# Міністерство освіти України

# Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

**Факультет психології та соціальної роботи**

**Кафедра педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту**

**Менеджмент в освіті**

**073 Менеджмент**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістр

**СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО** - **ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ**

**Єрмак Катерини Вадимівни**

**Науковий керівник:**

**Пісоцький В. П.**, к. філос. н., доцент кафедри психології

**Рецензент:**

**Денисюк О. М.**, к. пед. н., доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету ім. Б.Г. Грінченка

**Рецензент:**

**Щотка О. П.**, к. психол. н., доц, завідувач кафедри психології НДУ ім. Миколи Гоголя,

**Допущено до захисту:**

Протокол № 4 від 03 грудня 2019 р.

**Завідувач кафедри:**

**Коваленко Є.І.**, к. пед. н., професор кафедри педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту

**Ніжин – 2019**

**Зміст**

ВСТУП 3

РОЗДІЛ І. Теоретичне обґрунтування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення 8

1.1. Вивчення проблеми смисложиттєвих орієнтацій у майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення 8

1.2. Педагогічні умови розвитку смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення 19

1.3. Значення смисложиттєвих орієнтацій у процесі навчально-професійного становлення майбутніх менеджерів 25

Висновки до першого розділу 33

РОЗДІЛ ІІ. Експериментальне вивчення смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення 35

2.1 Методика вивчення рівня сформованості смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів 35

2.2 Рівні сформованості смисложиттєвих орієнтацій у майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення 38

2.3 Рекомендації керівникам ВНЗ щодо розвитку смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення 47

Висновки до другого розділу 56

Загальні висновки 60

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 64

ДОДАТКИ 70

# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Тема сенсу життя належить до вічних екзистенційних проблем людства і знаходиться в полі зору філософів, педагогів, психологів протягом всієї історії духовної культури. Процеси осягнення особистістю сенсу свого буття, вплив цього чинника на зміст її життя є актуальним предметом вивчення психологічної науки. Відповідь на питання про сенс життя шукають різні світоглядні концепції, і допоки існує різноманіття філософських, релігійних та ідеологічних систем, навряд чи може бути знайдена однозначна відповідь на нього.

В даний час проблема пошуку і визначення сенсу життя набуває все більшого значення. Динамічні умови розвитку соціуму перетворюють життя людини в своєрідний технологічний комплекс, що складається з технології успіху, технології щастя, технології придбання матеріальних благ, технології поводження з людьми, технології взаємовідносин, технології досягнення впливу і влади, технології виховання. Фактично ці технології захопили всі сфери життя і діяльності людини.

Соціально-економічні зрушення, що відбуваються сьогодні в українському суспільстві, інтенсивні перетворення в галузі професійної підготовки, зміна життєвих цінностей, орієнтирів і смислів підвищують актуальність вивчення становлення, формування та розвитку смисложиттєвих орієнтацій у студентів, зокрема і майбутніх менеджерів. Уміння студента розібратися у власних життєвих стратегіях і співвіднести їх із самореалізацією в професії стає однією з найважливіших характеристиках особистості. Смисложиттєві орієнтації особистості є продуктом системи відносин зі світом, з іншими людьми, з самим собою; їх формування – це особливий період в онтогенезі, зміст якого відображається в становленні студента як суб'єкта власного розвитку, здатного усвідомлювати свої життєві цілі і визначати перспективи професійного зростання. Тому професійна освіта для майбутніх менеджерів стає тим середовищем, яке створює сприятливі умови для формування у них смисложиттєвих орієнтацій самовизначення і саморозвитку.

До професії менеджера сьогодні висуваються особливі вимоги, оскільки основним інструментом його діяльності є сама особистість професіонала, її внутрішній управлінський досвід, робота в команді. Недостатня особистісна усвідомленість смисложиттєвих орієнтацій призводить до того, що процес професіоналізації й особистісний розвиток залишаються спонтанними, а це позначається на ефективності майбутньої професійної діяльності та її детермінації сенсом життя сьогоднішнього студента.

Актуальність дослідження обґрунтована тим, що реформування змісту виховання, впровадження нових підходів, виховних систем, форм і методів виховання, вивчення і впровадження кращого педагогічного досвіду виховання молоді стають пріоритетними напрямами організації виховної роботи у вищих навчальних закладах. Творче ставлення до праці є цінною якістю сучасного фахівця будь-якої галузі, тому головним завданням навчально-виховного процесу є формування в студентської молоді готовності до продуктивної праці як процесу створення духовних та матеріальних цінностей.

Проблема формування смиложиттєвих орієнтацій студентства в сучасних умовах надзвичайно значуща. У формуванні особистості майбутнього фахівця смисложиттєві орієнтації визначають напрям та рівень його активності, суттєво впливають на професійні якості. Смисложиттєві орієнтації – надзвичайно важливий компонент структури особистості, проте аналіз цілого ряду робіт свідчить про відсутність єдності у розумінні їх суті. Це зумовлено різноманіттям дослідницьких підходів, а також складністю самого поняття.

Смисложиттєві орієнтації студентів значно більшою мірою пов’язані із емоційно-оцінним компонентом ставлення до себе, ніж з емоційно-ціннісним, що пов’язано із психологічним змістом даних вимірів ставлення до себе. Оберненість цього зв’язку вказує на те, що на даних етапах підготовки більшість студентів досить чітко уявляють собі смисл власного життя, можливість і здатність керувати ним. У протилежному випадку внутрішньоособистісний конфлікт здатний виконувати свою стимулюючу функцію, чому не перешкоджають механізми захисту позитивного ставлення до себе. Визначені особливості зв’язку ставлення до себе та осмисленості життя відображають несприятливі для подальшого становлення особистісної зрілості студентів тенденції, бо стратегія захисту позитивного ставлення до себе, що послаблює внутрішню напругу, може перешкоджати реалізації стимулюючої функції внутрішнього конфлікту.

Основним завданням, яке стоїть перед вищими навчальним закладами є підготовка не просто фахівців, а професіоналів своєї справи. Сьогодні на одну з провідних позицій у структурі процесу формування особистості висуваються духовні, ціннісні та морально-етичні аспекти професійної діяльності. Тому, проблема полягає в ефективному формуванні смисложиттєвих орієнтацій у процесі навчально-професійного становлення майбутніх менеджерів.

Вивченню сенсу життя у вітчизняних психологічних дослідженнях присвячені роботи К.О. Абульханової-Славської, В.Г. Асєєва, Л.І. Божович, О.М. Леонтьєва, Д.О. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, О.І. Іванова, A.B. Сірого, А.А. Фурмана, В.Е. Чудновського, М.С. Яницького та ін. Розроблено психологічні теорії, що пояснюють природу сенсу життя, його структуру, основні характеристики, функціональне призначення і т. д. У зарубіжних психологічних дослідженнях проблема сенсу життя висвітлювалася з позиції психоаналізу (З. Фрейд), аналітичної психології (К. Юнг), гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та ін.). Однак залишаються недостатньо дослідженими питання, що стосуються змісту і формування смисложиттєвих орієнтацій у студентів, майбутніх менеджерів зокрема.

Тому в магістерській роботі особливу увагу приділено проблемі дослідженняособливостей смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення.

Об’єкт дослідження.Процес становлення смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів.

Предмет дослідження.Особливості смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально – професійного становлення.

Мета дослідження.Теоретично обґрунтувати, практично вивчити та експериментально перевірити особливості смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально – професійного становлення.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми процесу навчально-професійного становлення смисложиттєвих орієнтацій у майбутніх менеджерів.

2. Визначити та узагальнити педагогічні умови розвитку смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення

3. Емпірично дослідити особливості та динаміку навчально-професійного становлення смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчання у ВНЗ.

4. Розробити та апробувати рекомендації керівникам ВНЗ щодо розвитку смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення

**Гіпотеза дослідження**. Процес становлення професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх менеджерів визначається системною взаємодією їх психологічних та аксіологічних компонентів. Співвідношення між компонентами в процесі професійного навчання має складний нелінійний характер: на початковому етапі провідними виступають особистісні цінності та характеристики; в процесі фахової підготовки професійні цінності інтегруються до складу ціннісно-смислової сфери майбутніх фахівців і визначають спрямованість подальшої життєвої та професійної активності.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та виконання завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичні (аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, узагальнення концепцій та підходів за досліджуваною проблематикою); емпіричні (тестування, анкетування, спостереження, бесіди); методи статистичної обробки даних (кореляційний аналіз). До психодіагностичного комплексу увійшли такі методики: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д.О. Леонтьєв); для діагностики індивідуально-психологічних властивостей майбутніх менеджерів – «Спрямованість особистості» (В.Смекал і М.Кучера).

Наукова новизна і теоретичне значення роботи полягає в тому, що здійснено вивчення та узагальнено теоретичний аналіз проблеми процесу навчально – професійного становлення смисложиттєвих орієнтацій у майбутніх менеджерів; визначено та узагальнено педагогічні умови розвитку смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення

Практичне значенняроботи полягає у емпіричному дослідженні особливостей та динаміки навчально-професійного становлення смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчання у ВНЗ; у розробці та апробації рекомендацій керівникам ВНЗ щодо розвитку смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення.

Впровадження результатів дослідження.Основні положення й результати дослідження доповідалися на:

1. Міжнародній науковій конференції « Динаміка розвитку сучасної науки» м. Чернігів 15 листопада 2019рік. с. 17 – 20.
2. Міжнародній інтернет-конференції ХХХVІІ «Світовий розвиток науки» 9 грудня 2019рік.

**Структура магістерської роботи:** складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел(63 ) та додатків(5 )

# РОЗДІЛ І. Теоретичне обґрунтування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення

## 1.1. Вивчення проблеми смисложиттєвих орієнтацій у майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення

Смисложиттєві орієнтації розглядаються в тісному зв'язку з такими поняттями, як «сенс життя», «цінності» і «ціннісні орієнтації». У визначенні поняття «ціннісні орієнтації» визначаємо, що це відносно стійка, соціально обумовлена спрямованість особистості на ті чи інші цілі, що мають для неї смисложиттєве значення. Утворюючи вищий рівень диспозиційної ієрархії в структурі особистості, ціннісні орієнтації є підставами для оцінок навколишньої дійсності і детермінують схильність особистості до тієї чи іншої соціальної активності [18, с. 34]. Ієрархічна система ціннісних орієнтацій виступає тією сферою, де соціальне переходить в особистісне, а особистісне стає соціальним. Вершину цієї ієрархії займають смисложиттєві орієнтації.

У сучасній психології сенс життя розглядається як регулятивне поняття, властиве будь-якій розвиненій світоглядній системі, що виправдовує і тлумачить властиві цій системі моральні норми, показує, в ім'я чого необхідна визначена ними діяльність [13, с. 60]. В.Е. Чудновський визначає сенс життя як «ідею, яка містить в собі за мету життя людини, «присвоєну» нею, що стала для неї цінністю надзвичайно високого рівня, втрата якої може привести до вирішення людини покінчити зі своїм існуванням на землі» [52, с. 52].

Проблема категорії «сенсу», незважаючи на відсутність однакового підходу до його розуміння і вивчення, найбільш детально розроблена Д.О. Леонтьєвим. На його думку, сенс це «відношення між суб'єктом і об'єктом або явищем дійсності, яке визначається місцем об'єкта (явища) в житті суб'єкта. Суб’єкт виділяє цей об'єкт (явище) в образі світу і втілюється в особистісних структурах, що регулюють поведінку суб'єкта у відношенні до даного об'єкта (явища)» [31, с. 114].

Д.О. Леонтьєв виокремив шість видів смислових структур, припускаючи що вони є перетвореними формами життєвих відносин суб'єкта й відповідно становлять три ієрархічних рівні смислової регуляції життєдіяльності особистості. Особистісні смислові установки і смисли певної діяльності, формують першопочатковий ієрархічний рівень смислової регуляції. Смислові конструкти, мотиви й диспозиції створюють другий рівень. На найвищому, третьому рівні система смислового урегулювання будує цінності, які виступають сенсоутворювальними по відношенню до всіх інших структур [31].

Цікаво проявляється феномен сенсу життя і в професійному самовизначенні. Н.С. Пряжников говорить про важливу роль саме «процесу пошуку сенсу» в професійному самовизначенні, так як знайдений сенс швидко знецінюється, утворюючи «порожнечу». Професіонал, з точки зору автора, повинен перебувати в постійному пошуку сенсу: «... Саме в цьому випадку людина перетворюється в справжнього суб'єкта самовизначення, а не просто виступає як провідник якихось «вищих» смислів» [42, с. 331]. Відповідно «знецінення праці» тягне за собою наявність різних психологічних проблем, і зміна ставлення до праці [42, с. 332].

