявлень про особливості психосоціального розвитку особистості та емпіричних підходів, принципів та методів роботи з оптимізації їх навичок життєвого проектування. Провідними методами організованого психологічного впливу виступили лекції, психологічні тренінги, методи сучасної психотерапії.

Теоретичні положення та навчально-методичні розробки, обґрунтовані в дисертаційному дослідженні Широких О.А., є актуальними та збагачують зміст і форми фахової підготовки фахівців і можуть бути рекомендованими для впровадження у навчальний процес підвищення кваліфікації педагогічних працівників у закладах післядипломної педагогічної освіти України.

В.о. ректора



Юлія БУРЦЕВА





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
 ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА  
 ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ

вул. Проскурівського підпілля, 139, м. Хмельницький, 29013,  
 тел./факс: (0382) 72-09-23, 65-65-52, тел.: 79-53-55, 79-59-45  
 E-mail: [kgpa@ukr.net](mailto:kgpa@ukr.net) Код ЄДРПОУ 02138872

20 травня 2020 р. № 181/1 На № від \_\_\_\_\_

**Акт**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Широких Анастасії Олегівни «Психологічні чинники життєвого проектування в**  
**юнацькому віці» поданої на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних**  
**наук зі спеціальності 053 Психологія**

Результати дисертаційного дослідження Широких А.О. «Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці» протягом 2019-2020 рр. було впроваджено у навчальний процес факультету дошкільної освіти та психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії.

Предметом впровадження виступили основні теоретико-методологічні та емпіричні результати дослідження проблеми життєвого проектування, особливостей її структури та механізмів формування у студентів юнацького віку. Було використано матеріали розробленого автором спецкурсу «Шляхи формування життєвого проекту в юнацькому віці», а також тренінгову програму розвитку навичок життєвого проектування у системі професійної освіти з метою оптимізації процесу особистісного та професійного становлення майбутніх фахівців. Провідними методами організованого психологічного впливу виступили лекції, психологічні тренінги, методи психотерапії.

Проведена робота засвідчила ефективність пропонованого підходу та викликала стійкий інтерес студентів до практики участі у тренінговій програмі.

Запропонована експериментальна методика роботи з майбутніми фахівцями є актуальною, ефективною і заслуговує на подальше впровадження в інших регіонах України.

Довідка про апробацію і впровадження результатів дослідження Широких Анастасії Олегівни «Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці», обговорено і затверджено на засіданні кафедри психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 1 від 14.05.2020 р.).

Довідку видано для подання за місцем вимоги.

Проректор з наукової роботи,  
 доктор педагогічних наук, професор

О. М. Галус

Підпис Галуса О. М. засвідчую

Начальник відділу кадрів ХГПА

В. М. Барановська





**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

вул. Репіна, 12, м. Ізмаїл,  
 Ізмаїльський район, Одеська область, 68610  
 Тел./факс: (04841) 5-13-88  
 E-mail: idgu@ukr.net  
 Веб-сайт: <http://www.idgu.edu.ua/>

Банк ДКСУ м. Київ  
 МФО 820172  
 Р/р UA728201720343151001200012580  
 Код ЄДРПО 02125467

*№ 1-7/312*

*22.04.2020*

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

проректор з науково-педагогічної роботи

Ізмаїльського державного  
 гуманітарного університету

проф. Циганенко Л.Ф.



**ДОВІДКА**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**

**здобувача наукового ступеня «доктор філософії»**

**за спеціальністю 053 Психологія**

**Широких Анастасії Олегівни**

**«Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці»**

Результати дисертаційного дослідження Широких А.О. «Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці» було впроваджено в освітній процес факультету української філології та соціальних наук Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Автором розроблено технологію, спрямовану на створення психологічних умов щодо успішного їх життєвого проектування, яка була апробована у навчально-професійній діяльності студентів. Теоретично визначені здобувачем психологічні практики та тренінгова програма формування навичок життєвого проектування майбутніх фахівців були впроваджені у межах змістових модулів навчальних курсів «Шляхи формування навичок життєвого проектування

студентів» та «Основи життєвого проектування особистості» впродовж 2019-2020 навчального року. Емпіричні матеріали дослідження були використані у тренінговому занятті «Мій життєвий проект» для студентів факультету української філології та соціальних наук, що засвідчило їх ефективність та практичну спрямованість.

Теоретичні положення та навчально-методичні розробки, обґрунтовані в дисертаційному дослідженні Широких А.О., збагачують зміст і форми фахової підготовки майбутніх спеціалістів і можуть бути рекомендованими для впровадження в освітній процес інших закладів вищої освіти України.

Результати наукового доробку здобувача були обговорені та схвалені на засіданні кафедри загальної та практичної психології Ізмаїльського державного гуманітарного університету (протокол № 10 від 16 квітня 2020 року).

Завідувач кафедри  
загальної та практичної  
психології ІДГУ



доц. Запорожченко О.В.





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**«Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка**

вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, 14013, Тел. 3-36-10  
 E-mail chnpu @ chnpu.edu.ua Код ЄДРПОУ 02125674

24.05.2020 № 13

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**Довідка**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження Широких Анастасії Олегівни «Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці», подану на здобуття наукового ступеня «Доктор філософії» за спеціальністю 053 Психологія**

Результати дисертаційного дослідження Широких А.О. «Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці» протягом 2019-2020 р.р. було впроваджено у навчальний процес психолого-педагогічного факультету Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

Предметом впровадження виступили основні теоретико-методологічні та емпіричні результати дослідження проблеми життєвого проектування, особливостей її структури та механізмів формування у студентів юнацького віку. Було використано матеріали розробленого автором спецкурсу «Шляхи формування життєвого проекту в юнацькому віці», а також тренінгову програму розвитку навичок життєвого проектування у системі професійної освіти з метою оптимізації процесу особистісного та професійного становлення майбутніх фахівців. Провідними методами організованого психологічного впливу виступили лекції, психологічні тренінги, методи психотерапії.