Таким чином, ми бачимо, що проблема сенсу життя є наріжною не тільки в життєдіяльності, а й у професійній діяльності людини. Від того, наскільки осмислена професійна діяльність, наскільки життєві і професійні смисли доповнюють один одного (а в чомусь і збігаються), залежить успішність виконання професійної діяльності, задоволеність процесом праці, успішність саморозвитку і самореалізації в професії.

Проблеми сенсу життя і змістовних орієнтацій розглядаються в психології в нерозривному зв'язку з поняттями цінностей і ціннісних орієнтацій як універсали сенсу. Адже саме цінності служать джерелом осмислення життя, а ціннісні орієнтації є важливим соціальним фактором, що пояснює мотиви вчинків і діяльності людини.

В. Франкл розумів під цінностями певні «універсалії сенсу», властиві всьому людству в цілому [50, с. 102]. Він говорив про їх соціальну природу і виділяв такі вічні соціальні цінності, як цінності творчості, цінності переживання, цінності відносини. Ці цінності виконують роль сенсу людського життя. Говорячи про творчі цінності, автор підкреслював, якщо вони знаходяться на одному з перших місць в структурі життєвого завдання людини, то, як правило, людина буде їх реалізовувати в процесі своєї трудової діяльності [50, с. 232]. Однак, автор говорить про те, що найчастіше ставлення професіонала до своєї праці як до сфери можливостей реалізації творчих цінностей може бути спотворено умовами праці [50].

Д.О.Леонтьев виділив такі форми співвідношення особистісних і соціальних цінностей, як суспільні ідеали, предметні цінності і особистісні цінності, розглядаючи їх в тісному взаємозв'язку [31]. В межах культурно-історичної психології, саме культура і суспільство, а отже, і соціальні цінності є основою для індивідуального розвитку. Тобто соціальні цінності виступають в якості суспільних ідеалів, які засвоюються індивідом в процесі соціалізації. Іншими словами структура особистісних цінностей і суб'єктивна значимість кожної конкретної лише в деякій мірі відображають структуру соціальних цінностей.

У дослідженнях проблеми сенсу і цінностей, автори приходять до переконання про необхідність вивчення їх взаємозв'язку. Б.С.Братусь вважав, що взаємозв'язок цінностей і смислів має динамічний характер і визначається ставленням людини до життя і його моральної позиції[6, с. 46]. Сенс же, на думку автора, утворює цінності людини.

Відмінну від цієї точку зору висловив Р.Х.Шакуров. Він вважав, що саме цінність є джерелом утворення сенсу і діяльності людини [53]. Схожої точки зору дотримується і Д.О.Леонтьев, на думку якого, цінності виконують функцію смислотворення[31]. Говорячи про ціннісно-смислову сферу особистості як цілісної системи, автор пропонує використовувати для її аналізу поняття «смислових структур» і «смислових систем».

Ф.Е. Василюк пише, що так званим продуктом ціннісної системи особистості є сенс [10, с. 82]. Іншими словами, він, як і попередні автори, розглядає цінності як джерело сенсу, а їх взаємозв'язок співвідносить з регулюючою функцією.

Чималий інтерес проявлявся і до ієрархічної системи цінностей. Так В.О. Ядовим, була розроблена теорія ієрархічної системи диспозицій. Така ієрархія має чотири рівні:

- перший рівень складають елементарні фіксовані установки, які створюються на основі органічних потреб;

- другий рівень представляють соціальні диспозиції, що формуються на основі потреб людини в спілкуванні в певній соціальній групі і діяльності в цій групі (соціальні фіксовані установки);

- третій рівень формується у вигляді орієнтації особистості на різні сфери соціальної активності, утворює відношення особистості до значущих соціальних сфер;

- четвертий (найвищий) рівень являє собою систему ціннісних орієнтацій особистості [57, с. 90].

У зв'язку з цим, саме орієнтація на цінності стає досить актуальною проблемою. Ціннісні орієнтації особистості виступають найважливішим фактором мотивації поведінки людини і лежать в основі її соціальних вчинків, вони визначають функцію, яка виконується через цінність.

У психології поняття «ціннісна орієнтація» найчастіше використовується при віднесенні цінностей до мотиваційно-потребової сфери, тобто цінності розглядаються з точки зору регуляторів соціальної поведінки, тоді як розглянуте нами раніше поняття «особистісних цінностей» більшою мірою відносять до смислової сфери особистості.

На думку К.О. Абульханової, сукупність особистісних цінностей є складним психологічним утворенням, в якому поєднуються загальна і мотиваційна спрямованість особистості, що складають систему ціннісних орієнтацій. У свою чергу система ціннісних орієнтацій являє собою систему когнітивних і емоційно-вольових компонентів і приймається особистістю як внутрішній орієнтир, який спонукає і направляє до певної діяльності [1, с. 5].

До сьогодні в сучасній психологічній науці немає загальноприйнятого визначення терміну «ціннісні орієнтації». Не всі автори розрізняють поняття «ціннісні орієнтації» і «цінності», часто їх ототожнюючи. На думку Д.О. Леонтьєва та Н.А.Журавльової, ці поняття не ідентичні. Н.А. Журавльова виділяє 5 основних напрямків до розуміння ціннісних орієнтацій [18, с. 28].У першому напрямі розгляд ціннісних орієнтацій здійснюється в контексті відносини особистості до життєвих цінностей, а також в контексті розгляду цього поняття в ключі відносини особистості до об'єктів навколишньої дійсності. На думку О.В. Коновалова, ціннісні орієнтації виражаються у відношенні особистості до цінностей, їм властива усвідомленість, стійкість і позитивна емоційна забарвленість[30, с. 115]. Таке відношення має стійкість, позитивне емоційне забарвлення, усвідомленістю.

У другому напрямку досліджень ціннісні орієнтації розглядаються з точки зору прагнення особистості до життєвих цінностей [29]. Дослідники говорять про ціннісні орієнтації як про найважливіший компонент в структурі особистості, якому узагальнюється весь життєвий досвід людини, при цьому стійкість ціннісних орієнтацій обумовлюється соціальною стійкістю особистості, її цілісністю.

У третьому напрямку розгляд ціннісних орієнтацій відбувається з позиції спрямованості особистості на ті, чи інші цінності. В.О. Ядов передбачає, що окрім загальної спрямованості інтересів, ціннісні орієнтації виконують ще й роль регулятора соціальної поведінки [57, с. 104].

У четвертому напрямку ціннісні орієнтації розумілися як уявлення особистості про життєві цінності. Г.Олпорт розглядає ціннісні орієнтації як переконаність людини в тому, що дійсно важливо, а що таким не є [59]. М. Рокич говорить про ціннісні орієнтації як про стійке переконання в тому, що якась мета або спосіб існування краще, ніж інший [62, с. 3]. Д.О.Леонтьев розглядає ціннісні орієнтації з позиції усвідомленого уявлення людини про особисті цінності [31].

Нарешті, в п'ятому напрямку ціннісні орієнтації розглядалися в контексті установки особистості на певні життєві цінності. І.С. Кон пише про ціннісні орієнтації як про орієнтації, які мають спрямованість на якісь соціальні цінності; самі по собі ціннісні орієнтації являють собою певну систему установок, через призму яких людина сприймає ситуацію і обирає певну дію [27, с. 28]. Схожої точки зору дотримується К.В. Пірумова, яка вважає, що ціннісні орієнтації є ні що інше, як система ціннісних установок особистості, що характеризується її виборчим ставленням до цінностей[39].

Резюмуючи вищевикладене, ми прийшли до висновку про те, що ціннісні орієнтації пов'язують внутрішній світ людини з навколишньою дійсністю, утворюючи складну ієрархічну систему і займаючи серединне місце між мотиваційно-потрібнісною сферою і системою особистісних смислів. Ціннісні орієнтації особистості мають двоїстий характер, оскільки з одного боку виконують регулятивну функцію, а з іншого - виступають у вигляді внутрішнього джерела життєвих цілей людини, висловлюючи їх суб'єктивну значимість і, відповідно, мають особистісним змістом. Таким чином, ми можемо говорити, що формування і подальший розвиток ієрархічних систем особистісних смислів і ціннісних орієнтацій носить взаємопов'язаний характер.

Підводячи підсумок, можна сказати, що такий компонент структури особистості як ціннісні орієнтації, нерозривно пов'язаний зі смисловою сферою. Ціннісні орієнтації, в цьому ключі, виступають в якості елементів, які є основою для самосвідомості особистості і характеризують змістовний бік її спрямованості. Аналіз наукової літератури дозволяє виділити основні характеристики ціннісних орієнтацій: вони є суб'єктивною психологічною характеристикою, мають певну структуру, мають свою ієрархічність, є цілісною щодо стійкої, і, разом з тим, динамічною системою, оскільки можуть змінюватися під впливом середовища, соціуму і життєвих обставин, специфіку ціннісно-смислової сфери особистості. Смисложиттєві орієнтації, визначають її центральну позицію і впливаючи на спрямованість і зміст її соціальної активності, осмисленість життя і діяльність особистості.

Окрім означеного Д.О. Леонтьєв ввів дефініцію «смислова орієнтація», що також формує два рівні:

1) рівень найзагальніших смислових орієнтацій формує такі психологічні утворення як потреби, особистісні цінності, світогляд, сенс життя і самовідношення. Вони відповідають за критичні процеси зміни смислових орієнтацій шляхом вільного вибору або спрямованої на себе рефлексії і визначають лінії розвитку смислової сфери.

2) смисловий рівень - відносини особистості зі світом, виокремлені з їх змістовної сторони, і позначається поняттям «внутрішній світ людини». Тут здійснюється «утворення смислових орієнтацій» в процесі реальної життєдіяльності людини, реалізації її відносин зі світом [31].

Смисложиттєві орієнтації не вичерпуються однієї, хоча б і дуже важливою ідеєю, метою життя, а являє собою структурну ієрархію «великих» і «малих» смислів. Ієрархія смисложиттєвих орієнтацій людини відноситься до особливим чином організованим цілісним багаторівневим системам, що включає в себе цілий ряд різних смислових структур [49, с. 80].

Як вказує В.Е. Чудновський, смисложиттєві орієнтації є проявом високого рівня сформованої спрямованості особистості, іншими словами - «смисложиттєвої спрямованості особистості», тобто такої структури особистості, в якій провідне місце займають мотиви пошуку людиною сенсу свого існування, побудови своєї долі [52].

В.Е. Чудновський під поняттям «смисложиттєві орієнтації» визначає спрямованість особистості на пошук сенсу життя [52, с. 69]. А.В. Сірий виділяє чотири структурних рівня організації особистісних смислів: біологічний, від індивідуальної, особистісний і смисложиттєвий[46, с. 51]. При цьому, він підкреслює, що на особистісному рівні смисли виступають в якості ціннісних орієнтацій, які допомагають особистості інтегруватися в нові умови соціального життя, а смисложиттєві рівні - особистісні смисли вже «виконують функцію генералізації та операціоналізації смислів нижчих рівнів і виступають в якості смисложиттєвих орієнтацій особистості» [51, с. 19].

Шкільов С.В. в своєму дослідженні змістовних орієнтацій як чинника соціально-психологічної адаптації студентів визначає перші як «вираз прагнення особистості, її потреби, як підтвердження її реальних досягнень, реальну здатність виразити себе в формах життя» [54, с. 46]. Сенс життя автор визначає не тільки як перспективу і устремління, але і як оцінку людиною вже досягнутого і досконалого.

Аналіз наукової літератури показав, що при розгляді поняття «смисложиттєві орієнтації», одні автори ототожнюють його з поняттям «ціннісні орієнтації», інші - їх розрізняють, відводячи першим «найвищу роль». Погоджуємося з інтерпретацією смисложиттєвих орієнтації як регулятора або механізму спрямованої діяльності людини як суб'єкта [4, с. 21].

Кожній професійній групі властивий свій сенс діяльності, своя система цінностей, які визначаються, перш за все, спрямованістю діяльності на об'єкт праці. У зв'язку з цим, особливий інтерес представляють соціономічні професії, в яких трудова діяльність обумовлена морально-етичними принципами у відношенні до свого об'єкту. У ряді досліджень розглядалися смисложиттєві орієнтації представників соціономічних професій, переважно педагогів, психологів і соціальних працівників, а також студентів гуманітарних вузів. У цих роботах показана структура ціннісно-смислової сфери особистості, особливості її розвитку, її динаміка, деформація, вплив на професійну ідентичність.

Так, Т.В.Максімова в своєму дослідженні показала, що смисложиттєві орієнтації взаємопов'язані з індивідуальним стилем педагогічної діяльності, виділила типи смисложиттєвих орієнтацій вчителя-професіонала [33, с. 114]. У дослідженні К.В. Пірумова говориться про тісний зв'язок смисложиттєвих орієнтацій з професійним розвитком педагогів. Було показано, що у групи вчителів з високим рівнем професійного розвитку відзначаються більш висока вираженість смисложиттєвих орієнтацій, що, на думку автора, свідчить про високу свідомість життя і про відсутність у них екзистенціального вакууму[39, с. 6].

Котова С.С. при порівнянні смисложиттєвих орієнтацій студентів-психологів перших і старших курсів виявила, що у останніх (на відміну від першокурсників і студентів непсихологічних спеціальностей) відзначається більше уявлення про себе як про сильну особистість, яка здатна контролювати події свого життя (інтернальність локусу контролю), а також у них відзначається велика радість самореалізацією («результативність життя»). Автор припускає, що розвитку інтернальності локусу контролю і більшою задоволеністю результативності життя сприяє вивчення професійних психологічних дисциплін [30, с. 118].

До схожих результатів в своєму дослідженні дійшли Фурдуй Т.К., Шахматова О.Н., які розглядали смисложиттєві орієнтації у взаємозв'язку з різним типом відповідальності в юнацькому віці.Результати дослідження показали, що найменшу вираженість мають смисложиттєві орієнтації «локус контролю Я» і «результативності життя» (як у юнаків, так і у дівчат). У зв'язку з цим, авторами була запропонована програма формування смисложиттєвих орієнтацій у юнацькому віці.

Автори також встановили, що «локус контролю життя» пов'язаний з езоповою мотивацією респондентів, тобто переконаність у здатності контролювати своє життя і вільно приймати рішення «визначається позицією особистісно-значимої мотивації, вираженої в бажанні звернути на себе увагу в процесі реалізації власних справ, отримати заохочення, винагороду».

До схожих висновків приходять в своєму дослідженні С.І. Соболєв і Л.Н. Тарасова, досліджуючи 3 вікові групи респондентів (у вибірку дослідження входили студенти, що працюють люди середнього віку, пенсіонери) вони встановили, що вираженість інтегрального показника «осмисленості життя» пов'язане з тією чи іншою ціннісно-смисловою позицією. Дослідниками було показано, що низький рівень свідомості життя пов'язаний з так званою езоповою смисловою позицією, середній рівень - з про соціальною, високий рівень - з екзистенційною[48, с. 63].

Горбачова А.А. в своїй дисертаційній роботі показала, що смисложиттєві орієнтації студентів в процесі їх професійного становлення мають досить складну нелінійну динаміку, зумовлену гендерним і навчально-організаційним факторами з наявністю кризи другого і третього року навчання. У дослідженні виявлено взаємозв'язок навчально-професійних установок і змістовних орієнтацій [14, с. 6].

Ряд психологічних досліджень був присвячений вивченню змістовних орієнтацій професіонала в межах акмеологічного підходу. У роботах Чуднівського В.Е. і його колег було показано, що смисложиттєві орієнтації людини не вичерпуються якоїсь однієї життєвої метою, а є сукупністю «великих» і «малих» смислів; і представляються у вигляді структурних ієрархій сенсу життя, що мають різні типи [53]. У короткому висновку за результатами цих досліджень автор констатує значимий зв'язок феноменів сенсу життя і акме як важливої умови становлення особистості і підготовки до трудової діяльності [53, с. 70].

Досягнення акме в професії нерозривно пов'язане з професійною успішністю і професійної зрілістю суб'єкта праці, які, як ми вважаємо, нерозривно пов'язані із змістовною структурою його смисложиттєвих орієнтацій. У зв'язку з цим, постає необхідність розгляду поняття успішності професійної діяльності.

Ціннісно-смислове спрямування до професії може виникати і формуватися на різних життєвих етапах. Початкові елементи та кого ставлення до своєї майбутньої професійної діяльності (ще не осмислено) можуть закладатися в ранньому дитинстві, потім в період навчання. Особливе місце у формуванні такого ставлення займає період початку професійної діяльності, адаптації до неї. Високий рівень ціннісно-смислового відношення до професії розвивається на більш пізньому етапі, коли пережиті людиною професійні складності, стресові ситуації і невдачі спонукають його переосмислити своє ставлення до професії, виробити новий погляд на неї. При цьому професія менеджера постає як сукупність обов'язків, труднощів, нервових напружень, стресів, але, з іншого боку, і джерело радості, самоповаги, задоволеності працею, ієрархізації цінностей, вибудовування ціннісних орієнтацій особистості і становлення сенсу життя в цілому [40; 57].

Отже, дамо однозначні дефініції, які формують ідейно-мотиваційну структуру особистості. Сенс життя - це обирана особистістю найвища цінність або головна ідея, служінню якій людина готова присвятити своє життя. Набуття сенсу життя стає результуючою і спрямовуючою ідеєю свідомої діяльності особистості. Ця ідея (свідомий вибір найвищої життєвої цінності) формується в процесі розвитку особистості під впливом безлічі чинників, серед яких виділяються індивідуально-особистісні та соціально обумовлені детермінанти. У свою чергу, сама ідея про сенс життя є детермінантою формування смисложиттєвих орієнтацій, що підпорядковані мотиваційним тенденціям в смисловій сфері психології особистості.

Смисложиттєві цінності - це суб'єктивно обрані матеріальні і нематеріальні цінності, реалізація яких є одночасно детермінантою і функцією сенсу життя особистості. Такі цінності, як і цінності, що формуються під впливом інших факторів (фізіологічних, соціальних й ін. потреб), впливають на вибір особистістю сенсу свого життя.

Смисложиттєві орієнтації особистості є результатом системи відносин зі світом, з іншими людьми, з собою; являють собою цілісну систему свідомих і виокремлених взаємозв’язків, що включають осмисленість життєвих цілей, здатність брати відповідальність за життя, впливаючи на її хід і відображають задоволеність особистості самореалізацією в житті.

Таким чином, основна мотивуюча ідея про сенс життя особистості і її смисложиттєві орієнтації та цінності перебувають у взаємозалежності і функціонують спільно як частини єдиної ієрархічної сенс-ціннісної структури [40, с. 44]. У цій структурі формування сенсу життя неможливо поза впливом потреб, цінностей та орієнтацій нижчестоящого рівня, які, в свою чергу, також частково детерміновані зверху, тобто сформовані під впливом провідної ідеї про сенс життя. Сенс життя як найвища цінність або провідна мотиваційна тенденція, яка стоїть на чолі цієї динамічної системи, здатної змінюватися в часі.

Смисложиттєві орієнтації - це регулятори або механізми спрямованої діяльності людини як суб'єкта, як особистості. Вони являють собою узагальнену структурно-ієрархічну і динамічну систему уявлень, що є базовим елементом внутрішньої (диспозиційної) структури особистості, сформовану і закріплену життєвим досвідом індивіда в ході соціалізації і соціальної адаптації на базі індивідуально-типологічних особливостей, і є, таким чином, суб'єктивними складовими феномену сенсу життя.

Дослідження смисложиттєвих орієнтацій в контексті суб'єктно-діяльнісного підходу доводить коректність розгляду їх як регуляторів діяльності суб'єкта, що сприяють його успішному освоєнню, вони мають ієрархічну структуру і змінюються в процесі освоєння людиною навчальної або професійної діяльності.

Смисложиттєві орієнтації відіграють важливу роль у формуванні особистості професіонала в процесі професіоналізації, а також сприяють досягненню ним професійної майстерності, що особливо актуально для професії менеджера.

## 1.2. Педагогічні умови розвитку смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення

Дослідження процесу формування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення передбачає застосування засобів педагогічного моделювання, створення умов розвитку. Необхідно мати на увазі, що однією з методологічних умов моделювання в навчально-професійному становленні є реалізація інтегративної функції педагогіки, пов'язаної з використанням знань, запозичених з інших наукових дисциплін (філософії, психології, соціології, управління тощо)[4].

За допомогою соціально-педагогічного моделювання можливо відображення провідних характеристик перетворюється системи (оригіналу) в спеціально сконструйованому об'єкті-аналогу (моделі), який дещо простіше оригіналу і дозволяє виявити те, що в практичній діяльності, наприклад управлінця приховано, неочевидно в силу його складності і завуальованості суті різноманіття явищ. У цьому виражається евристична функція моделювання.

Створення навчально-педагогічних умов на основі моделі тісно пов'язані з прогнозуванням. Модель забезпечує прогноз і робить його більш повним і обґрунтованим, але лише на основі вже виявлених тенденцій, історичного досвіду, виділеного й інтерпретованого ретроспективного аналізу, експертних оцінок екстраполяції тенденцій на майбутнє, концептуального тлумачення фактів, в нашому випадку системи менеджменту[15, с. 106].

В основу розробленої нами моделі формування смисложиттєвих орієнтацій у студентів – майбутніх менеджерів, покладені ідеї випереджаючого, ціннісно-орієнтованого навчання, єдності стабілізації і розвитку освіти через оновлення, ідея багатовимірності освітнього простору, що вимагає враховувати його соціальну, управлінську, психологічну, власне освітню, морально-етичну, цивільно-правову складові, ідея пріоритету гуманістичних цілей і принципів.

Представлена нами модель педагогічних умов розвитку смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення, як і будь-яка інша формалізована структура, буде працювати тільки за умови змістовного наповнення, що включає в себе теоретичний (цілі, фактори, методологічні підходи, основні принципи) і практичний (технологія, педагогічні та організаційні умови, прогнозований результат) компоненти.

Предметом аналізу при розгляді процесу формування смисложиттєвих орієнтацій у студентів-майбутніх менеджерів виступають педагогічні умови, принципи, соціально-педагогічні норми, а також методика професійного навчання і виховання. Своєрідність процесу навчання і виховання, що супроводжує передачу життєвого досвіду, визначається доцільністю, наступністю, самодостатністю впливу педагогічних систем, змістом процесу професійної підготовки студентів-менеджерів[56, с. 106].

В якості суб'єкта навчання, окрім професорсько-викладацького складу вищих навчальних закладів, виступає також локальне коло студентського спілкування, на базі якого формуються оптимістичні життєстверджуючі установки індивіда. Таким чином, на моральний і професійний стан студента впливають якість навчально-виховного процесу, побут, спорт, спілкування, можливість отримання індивідуальної допомоги з боку педагогів і викладачів. Професійна компетенція в ході педагогічної діяльності проявляється в готовності педагога використовувати набуті знання, вміння та навички в рамках роботи з формуванню змістовних орієнтацій у студентів.

Виходячи з вищевикладеного, розглянемо докладніше зміст кожного з компонентів розробленої нами моделі формування системи смисложиттєвих орієнтацій у студентів-майбутніх менеджерів.

1. Метою реалізації моделі є формування у студентів в період навчання у ВНЗ напряму менеджмент такого особистісного утворення, як смисложиттєві орієнтації позитивної спрямованості.

2. Серед факторів, що визначають ефективність процесу формування системи смисложиттєвих орієнтацій студентів, ми виділили такі:

- соціокультурні чинники (рівень культури суспільства; характер соціалізації; наявність соціальної установки; якість соціокультурної комунікації; характер взаємодії людини з соціокультурним оточенням; слідування традиціям);

- морально-етичні фактори (врахування вимог суспільної моралі; рівень духовно-морального розвитку особистості, моральний досвід);

**Мета:** формування змістовних орієнтацій у студентів майбутніх менеджерів

**Завдання:** формування змістовних орієнтацій у студентів майбутніх менеджерів на основі

Рефлек-сивності

Спрямованості особистості

Прагнення самоактуалізації

Самоусвідомлення особистості

«Я» концепція

**Підходи:** системний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, аксіологічний, соціокультурний, діалогічний, компетентнісний

 **Принципи:** системності, послідовності та комплексності, активності і самостійності, професійної та практичної спрямованості, поєднання індивідуального і колективного характеру навчання, культуро утворення, діалогічність, розвиваючого навчання

Ситуативне навчання

Проблемне навчання

Проективні методики

**Методичне забезпечення (авторські методики)**

Методи

Форми

Засоби

діалогові, дискусійні, проблемні, дослідницькі, проектні, ігрові, рефлексивні, метод проектів

робота з текстом, розробка та презентація творчих робіт, вправи, рішення навчально-пізнавальних завдань, рольові ігри, професійно-комунікативні ситуації, конкурси

освітні програми, програми курсів, методичні посібники, програми практичних занять, аудіо та відео матеріали, професійні журнали, газети, творчі завдання, ресурси Internet,

**Комплекс педагогічних умов**

 1) формування у студентів-майбутніх менеджерів мотивації до отримання управлінських знань;

2) формування у студентів потреби до вивчення менеджменту та його практичного аспекту (ситуативні завдання);

3) створення на заняттях з менеджменту середовища, що забезпечує формування управлінської спрямованості особистості студента-майбутнього менеджера, і занурення в неї студентів.