Проведена робота засвідчила ефективність запропонованого підходу та викликала стійкий інтерес студентів до практики участі у тренінговій програмі.

Запропонована експериментальна методика роботи з майбутніми фахівцями актуальною, ефективною і заслуговує на подальше впровадження в інших регіонах України.

Ректор

Пеньковець  
 (04622) 3-20-09



*[Handwritten signature]*

М. НОСКО

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Широких Анастасії Олегівни

« Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці»

Зі спеціальності 05 – соціальні та поведінкові науки, 053 «Психологія»

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації.

**Статті у наукових фахових виданнях України**

1. Широких А. О. Життєве проектування як психологічна категорія. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том ІХ. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.* Київ-Ніжин, 2018. Вип. 11. С. 226–238.

2. Широких А. О. Самопізнання як передумова ефективності життєвого проектування юнаків. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ.* Рівне, 2018. Вип. 11. С. 183–188.

3. Широких А. О. Роль самоактуалізації в життєвому проектуванні особистості. *Науковий журнал «Психологія та соціальна робота».* Одеса: Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова, 2019. Вип. 1 (49). С. 143–158.

**Статті у наукових виданнях інших держав**

4. Широких А. О. Дослідження стратегій досягнення життєвих цілей юнаків. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology.* Budapest: Society for Cultural and Scientific Progress in Central and Eastern Europe, 2020. Issue 227, Vol. VIII (91). P. 46–48.

**Опубліковані праці апробаційного характеру**

5. Широких А. О. Часові параметри життєвої організації діяльності особистості в умовах реалізації життєвого проекту. *Збірник тез доповідей I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Дніпро, 12 квітня 2018 р.);* ПУ «Вищий навчальний заклад «Міжнародний гуманітарно-педагогічний інститут «Бейт-Хана», Дніпропетровська академія музики ім. М. Глінки. Дніпро: Акцент ПП, 2018. С. 76–80.

6. Широких А. О. Здатність до прогнозування як чинник життєвого проектування особистості. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії*: матеріали XXVI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Переяслав-Хмельницький, 30 квітня 2020 р.). Переяслав-Хмельницький, 2020. С. 140–142. URL: [http://conferences.neasmo.org.ua/uploads/conference/file/76/conference\\_30-30.4.2020.pdf](http://conferences.neasmo.org.ua/uploads/conference/file/76/conference_30-30.4.2020.pdf) (дата звернення: 07.05.20).

7. Широких А. О. Психологічний супровід життєвого проектування юнаків у системі професійної освіти. *Вектори психології – 2020*: матеріали Міжнародної молодіжної науково-практичної конференції (Харків, 24 квітня 2020 р.). Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, факультет психології, 2020. С. 43–46. URL: <http://ekhnuir.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15792> (дата звернення: 15.05.20).

8. Широких А. О. Роль самоідентифікації у життєвому проектуванні особистості. *Альманах студентського наукового товариства «Актуальні питання психологічної науки»*: матеріали тез доповідей. Рівне: РДГУ, 2018. Вип. 12. С. 157–158.

9. Широких А. О. Психологія життєвого проектування: від ретроспективи до футурології [Текст] / А. О. Широких // *«Сучасні світові тенденції розвитку науки, технологій та інновацій»* (м. Ужгород, 28-29 червня 2019 р.). — Херсон : Видавничий дім "Гельветика", 2019. С. 109–111.

#### **Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дослідження**

10. Широких А. О. Рефлексія як чинник життєвого проектування особистості. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. Секція «Психологічні науки». Херсон: вид-тво «Молодий вчений», 2018. Вип. № 8 (60). С. 60–64.

11. Широких А. О. Здібності особистості як чинник реалізації життєвого проекту. *Теорія і практика сучасної науки*: матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 15-16 травня 2019 р.). Київ: Міжнародний центр науки і досліджень, 2019. С. 21–22.

**ДОДАТОК К**  
**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ**  
**Широких Анастасії Олегівни**

**« Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці»**

**Зі спеціальності 05 – соціальні та поведінкові науки, 053 «Психологія»**

Основні результати дисертаційного дослідження доповідалися на міжнародних та усеукраїнських та обласних науково-практичних конференціях.

**Міжнародних:**

1. Міжнародна науково-практична конференція «Теорія і практика сучасної науки» (Україна, м. Київ, *Міжнародний центр наукових досліджень*, 15-16 травня 2019 р.). Форма участі – заочна. Публ.тез.
2. XXVI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Переяслав-Хмельницький, 30 квітня 2020 р.). Форма участі – заочна, публ.тез.
3. Міжнародна молодіжна науково-практична конференція «*Вектори психології – 2020*» (Харків, 24 квітня 2020 р.). Форма участі – заочна. Публ. тез.

**Всеукраїнських:**

4. I Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасна освіта : методологія, теорія, практика» (Україна, м.Дніпро, ПУ ВНЗ «МГПІ «Бейт-Хана», 12 квітня 2018 р.) Форма участі – заочна. Публ. тез.

**Регіональних:**

5. Науково-практична конференція «Сучасні світові тенденції розвитку науки, технологій та інновацій» (Україна, м. Ужгород, «Молодий вчений», 28-29 червня 2019р.) Форма участі – заочна. Публ. тез.