Середовище ВНЗ

Тренінги

**Організація процесу формування смисложиттєвих орієнтацій**

мотиваційно-стимулюючий

змістовно-діяльнісний

рефлексивно-оцінювальний

**Етапи формування смисложиттєвих орієнтацій**

низький

середній

високий

**Рівні управлінської сформованості**

**Критерії:** самооцінка, рефлексія, інтереси, соціальні установки особистості

**Прогнозований результат:** перехід на більш високий рівень сформованості управлінської спрямованості та смисложиттєвих орієнтацій

**Цільовий**

**блок**

**Змістовний**

**блок**

**Організа-**

**ційний**

**блок**

**Контрольно-**

**оцінний**

**блок**

Рис.1.1. Модель формування смисложиттєвих орієнтацій студентів - майбутніх менеджерів

- особистісні фактори (розвинуте цілепокладання; здатність до рефлексії; інтернальний локус контролю; висока особиста відповідальність;соціальна активність; правова культура);

- світоглядні чинники (ставлення до світу; характер взаємодії з навколишнім середовищем; інтерес до проблем світобудови, адекватна оцінка моделей світового порядку);

- психолого-педагогічні чинники (оригінальність мислення; незалежність суджень; асертивність, допитливість, винахідливість; загальна спрямованість особистості; збагачення освітнього процесу духовно-моральним змістом);

- економічні фактори (характер економічних процесів в суспільстві; обрана професія, рівень освіти і професійної кваліфікації; ставлення до трудової діяльності)[12; 57].

3. Для організації процесу формування системи смисложиттєвих орієнтацій у студентів-майбутніх менеджерів доцільно використовувати філософсько-антропологічний (зорієнтований на систематичну розробку педагогічної антропології як синтетичного вчення про людину навчати і виховувати), системний (що характеризує напрямок методології дослідження, в основі якого лежить розгляд об'єкта як цілісної сукупності елементів в сукупності відносин і зв'язків між ними, тобто розгляд об'єкта як системи) та аксіологічний (асиміляційний як соціально-педагогічні, так і професійно-групові цінності, що служать підставою індивідуально-особистісної системи педагогічних цінностей) підходи.

4. Реалізація даних підходів має здійснюватися з опорою на наступні принципи:

- цілісності (уявлення об'єкта дослідження – зокрема системи управління, цілісним утворенням, тобто відмежування його від інших явищ, від середовища за допомогою визначення та оцінки відмітних властивостей явища і порівняння цих властивостей з властивостями його елементів);

- гуманістичної спрямованості (розгляд в якості основи педагогіки цінностей гуманізму, що складаються із загальнолюдських моральних, цивільно-правових та екологічних норм);

- соціальної відповідальності (реалізація діалектичному взаємозв'язку між особистістю і суспільством, яка характеризується взаємними правами і обов'язками з дотриманню приписів соціально-управлінських норм; виконання цих норм тягне за собою схвалення, заохочення, а безвідповідальна поведінка, що не відповідає приписам цих норм, - обов'язок зазнати несприятливих наслідків)[13, с. 64].

5. Сучасний підхід до формування смисложиттєвих орієнтацій студентів, в тому числі профілю менеджменту, передбачає використання технологій активного залучення учнів в організаторську, педагогічну, рефлексивну та проектно-творчу діяльність.

6. В контексті перетворень, що відбуваються сьогодні в сфері навчально-професійного становлення, особливоїактуальності набуває вирішення завдання зі створення умов для особистісного зростання і саморозвитку молоді.

Ми виділили комплекс педагогічних умов формування позитивних смисложиттєвих орієнтацій у майбутніх менеджерів, який включає в себе:

- розширення освітнього простору ВУЗу за рахунок практичних та соціокультурних компонентів навчально-виховного процесу;

- формування режиму психологічно комфортної педагогічної взаємодії, при якому викладач трансформує позицію інформатора, контролера засвоєння навчального матеріалу в позицію фасилітатора, що реалізує передові педагогічні технології;

- стимулювання активності, самостійності, ініціативи студентів у реалізації творчих інтенцій;

- вдосконалення навичок цілепокладання і ціледосягнення;

- актуалізацію внутрішніх якостей особистості (критичного мислення, позитивного світосприйняття, гуманістичних смислових установок) для розвитку її індивідуальності[21, с. 33].

7. Спеціально організований процес передбачає в якості результату формування у студентів-майбутніх менеджерів цілісної, позитивно спрямованої системи смисложиттєвих орієнтацій, за рахунок якої підвищується рівень задоволеності життям, зростає потреба в саморозвитку, самовизначенні і реалізації.

Відсутність сформованої індивідуальної системи оцінок і моральних цінностей нерідко призводить до нездатності молодих людей критично ставитися до навколишнього, сприяє залежній, руйнуючій поведінці, породжує сугестивність, легковажність, безвідповідальність, відхід від необхідності мислити перспективно[26, с. 139].

Умовою збагачення смисложиттєвих орієнтацій, моральних цінностей і орієнтирів у студентів є вироблення культурологічної компетентності, а також усвідомлення онтологічної зв'язку гуманістичних цінностей, що гармонізує розвиток особистості. Смисложиттєві орієнтації визначають основну позицію особистості, впливають на спрямованість і зміст соціальної активності, загальний підхід до навколишнього світу і самому собі.

Формування смисложиттєвих орієнтацій в освітньому процесі підготовки майбутніх менеджерів здійснюється з опорою на фундаментальне професійне навчання, що вимагає систематичності змісту основних галузей знання, оптимального співвідношення теоретичності і практичності. При цьому ефективність практичної складової навчання в значній мірі залежить від використання методів моделювання та екстраполяції знань на реальні ситуації в житті і діяльності молодої людини.

Таким чином, зазначені педагогічні умови, будучи відносно самостійними, утворюють єдиний комплекс, покликаний успішно реалізувати спроектовану нами модель.

## 1.3. Значення смисложиттєвих орієнтацій у процесі навчально-професійного становлення майбутніх менеджерів

Сучасна зміна професійних орієнтирів актуалізувала проблему становлення і розвитку смисложиттєвих орієнтації студентів в процесі навчання у вузі. Розвиток смисложиттєвих орієнтацій являє собою особливий період в онтогенезі, зміст якого відображається в становленні особистості майбутнього професіонала, як суб'єкта власного розвитку, здатного усвідомлювати свої життєві цілі і визначати перспективи професійного зростання. Тому освітнє середовище вузу є для студентів тим середовищем, в якому створюються сприятливі умови для розвитку і прояву виділених аспектів життєдіяльності особистості. Смисложиттєві орієнтації особистості займають в її структурі домінуюче становище, визначають динаміку життєвих цінностей особистості, а ступінь їх вираженості відображає загальну спрямованість особистості.

Недостатня сформованість смисложиттєвих орієнтацій призводить до того, що процес професіоналізації і особистісного зростання в вузі залишаються спонтанними для студентів, що, в свою чергу, позначається на ефективності майбутньої професійної діяльності менеджера [30, с. 118].

Сучасна система освіти орієнтує студентство на самостійне навчання і самонавчання, розвиток творчих здібностей. Це проявляється в узагальненні, критичному аналізі, виробленні знань на основі попереднього досвіду. Однак молодь не готова до таких індивідуальних кроків. Більшість не вміє самостійно виробляти судження, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, виявляти закономірності, логічно правильно мислити, чітко і переконливо формулювати свої ідеї, грамотно аргументувати висновки. Поряд з такими якостями, як підприємливість, креативність, діловитість, оперативність, життєвий оптимізм, тісно уживаються грубість, байдужість, лінощі, самовпевненість.

Аналізуючи тенденції зміни структури цінностей, варто відмітити, що в сучасній Україні відбулася їхня помітна модернізація. На 8-10% підвищилася поширеність таких цінностей суспільства, як свобода, незалежність, соціальна активність, ініціативність, в той же час знизилася поширеність цінностей традиційного суспільства - самопожертва, дотримання традицій, вільність [34, с. 25]. Такий аспект характеризує значну раціоналізацію смислів життєдіяльності наших сучасників. Вища школа в силу свого положення в інституційній системі не тільки розкриває перспективи отримання формальної освіти, а й виявляє сферу реалізації можливих життєвих стратегій індивіда, формування його людського потенціалу. Гуманізація освіти формується як процес, в якому особливе місце відводиться формуванню ціннісно-смислових утворень особистості і її духовно-культурного росту (І.М. Главатських, А.Г. Асмолов, Д. О. Леонтьєв, С.Л. Рубинштейн)[31; 44].

Освоєння знань, умінь, навичок професійної управлінської діяльності у студентів відбувається в процесі соціально-професійної соціалізації індивіда і закладається в період навчання у вузі. При цьому ключове значення мають мотиви, ціннісні та професійні орієнтації, що актуалізуються у свідомості студентства як майбутнього суб'єкта управління, які згодом вплинуть на якості керівника, а значить, на характер, цілі і завдання управлінської діяльності. Розвинені ціннісні та професійні орієнтації виступають ознакою соціальної зрілості особистості, важливим фактором мотивації дій і вчинків.

Професійна орієнтація є елементом системи ціннісних орієнтацій і формується на основі загальних життєвих цінностей. Критерії вибору бажаного соціального статусу, виду праці і професії містяться в ціннісних уявленнях про особистий успіх, рівні освіти, трудової діяльності в цілому, про якості, які необхідні для успішної діяльності в певній професійній сфері, зокрема менеджменту[63].

Студент-менеджер є вкрай цікавим суб’єктом дослідження в сфері систем цінностей індивіда. Це обумовлюється їх майбутнім професійним принципом: взаємодією з людьми, координацією їх діяльності. Професія менеджера безпосередньо характеризує його наявністю комунікативних здібностей, стресостійкості, лідерством. Менеджер повинен являти собою також безумовну впевненість і знання справи, якою він займається. Крім виробничих завдань на вироблення цілей менеджера впливає його особиста система цінностей. Дані цінності бувають матеріальними і нематеріальними.

Цінностями управлінця варто визначити такі явища, як думки, знання і переконання, які спрямовують переваги і остаточний вибір конкретного поведінки менеджерів. Головним в цьому формулюванні цінностей є досвід, раніше пережитий керівництвом, який, як правило, і становить ці поняття, переконання і знання.

Важливими є те, що системи цінностей управлінців, які, по суті, формують поведінку підлеглиху відношенні до процесу управління, не є цінностями, які складаються в робочому порядку в конкретній організації в короткий відрізок часу. Можна виділити три фактори, що визначають цінності менеджерів у відношенню до процесу стратегічного управління:

- зовнішнійвплив цінностей суспільства і відповідного соціального шару, до якого відноситься менеджмент певної сфери виробництва;

- сфера діяльності разом з впливом ринкової ситуації на розвиток системи управління і її важливості для задоволення потреб виробництва;

- організаційна культура, включаючи історію компанії, організації стиль управління, наявні в організації (фірмі, компанії) системи планування і контролю.

Перераховані вище фактори, що впливають на формування ціннісних орієнтацій менеджерів вищої ланки, своїми елементами становлять головну місію організації, відповідно логічним є висновок, що місії організації на пряму впливають на цінності керівного складу.

Велику кількість переваг менеджер отримує при використанні загальних, основних організаційних цінностей в управлінні персоналом. Використання загальнолюдських цінностей в політиці управління кадрами допомагає інтеграції всіх категорій і класів працівників на основі прихильності правилам, нормам і стратегії організації.

Студент, який навчається у напрямку менеджменту, вже протягом навчального процесу проходить ознайомлення з майбутньою робочою атмосферою (операційними особливостями) шляхом вивчення профільних предметів, семінарів і проходження практики. Ознайомлення з великою кількістю літератури, вивчення психологічних основ діяльності менеджерів - все це малює майбутній образ життя студента-менеджера, формує мету його майбутньої діяльності, визначає ступінь амбіцій і професійних зусиль. Таким чином, система цінностей має свій так званий прототип в свідомості студентів на етапі навчання.

Майбутнім менеджерам необхідно сформувати стійку систему цінностей як професійних, так і особистісних, що дозволить їм зробити власне життя більш осмисленим, а в майбутньому сконструювати єдину систему ціннісних орієнтацій в колективі[11, с. 102].

Розкриваючи риси особистості управлінця виділяють наступні цінності: влада, рівність статей і рас, вік, професійна позиція, ставлення до ризику, результат роботи, допомога іншим, заохочення/покарання, законність, виграш/програш, участь в управлінні, життя/робота, задоволення, відкритість. На думку авторів, менеджер, у якого розмиті особистісні цінності, не має твердої бази для дій, схильний до прийняття спонтанних і ситуативних рішень, не готовий до ризику, навіть якщо це пов'язано з власним професійним зростанням і розвитком, встановлює поверхневі відносини з оточуючими і уникає зворотнього зв'язку. У процесі здійснення професійної управлінської діяльності, відбувається суб'єктивація цінностей професіонала. Менеджер, у якого немає чіткої системи цінностей і стійких ціннісних орієнтацій, є не зрілою особистістю, що тягне за собою безліч наслідків, як для колективу, так і для самої людини.

Стійкі ціннісні орієнтації набувають характеру норм, вони визначають форми поведінки членів даного суспільства. З огляду на індивідуальну ієрархію власних ціннісних орієнтацій, виявляючи цінності співробітників, менеджер визначає пріоритетні ціннісні орієнтації в колективі, тим самим вибудовує довірчі відносини в системі «управлінець-працівник», оптимізує професійну комунікацію.

Щоб прояснити особистісні цінності, менеджерам необхідно виконувати ряд завдань:

- систематично здійснювати роботу з вивчення і переоцінки існуючих цінностей;

- вступати в діалогову взаємодію, відкрито висловлювати свої погляди і проявляти чесність;

- аналізувати власну позицію у відносинах з суб'єктами різних рівнів управління, партнерами, громадськими організаціями, професійними співтовариствами, колегами;

 - фіксувати емоційний стан і ставити під сумнів власні рішення.

Однією з базових цінностей є - ставлення до людини. З позиції сучасного управління одним з ключових завдань менеджера, є забезпечення необхідних умов для співробітників, з метою посилення їх спрямованості на вирішення стратегічних цілей організації, а також на реалізацію власних цілей. Багато в чому це залежить від визнання менеджером цінності людини як провідної цінності своєї діяльності, що спонукає співробітників діяти відповідним чином і у відношенні до своєї організації, і у відношенні до управлінця. У менеджера, який визнає цінність людини і повноти його буття можуть виникнути складності з цінністю результативності діяльності організації.

Отже, менеджеру необхідно утримувати баланс між особистим і суспільним. Одне із завдань, яке стоїть перед сучасним менеджером виділити змістоутворювальні цінності у власній управлінській діяльності. Виділяють два рівня освітніх смислів:

перший рівень - визначення базових цінностей-смислів функціонування і розвитку організації;

другий рівень - визначення смислів управління.

Б.С. Братусь [6] зазначає, що смислові утворення створюють перспективу розвитку особистості і допомагають проводити моральну оцінку і регулювання поведінки. Розвиток ціннісно-смислової сфери рухається в напрямку від прагматичних або егоцентричних установок до загальнолюдських цінностей і одночасно, від нестійких відносин до усвідомлених, стійких ціннісно-смисловим орієнтаціям. Вищим рівнем є перетворення дійсності відповідно до моральних ідеалів і цінностей. Автор відносить цінності до сфери свідомості, а смисли - до неусвідомленої сфері особистості. Ми поділяємо позицію Л.Н. Коковиної, яка розглядає ціннісно-смислові орієнтації як відображення в свідомості суб'єкта системи значущих для нього і ієрархічно взаємопов'язаних ідеальних і матеріальних об'єктів, що спрямовує його діяльність і поведінку в бік узгодження особистих і суспільно значущих потреб[26, с. 142].

Ціннісно-смислові орієнтації мають одночасно соціалізуюче і особистісно-розвиваюче значення, виконуючи світоглядну, саморегулюючу, мотиво-утворювальну функції в структурі особистості.

Ми згодні з думкою М. Вудкок, Д. Френсіса, що майбутнім менеджерам важливо розпізнати свої можливості, розвинути їх, в процесі діяльності проявляти активність і відповідальність, встановлювати і регулярно уточнювати свої особисті і професійні цілі[11, с. 43].

Пропонуємо виділити наступні етапи суб'єктивації ціннісно-смислових орієнтацій майбутніх менеджерів:

Перший етап - організаційно-діагностичний - передбачає виявлення і усвідомлення освітніх дефіцитів, виявлення обмежень в управлінській діяльності, прояснення смисложиттєвих орієнтацій, визначення і ранжування ціннісних орієнтацій. Такий аспект дозволить майбутнім менеджерам співвіднести власну систему цінностей з ціннісними орієнтаціями групи, виділити подібності та відмінності, знайти партнерів, однодумців для вирішення загальногрупових завдань, заявити власну позицію щодо майбутньої спільної діяльності.

На даному етапі кожен студент формує навчально-професійну, яка відображає його особистісні смисли і цінності, вносять корективи в індивідуальну освітню програму, індивідуальну програму розвитку [17]. Саме навчально-професійне завдання включає майбутніх менеджерів в три види відносин: минуле (аналіз реальної управлінської діяльності), сьогодення (проектування нових ситуацій і дій), майбутнє (рефлексивні переходи).

На нашу думку, навчально-професійне завдання дозволяє розгорнути поле можливостей для кожного студента, окреслити нові контури в розумінні себе і оточуючих, скорегувати індивідуальні стратегії поведінки, вибудувати ситуацію майбутньої розумової діяльності.

Студенти– майбутні менеджери змушені відходити від звичних практик суб'єктивації і занурюватися в нову соціокультурну реальність.

Процесуально-діяльнісний етап - передбачає організацію командної роботи по розробці і презентації «Етичного кодексу менеджерів-професіоналів», далі «Кодекс», рішення ситуацій (з реальної управлінської практики) зі зміною позицій, проведення переговорів. На даному етапі відбувається вибір індивідуальної стратегії поведінки, зокрема, вибір стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. Запобігти виникненню конфліктам в організації для управлінця є однією з важливих умов ефективного управління. Це залежить від особливостей комунікації з членами колективу, від життєвого досвіду, освіченості, компетентності керівника, а також від рівня його сприйнятливості і розвиненою інтуїції. Так, в процесі розробки «Кодексу», студентам пропонується не тільки пред'являти власні цінності і принципи, якими вони керуються у професійній діяльності, а й висловлювати і відстоювати особисту позицію, приймати відповідальні рішення за результат командної роботи, розширювати межі свідомості, відстежувати і осмислювати що відбуваються групові процеси (долати опору), проявити творчі здібності і знаходити резервних можливостей у вирішенні конфліктних ситуацій, а й сприяти організації продуктивної взаємодії між усіма членами групи, вибудовувати партнерські відносини, коригувати та заповнювати відсутні знання.

Слід зауважити, що всі зміни, які відбуваються в ціннісно-смисловий сфері, фіксуються майбутніми менеджерами в динамічних картах. Дані карти є своєрідними точками, які дозволяють зафіксувати найбільш значущі особистісні результати і відстежити динаміку власного професійного розвитку.

Рефлексивно-аналітичний етап включає в себе рефлексивний аналіз власної діяльності з позиції досягнень, проблем і труднощів, що виникають в процесі командної роботи над «Кодексом», в ході професійної діяльності, в процесі осмислення нового практичного досвіду. Однією з важливих складових даного етапу є організація групової рефлексії з метою отримання кожним студентом зворотного зв'язку від групи. Організація групової рефлексії сприяє розвитку адекватної самооцінки; вмінню аналізувати власні дії і дії колективу, груп, з якими працює; розуміння і прийняття емоційних станів в собі і в оточуючих.

Завершується рефлексивно-аналітичний етап плануванням індивідуальної роботи студентами і фіксацією перспективних можливостей подальшого розвитку.

Таким чином, смисложиттєві орієнтації майбутніх менеджерів виражаються в вибірковому ставленні до загальнолюдських, особистісних і професійних цінностей, в стійкій системі індивідуальних установок, переконань, переваг, в усвідомленому образі професійного «Я», прагненні до нього і його розширенні.

## Висновки до першого розділу

Смисложиттєві орієнтації – це регулятори або механізми спрямованої діяльності людини як суб'єкта, як особистості. Вони являють собою узагальнену структурно-ієрархічну і динамічну систему уявлень, що є базовим елементом внутрішньої (диспозиційної) структури особистості, сформовану і закріплену життєвим досвідом індивіда в ході соціалізації і соціальної адаптації на базі індивідуально-типологічних особливостей, і є, таким чином, суб'єктивними складовими феномену сенсу життя. Смисложиттєві орієнтації відіграють важливу роль у формуванні особистості фахівця в процесі професіоналізації, а також сприяють досягненню ним професійної майстерності, що особливо актуально для професії менеджера.

Педагогічні умови формування позитивних смисложиттєвих орієнтацій у майбутніх менеджерів включають в себе: розширення освітнього простору ВУЗу за рахунок практичних та соціокультурних компонентів навчально-виховного процесу; формування режиму психологічно комфортної педагогічної взаємодії, при якому викладач трансформує позицію інформатора, контролера засвоєння навчального матеріалу в позицію фасилітатора, що реалізує передові педагогічні технології; стимулювання активності, самостійності, ініціативи студентів у реалізації творчих інтенцій; вдосконалення навичок цілепокладання і целедосягнення; актуалізацію внутрішніх якостей особистості (критичного мислення, позитивного світосприйняття, гуманістичних смислових установок) для розвитку її індивідуальності. Професійна підготовка студентів повинна розглядатися як шлях до реалізації власного сенсу життя і гармонізації особистості. Саме пошук сенсу життя сприяє розвитку внутрішнього потенціалу особистості. Смисложиттєві орієнтації є головним фактором, що сприяє соціально-психологічної адаптації студентів у період навчання.

Смисложиттєві орієнтації – це особистісні утворення, що характеризують процеси самоактуалізації та самовдосконалення, які проявляються в процесі реалізації сформованих індивідом онтологічних і професійно-діяльнісних стратегій. Нові пріоритети в системі цінностей, інтересів і соціальних норм у молоді дають основу для подальшого відображення їх у свідомості, поведінці, активності і в кінцевому рахунку в соціальному самопочутті. У цьому процесі величезну роль відіграють не тільки об'єктивно існуючі умови життєдіяльності, а й послідовна система утворення і пропаганди нових прогресивних цінностей.

Професія менеджера займає досить значиму позицію в структурі смисложиттєвих орієнтацій, а її значущість може бути периферійним компонентом в структурі сенсу життя. Смисложиттєві орієнтації майбутніх менеджерів виявляються у вибірковому ставленні до загальнолюдських, особистісних і професійних цінностей, в стійкій системі індивідуальних установок, переконань, переваг, в усвідомленому образі професійного «Я», прагненні до нього і його розширенні.

# РОЗДІЛ 2. Експериментальне вивчення смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення

## 2.1 Методика вивчення рівня сформованості смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів

Емпіричне дослідження смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення проводилося на базі Ніжинському державного університету імені Миколи Гоголя. У дослідженні взяли участь студенти-майбутні менеджери, І та ІІ курсу магістратури, що навчаються на спеціальності«Менеджмент» в кількості 20 осіб.

Емпіричне дослідження було організовано із застосуванням методик:

- Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д.О.Леонтьєв)[32];

- Спрямованість особистості» (В.Смекал і М.Кучера)[41].

*Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д.О.Леонтьєв)*

Мета та сенс життя – одні з найбільш абстрактних та невизначених понять. Проте їх взаємодія з зовнішнім середовищем дає людині відчуття благополуччя та задоволеності життям.

Зазвичай вони вивчаються за допомогою технік незавершених речень. Крім цього в зарубіжній психології існує достатня кількість різноманітних опитувальників для дослідження сенсово-ціннісної сфери особистості, які ґрунтуються на теорії В. Франкла про екзистенційний вакуум (втрату особистістю сенсу та цілей в житті). Це опитувальники “LifeRegardTest” (Battista J., Almond R.), “SenseofCoherenceScale” (Sagy S., Antonovsky H.), “Purpose-in-Life Test”, PIL (Crumbaugh J.) Саме російськомовна версія PIL Дж. Крамбо слугувала основою для розробки Д.О. Леонтьєвим тесту СЖО [12].

Цей опитувальник містить 20 пар полярних тверджень щодо якості життя людини. Ці пари тверджень утворюють 5 шкал опитувальника:

1. «Цілі в житті». Характеристика цілеспрямованості особистості, наявність в її житті цілей, за відсутністю яких життя втрачає сенс, спрямованість та перспективу.

2. «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя». Визначається задоволеність особистістю своїм сьогоденним життям; сприйняття життя як цікавого, емоційно насиченого і сповненого сенсу.

3. «Результативність життя або задоволеність самореалізацією». Вимірюється відчуття задоволеності та продуктивності тієї частини життя, що була, осталась позаду.

4. «Локус контролю – Я». Виявляється уявлення людини про себе як сильну особистість, як таку, що здатна будувати власне життя у відповідності до своїх цілей і уявлень щодо його сенсу, контролювати перебіг подій власного життя (Я-концепція).

5. «Локус контролю – життя». Встановлюється ступінь впевненості особистості у тому, що вона здатна контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя.

Перші три фактори утворюють сенсожиттєві орієнтації: цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (сьогодення) і задоволеність самореалізацією (минуле). Два останніх фактори визначають внутрішній локус контролю.

Ми вважаємо, що описані вище субшкали є компонентами загальної свідомості життя, три з них припускають співвіднесеність згодом: «цілі в житті» - з майбутнім; «Процес життя» - до цього; «Результативність життя» - з минулим. Даний тест дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому, або в сьогоденні або минулому, або в усіх трьох складових життя. У загальному вигляді даний тест дозволяє визначити рівень свідомості життя людини. Відповідно до інтерпретації результатів тесту, запропонованої автором, життя вважається осмисленої при наявності цілей, задоволеності емоційною насиченістю життя, задоволеності своєю самореалізацією, уявленні про себе як про сильну особистість, яка здатна контролювати події власного життя (Леонтьєв, 2000).

Інструкція, Бланк опитувальника СЖО (українськомовна версія) у Додатку Б.

*Методика «Спрямованість особистості» (В.Смекал і М.Кучера).*

Необхідний матеріал: опитувальник, що включає в себе 30 питань з трьома запропонованими альтернативами відповідей. В основі методики лежать теоретичні уявлення авторів про те, що людина має три спрямованості: особистісна (на себе), колективна (на взаємодію) і ділова (на завдання).

Ділова спрямованість передбачає пріоритет мотивів до досягнення професійних цілей і прагнення особистості оволодіти новими вміннями і навичками. Спілкування при цьому є лише засобом досягнення професійних цілей. Колективна спрямованість особистості відображає те, що вчинки людини в основному визначаються потребою в спілкуванні і для нього важливо підтримувати хороші відносини з колегами по роботі чи навчанні.

При особистій спрямованості переважають мотиви власного благополуччя, прагнення до особистого першості, людини більше цікавлять свої почуття і переживання, ніж потреби інших людей.

Запропоновані спрямованості не є ізольованими, а зазвичай поєднуються і у кожної людини мають свою ступінь вираженості.

Методика дозволяє виявити до чого людина дійсно прагне, що для неї є найважливішим, цінним і, при необхідності, підкоригувати свою поведінку. Отримані результати дозволяють враховувати реакції респондента на передбачувані ситуації, пов'язані з роботою або участю в них інших людей, а також зрозуміти, яким видам задоволення і винагороди він віддає перевагу. Хід виконання завдання: випробуваний переглядає опитувальник, що включає в себе три альтернативних відповіді по кожному питанню, позначених буквами А, Б, В, обирає один з них і обводить відповідну літеру.

Обробка виконаного завдання: підраховується кількість відповідей з однаковими літерними позначеннями і визначається переважаючий вид спрямованості:

- А - позначає спрямованість на власну особистість;

- В - означає спрямованість на спілкування з іншими людьми;

- С - позначає спрямованість на ділову активність.

Опитувальник та методика його підрахунку подана в додатку Д.

При обробці даних застосовувалися методи математичної статистики: описова і дискретна статистика, статистична обробка даних проводилася з використанням U-критерію Манна-Уїтні.. Аналіз даних проводився з використанням наступних методів математичний статистики: для виявлення відмінностей використовувалися критерії t - Стьюдента і кореляційний аналіз на базі програмного пакету SPSS 21.0. Статистичні рішення приймалися на p <0,05 рівні значущості, також в деяких випадках враховувалися тенденції до різниці, p <0,1.

## 2.2 Рівні сформованості смисложиттєвих орієнтацій у майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення

Виразимо результати методики «Смисложиттєвих орієнтацій» (Д.О. Леонтьєв) студентів-менеджерів ІІ та IV курсів навчання в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати смисложиттєвих орієнтацій (Д.О. Леонтьєв) студентів-майбутніх менеджерів

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала смисложиттєвих орієнтацій | IV курс | ІІ курс |
| Середній бал | Рівень | Середній бал | Рівень |
| Загальний показник свідомості життя | 100,7 | середній | 89,9 | середній |
| Цілі в житті | 29,2 | середній | 26,5 | середній |
| Процес життя | 30,7 | середній | 27,4 | середній |
| Результативність життя | 22,5 | середній | 20,8 | середній |
| Локус контролю – Я | 20,6 | середній | 17,4 | середній |
| Локус контролю – життя | 30,0 | середній | 26,3 | середній |

Відносно табл. 2.2. загальний показник свідомості життя досліджуваних студентів в більшості осіб має середній рівень. При характеристиці актуального смислового стану необхідно враховувати, що локалізація особистісних смислів може носити тимчасовий, ситуативний характер, бути лише ланкою в постійній низці актуальних смислових станів. На відміну від багатьох інших особистісних характеристик смислова сфера в значній мірі визначається індивідуальними уявленнями людини про соціальну бажаність, оскільки норми соціуму і є одним з найважливіших джерел її формування. Індивідуальні дані, одержувані в ході досліджень, повинні розглядатися тільки в контексті соціально-культурних норм значущого оточення.

Результати, отримані за тестом «Смисложиттєві орієнтації» свідчать про те, що 80% студентів (із загальної сукупності респондентів) вважають себе сильною особистістю, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс, що характерно для юнацького віку і одночасно є доволі надійною основою для розвитку суб'єктності в професії.

В цілому студенти переконані в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя, мріяти і планувати, а також сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом.

У рівному значенні випробовувані орієнтовані на цілі в житті, насиченість життя або задоволеність самореалізацією. Ці три категорії можна співвіднести з майбутнім (цілі), справжнім (процес) і минулим (результат). Студент може знаходити сенс свого життя в кожній з цих складових, що яскраво підкреслює ситуацію вибору: в період дорослішання перебувають життєві сили налаштовують на пошук перспективи і життєвого сенсу.

Досліджувані студенти обох курсів мають середні показники свідомості сьогодення і майбутнього та середні показники свідомості минулого. Незважаючи на те, що минула частина життя слабо осмислена, сам процес життя сприймається респондентами як цікавий, емоційно насичений і має виражену перспективу, яка і надає життю осмисленість. Локуси контролю ‒ Я і Життя, як і в попередньому стані, носять стійкі середні показники. Однак неосмислених минулого досвіду звужує спектр інтеграції індивіда з об'єктивною реальністю. Це виражається в "приземленості", прагнення творити "як треба", нездатності спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття, а також в орієнтації на тверезість, практичність і раціональний підхід до вирішення проблем.

В напрямі визначення рівня смисложиттєвих орієнтацій відносно кожного студента за курсом, сформуємо наступну діаграму (рис. 2.1).

Загалом, за шкалою загального показника свідомості життя в студентів VІ курсу лише у 20% вона визначена за оцінкою висока, у студентів ІІ курсу, лише 10%, що свідчить про існування прагнення таких студентів до розвитку, але разом з тим їх плани не підкріплюються особистісною відповідальністю за їх реалізацію. Низька бали визначені в більшості студентів ІІ курсу (40%), що визначає проживання їх життя лише сьогоднішнім/вчорашнім днем, вони не задумують про майбутню професію, зокрема про можливі проблеми професійного становлення і розвитку.

Рис. 2.1. Шкали сенсожиттєвих орієнтацій досліджуваних студентів-менеджерів відносно курсу навчання, %

Спостерігаючи за шкалами студентів ІІ курсу, відмічаємо існування низьких показників і за шкалою цілей, результативності, локусу контролю «Життя», що загалом формує незадоволеність життям, самореалізацією, впевненості про не підконтрольність ситуації.

Графік визначає, що переважно високий рівень у досліджуваних має шкала локус контрою – Я, що характеризує (Я ‒ хазяїн життя), високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс.

Виходячи з теоретичних припущень, шкали випробовуваних повинні відрізнятися по тим якостям, які пов'язані з показниками свідомості життя. Це, як вказують літературні джерела, автономність, рівень самоактуалізації, позитивне самоставлення.

Середні показники і показники стандартного відхилення за параметрами тесту СЖО і курсу представлено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Показники основних параметрів відхиленьзгідно тесту СЖО майбутніх менеджерів IІ-IV курсів (результати дослідження)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Групи/Шкали | Студенти IV курсу | Студенти ІI курсу |
| Цілі в житті | 29,2±4,61 | 26,5 ±6,53 |
| Процес життя | [30,7±4,27](http://35.5r0.17) | 27,4±7,13 |
| Результативність життя | 22,5±2,32 | 20,8±3,11 |
| Локус контролю «Я» | 20,6±4,17 | 17,4±5,66 |
| Локус контролю «Життя» | 30,0±4,78 | 26,3±5,91 |
| Загальний показник смислу життя | 100,7±14,25 | 89,9±22,34 |

Загальний сенс життя характеризується найбільш високим рівнем в групі студентів IV курсу (показник 100,7±14,25), нижчим він є у студентів ІI курсу 89,9±22,34. Отримані відмінності не є статистично значущими за U-критерієм Манна-Уїтні.

Розгляд характеристик основних параметрів СЖО студентів майбутніх менеджерів дозволяє зробити наступні висновки. Отримані показники за шкалою «цілі в житті» характеризують значення, яке студент надає осмисленості цілей життя, отримані результати в групі студентів, що навчаються на II курсі (показник 26,5±6,53) свідчать про меншу зацікавленість студентами цієї групи цілями в своєму житті, швидше за все характеризуючи їх як зацікавлених життям в сьогоденні. Студенти групи IV курсу надають життю осмисленість, характеризуються спрямованістю в тимчасову перспективу (29,2±4,61). Відповідно спостерігається явна перевага в свідомості цілей в житті у студентів IV курсу в порівнянні зі студентами ІІ курсу. Отримані значення на всіх трьох курсах є статистично значущими на рівні p>0,05.

Бали групових показників за шкалою «процес життя» також істотно розходяться в результатах (показники 27,4±7,13 на ІI курсі і [30,7±4,27](http://35.5r0.17) на IV курсі). Такі дані свідчать про сприйняття студентами старших курсів свого життя як цікавим, емоційно насиченим і наповненим змістом. Показники результативності життя, або задоволеності самореалізацією відображають відчуття того, наскільки осмислено була прожите життя.

У студентів майбутніх менеджерів IV курсу високі показники, але не максимальні, отже студенти старших курсів вважають, що могли б зробити набагато більше, не залишаються задоволеним досягнутими результатами. Субшкала «Локус контролю - Я» (показує наявність свободи вибору відповідно до поставленої мети) дала такі результати: 17,4±5,66 в групі студентів ІІ курсу, 20,6±4,17 в групі студентів IV курсу. Отримані дані свідчать про збільшення показників по параметру «Локус контролю - Я». Отже, студенти майбутні менеджери приймають відповідальність за свої дії і вчинки на себе і в період навчання у ВУЗі ступінь відповідальності рівномірно збільшується придбання управлінських знань.

За параметром «Локус контролю - Життя» (показує, якою мірою людина може керувати своїм життям) характерно рівномірне збільшення показника від IІ до IV курсу:26,3±5,91 в групі студентів ІI курсу, і 30,0±4,78 в групі студентів IV курсу. Студенти майбутні менеджери на всіх курсах беруть відповідальність за своє життя на себе, але вважають, що на їхнє життя впливають й інші фактори, не все залежить від них. Отримані відмінності не є статистично значущими за U-критерієм Манна-Уїтні.

Відповідно методики «Спрямованість особистості» (В.Смекал і М.Кучера), маємо наступні результати:

- спрямованість особистості студентів на себе розподілилася наступним чином (рис.2.2). Більшість студентів ІІ курсу (50%) показали середнє значення особистої спрямованості, а високе значення серед них належить тільки 10% респондентів. У більшості студентів IV курсу (60%) представлено середнє значення даного показника, низьке у 10%.

Рис.2.2. Спрямованість особистостей (студентів-майбутніх менеджерів) на себе відносно курсу навчання, %

Спрямованість на себе проявляється в прагненні до особистого вищості і престижу.

Як видно з рис.2.3, спрямованість особистості на взаємодію представлена на рівні середнього значення у більшості респондентів, як студентів ІІ (50%), так і студентів IV курсу (60%). При цьому ми бачимо, що кількість студентів IV курсу із і високим значенням переважає. Студенти ІІ курсу в процесі навчання бачать можливість задовольнити свої домагання незалежно від інтересів інших.

Студенти IV курсу прагнуть мати добрі відносини з оточуючими, вони орієнтовані на соціальне схвалення, залежні від групи. Випробуваним властива ділова спрямованість (на завдання). Вони прагнуть співпрацювати з колективом.

Рис. 2.3. Спрямованість особистостей (студентів-майбутніх менеджерів) на взаємодію відносно курсу навчання, %

Спрямованість особистості студентів на завдання виражена на середньому й високому рівнях рівні в досліджуваній вибірці: у 60% студентів IV курсу, й 30% студентів ІІ курсу – високий показник та у 40% студентів IV курсу, й 50% студентів ІІ курсу – середній показник (рис.2.4).

Рис. 2.4. Спрямованість особистостей (студентів-майбутніх менеджерів) на завдання відносно курсу навчання, %

Як бачимо, у більшості студентів IV курсу переважають всі види спрямованості. Але при цьому найбільш проявилася у них спрямованість на взаємодію та на завдання. У студентів ІІ курсу навпаки переважаючою є особиста спрямованість представлена всього. Позитивним є спрямування на завдання та на взаємодію на середньому рівні у студентів ІІ курсу.

Таким чином, смисложиттєві орієнтації студентів IІ-IV курсів характеризуються особливостями:

- смисложиттєві орієнтації студентів менеджерів, які навчаються на початкових курсах характеризується наступними показниками: надають життю осмисленість, спрямовані в тимчасову перспективу; сприймають своє життя як менш цікаве, емоційно ненасичене і з незначним змістом, що і проявляється в задоволеності досягнутими результатами в житті; в більшості студенти початкових курсів мають спрямованість на себе, прагнуть до задоволення своїх домагань.

- смисложиттєві орієнтації студентів менеджерів, які навчаються на старших курсах характеризується наступними показниками: найбільша осмисленість цілей в житті; сприйняття випробуваними свого життя як цікаве, емоційно насичене і наповнене змістом; вважають, що могли б зробити набагато більше, жоден з них не залишається задоволеним досягнутими результатами; студенти старших курсів прагнуть до взаємодії та спрямовані більше на результат та завдання.

Такі особливості підтвердили гіпотезу, що процес становлення професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх менеджерів визначається системною взаємодією їх психологічних та аксіологічних компонентів.

У зв'язку з особливою рухливістю і пластичністю ціннісно-смислових утворень у студентів обох курсів в період освоєння професії, необхідно шукати чинники, які надають вирішальні вплив на їх формування. Можна виділити два вектори спрямованого впливу: внутрішнє і зовнішнє. Другі швидше пов'язані з організацією процесу навчання, вибором засобів, форм і методів викладання, насиченням змісту розвивають потенціалом. Внутрішні чинники відносяться до особливостей особистості самого студента, його індивідуально-типологічних характеристик, мотиваційно-потребнісної сфери. Визначальну роль у формуванні смисложиттєвих орієнтацій студента, який навчається за напрямом «менеджмент» можуть грати потреби, які пов'язані з наявністю його почуттів і переживань відносно рівня професійного становлення на етапах навчання у ВУЗі. У юнацькому віці емоційна спрямованість може стати вирішальною для вибору життєвого шляху в силу особливого значення переживань: процес самопізнання і пошуку ідентичності пов'язаний глибинним освоєнням внутрішнього світу власних почуттів, емоцій.

З метою виявлення статистично-значимого взаємозв’язку особистісних й професійних цінностей, ми визначили ступінь зв’язку виділених показників за респондентами. Статистично достовірні результати виділено червоним кольором, тобто показник статистичної достовірності формування зв’язку.

Таблиця 2.3

Результати статистичної значимості рівня смисложиттєвих орієнтацій відносно груп респондентів – студентів – майбутніх менеджерів



Порівняння параметрів стовпчиків за показником смислу життя має тісний корелюючий зв'язок за групою студентів IV курсу за спрямованістю особистості на власне «Я» та на взаємодію (0,806 та 0,843 відповідно, при р > 0,05). Разом з тим цілі в житті значно корелюють з показниками спрямованості на взаємодію та на завдання саме у студентів IV курсу (0,675 та 0,531 відповідно, при р > 0,05). Цінність «спрямування на завдання» характеризує людину, яка прагне до прогресу, до мети, він завзятий і старанний. Дані якості вкрай корисні для менеджера, в якій би структурі управління він не працював. Його діяльність спрямована на результат, що вкрай важливо для лідера і управлінця. Будь-яку систему, в якій працює менеджер з такими якостями особистості, він буде прагнути перетворити до кращого максимуму, оптимізувати робочу атмосферу навколо себе.

Як в студентів IV курсу, так і студентів ІІ курсу існує прямий корелюючий зв'язок локусів контролю «Я» та «Життя» з показниками спрямування особистості на власне «Я». Більшість показників за респондентами ІІ курсу не знайшли прямий зв'язок, що потребує подальшого дослідження в даному напрямі.

Даний висновок підтверджує висунуту нами гіпотезу про існування складного нелінійного характеру співвідношення смисложиттєвих цінностей майбутніх менеджерів на різних етапах навчально-професійного становлення.

Резюмуючи отримані результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій студентів майбутніх менеджерів, можна зробити висновок, що в процесі професійного становлення відбувається розвиток змістовних орієнтацій, однак, сенс життя виражений не у всіх студентів навіть до закінчення навчання. За окремими компонентами смисложиттєвих орієнтацій спостерігається позитивна динаміка: «цілі в житті», «процес життя», «локус контролю - Я». Загалом, значущим аспектом управлінської підготовки майбутнього фахівця є становлення у нього смисложиттєвих орієнтацій і, перш за все, потрібна система такої підготовки. Таким чином, необхідно проведення спеціальних заходів, спрямованих на розвиток змістовних орієнтацій студентів майбутніх менеджерів саме на IV курсі, коли студенти вже отримали достатню кількість управлінських знань, набули навичок і вміння управлінської роботи, які в подальшому могли вдосконалювати в процесі професійного становлення.

## 2.3 Рекомендації керівникам ВНЗ щодо розвитку смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення

Люди народжуються з могутнім індивідуальним потенціалом, ресурсом творчих можливостей, здібностями до тієї чи іншої діяльності та шансом бути успішними. Людина відчувається щасливою, тоді, коли максимально реалізує свої здатності. Нажаль, у житті часто складається не так вдало.

Сучасні умови, життя диктують високі вимоги-до підготовки фахівців; в будь-якій сфері професійної діяльності, що викликано необхідністю підвищити конкурентоспроможність випускників вузів на ринку праці. Ця проблема особливо актуальна в сфері, підготовки управлінських кадрів. У підготовці сучасного менеджера особливу важливість набуває не стільки формування комплексу знань, навичок окремих професіонально-важливих якостей, скільки формування інтегруючих і комплексних феноменів, здатних забезпечити не тільки успішність виконання управлінських функцій, а й здатність до саморозвитку в рамках професійного становлення.

Пропонуємо психологічний тренінг, що має на меті самопізнання, виявлення потенційно особистісних можливостей, їх реалізацію, тобто самостановлення особистості шляхом виявлення та розвитку самобутності.

Програма тренінгу складається зі вступу та двох частин: І. Пізнай себе; ІІ. Посилення себе.

7 занять тренінгу містять вправи на розвиток інтуїції, творчого мислення, почуття гумору та навичок спілкування. Між вправами передбачаються короткі перерви (релаксаційні та мобілізуючі моменти), а також музичний супровід (класична музика). Завершується тренінг підведенням підсумків, висновками.

І. ПІЗНАЙ СЕБЕ

*Заняття 1. Вправи на з’ясування формули успіху*

1. Привітання, знайомство у групі.

2. Що таке успіх?

Учасники намагаються дати визначення поняттю «успіх» та обговорюють пропоновані варіанти.

3. Якості, що допомагають досягти успіху?

Обговорення людських характеристик без яких успіх неможливий.

4. Бар’єри успіху

Обговорення теми: «Що виступає в ролі бар’єрів успіху?»

5. Формула успіху.

Учасникам пропонують скласти свою формулу успіху. Наприклад:

а) 10 % + 40 % +50 % (Уміння, знання + спосіб мислення, сприймання світу і себе в ньому + оточення, соціальні контакти);

б) тіло («налагоджений автомобіль з мотором, гальмами, накачаними колесами, зарядженим акумулятором»); дух (віра в себе, любов до своєї справи); організованість; розум (власний погляд на речі, неповторний шлях); інтуїція (чарівна опора всередині себе); оточення («короля робить свита») тощо.

*Заняття 2. Вправи на розвиток навичок інтроспекції* 6. Хто Ви?

Оберіть поняття, яке Вам підходить або доповніть їх перелік.

1. Ранок, день, вечір, ніч?

2. Літо, осінь, зима, весна?

3. Фрак, футболка, гімнастерка?

4. Дитина, дорослий, пенсіонер?

5. Село, місто, столиця?

6. Вода, вогонь, земля?

7. Намет, квартира, вілла?

8. Табличка: «стороннім вхід заборонено», «скоро повернуся», «ласкаво просимо»?

9. Так, можливо, ні?

10. Велосипед, мотоцикл, ролс-ройс?

11. Минуле, сьогодення, майбутнє?

12. Вільний художник, найманий робітник, Керівник фірми?

7. Проективні методики («Хто я?»)

З якими:

– явищем природи; – героєм казки, мультфільму; – твариною; – квіткою тощо. Ви себе асоціюєте? Ваш улюблений: – мистецький твір; – літературний герой; – цитата твору; – порода собак тощо.

Проаналізуйте обрані Вами образи та пріоритети. Адже Ваші вподобання і є Ви.

8. Запишіть асоціації, що виникають при слові.

Запишіть будь-які послання, які Ви отримали від інтуїції, коли почули слово:

– життя – це ...

– робота ;

– світ;

– люди;

– сім’я;

– гроші;

– батьки;

– здоров’я;

– чоловіки;

– жінки.

– я здатний на ...

Ваші асоціації формують переконання, що спрямовують Ваші дії!

9. Мої переконання

Пригадайте та проаналізуйте Ваші життєві ситуації, що постійно повторюються? Наприклад:

A) Ви завжди закохуєтеся в таких людей, які обманюють Вас.

Б) Ви ніколи не вступаєте в суперечку з авторитетними людьми.

B) Ви все життя уникаєте підвищення на роботі…. Запитайте себе: Які з моїх переконань призводять

до цих хронічних ситуацій?

У ситуації А – «не можна довіряти чоловікам (жінкам)»; Б – «мені не вистачає освіти чи здібностей»; В – «я ніколи не проб’юся, така моя доля».

Ваші постійні переконання збуваються, змініть їх!

10. Розповідь про себе від імені предмету.

Свідома рефлексія – важливий і складний процес. Складно побачити себе з боку.

Складіть імпровізовану розповідь про себе від імені речі, що багато знає про хазяїна. Наприклад, від імені Вашого годинника, мобільного телефону, сумки, шкарпеток тощо.

Починайте зі слів: «Мій господар ...».

11. Професії

Якби Вам належало прожити ще 5 життів, чим би Ви зайнялися у кожної з них?

Домашнє завдання. Розпитайте у своїх близьких, що виходить у Вас краще, краще ніж у інших.

*Заняття 3. Вправи на конструювання свого життя*

12. Щасливі моменти

Подумайте про той час, коли Ви відчували радість, свободу і душевний комфорт.

Відновіть у пам’яті ці відчуття. Згадайте людей, які Вас тоді оточували, роботу, якою Ви були зайняті.

– Що приносило Вам задоволення?

– Чим Ви найбільше пишалися (сьогодні, минулого тижня, цього місяця, цього року ...)?

Ті моменти, що робили Вас більш щасливими й радісними і є Вашим призначення. Люди, що домоглися успіху цілком зосереджені на тому, що їх надихає та приваблює, що збуджує в них пристрасть.

13. Якщо Ви уявите Ваше життя у вигляді діаграми, який відсоток Вашого часу та енергії відводите на роботу, громадське і духовне життя, сім’ю, задоволення, відпочинок та інші заняття, важливі для Вас? Чи не має, на Ваш погляд, у Вашому житті деякого дисбалансу?

Що Ви можете зробити, щоб повернути у життя рівновагу і відновити гарне самопочуття? Які кроки Вам необхідно зробити, щоб досягти гармонії?

14. У кожної людини є довгий список речей, які ми плануємо здійснити щоб стати здоровими розумом, тілом і духом. Більшість із нас не робить нічого з цього списку, так як це вимагає багато часу. При цьому ми не шкодуємо часу на те, щоб соромити себе за таку бездіяльність. Які п’ять речей ви привнесли б у своє життя? Наприклад, медитації, ведення щоденника, молитви, йога, прогулянки, танці тощо.

15. Мета вправи «Зроби вибір» полягала в демонстрації студентам того факту, що на вибір кожної людини впливають його цілі і цінності. В ході вправи ведучий демонстрував учасникам дві паперових купюри вартістю 1 і 5 умовних одиниць (у.о.) і пропонував вибрати одну з них. Далі він пропонував зробити вибір, демонструючи ювілейну монету вартістю 1 у.о. і паперову купюру такої ж вартості. В кінці на вибір пропонувалася нова купюра вартістю 1 у.о. і стара купюра тієї ж вартості. В кінці вправи ведучий по черзі з'ясовував, що саме на кожному етапі вибрали учасники, і просив їх обґрунтувати свій вибір.

Рефлексія вправи дозволила побачити, що більшість учасників в першому випадку вибирали предмет за номінальною вартістю, в другому до вартості додалося бажання зібрати колекцію ювілейних монет, в третьому вибір робився згідно з естетичними уподобаннями.

В ході інформаційного повідомлення «Що таке цінність?», яке носило навчальний характер, студенти були ознайомлені з різними визначеннями поняття цінність, видами цінностей, впливом різних факторів на формування цього феномена, а також з особливостями впливу цінностей на життєвий вибір.

16. Вправа «Діамант цінностей». Студенти повинні були вибрати з переліку цінностей дев'ять найбільш значущих і провести їх ранжування від максимально важливої до найменш вагомої і викласти їх за наведеною схемою у формі діаманта. Потрібно відзначити, що серед найбільш вагомих цінностей студенти обрали здоров'я, сім'ю, любов, дружбу, матеріальне благополуччя. Кар'єрне зростання у переважної більшості студентів зайняв ланка помірно значущої цінності. Рефлексія заняття дозволила студентам більш чітко усвідомити індивідуальність кожної людини і його особистісних якостей.

17. Що б Ви зробили, якби несподівано отримали мільйон доларів з умовою, що вкладете його у справу, про яку завжди мріяли?

ІІ. ПОСИЛЕННЯ СЕБЕ

*Заняття 4. Вправи на самоствердження*

18. Напишіть 10 речей, за які Ви вдячні долі, життю

Це можуть бути хороші друзі, відмінне здоров’я, чудові діти, цікава робота чи доброзичливі сусіди.

Читайте цей список щоранку протягом місяця.

Якщо Ви схвально не оціните те, що у Вас є, Ви більше нічого не отримаєте, адже Вам нічого й надалі не потрібно, Ви ж його не цінуєте сьогодні.

Як тільки Ви припините зациклюватися на незадоволенні й навчитеся відчувати вдячність за те, що у Вас є, побачите, що настрій буде день від дня покращуватися, з’являться нові можливості, розпочнеться процвітання та успіх.

19. Виберіть щастя

Те на чому Ви зосереджені, сконцентровані розширюється! Згадайте на чому Ви зосереджені останнім часом? Зосередьтесь на радості, подяці та повазі.

Привчіться постійно задавати собі питання: «Що хорошого в цій ситуації?» Коли Ви звикнете до позитивного сприймання світу – щастя, успіх самі знайдуть Вас!

20. Хвалебні слова Самому собі (самореклама). Згадайте і запишіть все, навіть невеликі досягнення, якими можете пишається. Заявіть світу про свої надбання. Ви єдині та неповторні!

21. Браво

Час від часу кожен із нас заслуговує на оплески. Учасники тренінгу аплодують кожному по черзі.

22. Формула особистості

Опишіть себе, свій характер, погляди, використовуючи символи та умовні позначення.

23. Інвентаризація оточення

Запишіть поіменно всіх, з ким Ви спілкуєтеся. Поставте «+» біля тих, хто заряджає Вас позитивом, і у Вас виростають крила; «–» біля «токсичних» людей.

Виключіть скигліїв і невдах зі сфери Вашого спілкування.

Зробіть так, щоб у списку було більше людей зі знаком «+». Захоплюйтеся успішними! Обговорюйте з ними свої цілі.

*Заняття 5. Вправи на розвиток творчої продуктивності*

24. Відповідайте з гумором:

– Чому окуляри не носять на потилиці?

– Чому перелітні птахи відлітають взимку на південь?

– Чому люди не літають як птахи?

– Чому ведмідь клишоногий?

– Чому люди на планеті розмовляють на різних мовах?

– Чому жінки воліють багатих?

25. Причини та наслідки

Здатність до асоціацій, прогнозування допомагають успішно адаптуватися у соціумі. Назвіть свої прогнози у різних ситуаціях:

– Бачите сердиту людини, придумайте, чому вона розсерджена?

– Пташки злетіли з гілки, що стало причиною?

– Людина зі зламаною рукою. Що сталося? І т.п.

26. Знайдіть спільне між:

Сонцем та електричкою; Зеброю та матрацом; Весною та балетом; Любов’ю та Інтернетом тощо.

27. Запропонуйте варіанти використання предметів:

Ґудзиків; скріпок; праски; використаної лампочки тощо.

28. Швидкість мислення

Назвіть: все їстівне білого кольору; м’яке та пахуче; мокре та гидке тощо.

29. Оригінальність мислення

Придумайте як вчинити у тих чи інших життєвих ситуаціях:

Що робити, якщо у Вас лопнули штани? Як знайти ключі у повній темряві?Що трапиться якщо люди навчаться читати думки один одного?

Як випити з пляшки, не відкриваючи її?

Як дістатися до лампочки зі стрем’янки, до якої не дотягуєшся 20 см?

Як відкрити консервну банку, не маючи консервного ножа?

30. Переконайте інших, що

є життя на Марсі; у холодильнику жарко; пучком вати можна вбити людину тощо.

*Заняття 6. Вправи на розвиток комунікативних здібностей*

31. Ставте себе на місце іншого

За допомогою уяви можна поставити себе на місце різних предметів, речей, наприклад:

Спробуйте подивитися на все з позиції ложки, якою їсте кашу;

Як до всього ставиться Ваш капелюх?

Яка точка зору автомобіля, яким Ви керуєте?

Про що думає комаха, птах за яким Ви спостерігаєте?

32. Вчіться слухати

Повторіть те, що сказав сусід справа і доповніть щось від себе. 3-й повторює фразу першого + 2-го учасника + додає своє тощо.

33. Подібність

Всі ми чимось схожі один на одного. Знайдіть схожість між присутніми.

Чим більше схожостей, тим краще.

34. Меценат

Уявіть, що Ви – джерело необмежених матеріальних засобів. Подумайте, які проекти Ви можете запропонувати з метою використання багатства на благо людей?

*7) Вправи на програмування самоздійснення*

35. Некролог

Обміркуйте ймовірний ідеальний варіант власного успішного життя. Напишіть свій некролог, називаючи суб’єктивно важливі моменти життя.

36. Малюнок «Я успішний»

Намалюйте свій образ успішної людини з важливими атрибутами.

37. Навіювання позитивного,

Подумайте про Вашу мрію, про речі, яких Ви хотіли б навчитися або які хотіли б робити краще, ніж сьогодні (наприклад, «я хочу схуднути», «відкрити власну фірму», «навчитися малювати» тощо).

Сформулюйте їх у стверджувальній формі та запишіть на аркуші. Кожного після пробудження і перед сном уявляйте, як Ви домагаєтеся мети. У Вас все здійснюється. Збережіть цей образ у пам’яті.

38. «Казка про сонячному зайчика», яка зачитувалася студентам в кінці заняття, передбачала демонстрацію учасникам тренінгу того, що власні цінності є дуже важливими в житті людини. Вони підказують людині як діяти в тій чи іншій ситуації

39. Підведення підсумків та висновки.

Також, запропонуємо корекційне заняття з елементами тренінгу на тему: *"Позитивні емоції в житті та самоактуалізація особистості" (додаток).*

## Висновки до другого розділу

1. Емпіричне дослідження смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення було організовано із застосуванням методик : Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д.О.Леонтьєв); Спрямованість особистості» (В.Смекал і М.Кучера).

Загальний показник свідомості життя досліджуваних студентів в більшості осіб має середній рівень. Результати, отримані за тестом «Смисложиттєві орієнтації» свідчать про те, що 80% студентів (із загальної сукупності респондентів) вважають себе сильною особистістю, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс, що характерно для юнацького віку і одночасно є доволі надійною основою для розвитку суб'єктності в професії.

В цілому студенти переконані в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя, мріяти і планувати, а також сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом.

Досліджувані студенти обох курсів мають середні показники свідомості сьогодення і майбутнього та середні показники свідомості минулого. Незважаючи на те, що минула частина життя слабо осмислена, сам процес життя сприймається респондентами як цікавий, емоційно насичений і має виражену перспективу, яка і надає життю осмисленість. Локуси контролю ‒ Я і Життя, як і в попередньому стані, носять стійкі середні показники. Однак неосмислених минулого досвіду звужує спектр інтеграції індивіда з об'єктивною реальністю. Це виражається в "приземленості", прагнення творити "як треба", нездатності спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття, а також в орієнтації на тверезість, практичність і раціональний підхід до вирішення проблем.

За шкалою загального показника свідомості життя в студентів-магістрантів ІІ курсу лише у 20% вона визначена за оцінкою висока, у студентів І курсу, лише 10%, що свідчить про існування прагнення таких студентів до розвитку, але разом з тим їх плани не підкріплюються особистісною відповідальністю за їх реалізацію. Низькі бали визначені в більшості студентів І курсу (40%), що визначає проживання їх життя лише сьогоднішнім/вчорашнім днем, вони не задумують про майбутню професію, зокрема про можливі проблеми професійного становлення і розвитку. Констатовано існування низьких показників і за шкалою цілей, результативності, локусу контролю «Життя», що загалом формує незадоволеність життям, самореалізацією, впевненості про не підконтрольність ситуації.

Таким чином, смисложиттєві орієнтації студентів I-IІ курсів магістратури характеризуються особливостями:

- смисложиттєві орієнтації студентів менеджерів, які навчаються на першому курсі характеризується наступними показниками: надають життю осмисленість, спрямовані в тимчасову перспективу; сприймають своє життя як менш цікаве, емоційно ненасичене і з незначним змістом, що і проявляється в задоволеності досягнутими результатами в житті; в більшості студенти орієнтовані на себе, прагнуть до задоволення своїх домагань.

- смисложиттєві орієнтації студентів-менеджерів, які навчаються на ІІ курсі характеризується наступними показниками: найбільша осмисленість цілей в житті; сприйняття випробуваними свого життя як цікаве, емоційно насичене і наповнене змістом; вважають, що могли б зробити набагато більше, жоден з них не залишається задоволеним досягнутими результатами; студенти старших курсів прагнуть до взаємодії та спрямовані більше на результат та завдання.

Такі особливості підтвердили гіпотезу, що процес становлення професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх менеджерів визначається системною взаємодією їх психологічних та аксіологічних компонентів.

2. Порівняння параметрів стовпчиків за показником смислу життя має тісний корелюючий зв'язок за групою магістрантів IІ курсу за спрямованістю особистості на власне «Я» та на взаємодію (0,806 та 0,843 відповідно, при р > 0,05). Разом з тим цілі в житті значно корелюють з показниками спрямованості на взаємодію та на завдання саме у студентів IV курсу (0,675 та 0,531 відповідно, при р > 0,05). Цінність «спрямування на завдання» характеризує людину, яка прагне до прогресу, до мети, він завзятий і старанний.

Як в студентів IІ курсу, так і студентів І курсу існує прямий корелюючий зв'язок локусів контролю «Я» та «Життя» з показниками спрямування особистості на власне «Я». Більшість показників респондентів І курсу не утворюють значущих кореляційних зв’язків, що підтверджує висунуту нами гіпотезу про існування складного нелінійного характеру співвідношення смисложиттєвих цінностей майбутніх менеджерів на різних етапах навчально-професійного становлення.

3. Значущим аспектом управлінської підготовки майбутнього фахівця є становлення у нього смисложиттєвих орієнтацій. Система такої підготовки включає проведення спеціальних заходів, спрямованих на розвиток змістовних орієнтацій студентів майбутніх менеджерів саме на I курсі, коли студенти вже отримали достатню кількість управлінських знань, набули навичок і вміння управлінської роботи, які в подальшому могли вдосконалювати в процесі професійного становлення. Пропонуємо психологічний тренінг, що має на меті самопізнання, виявлення потенційно особистісних можливостей, їх реалізацію, тобто самостановлення особистості шляхом виявлення та розвитку самобутності. Програма тренінгу складається зі вступу та двох частин: І. Пізнай себе; ІІ. Посилення себе.

# Загальні висновки

Відповідно проведеного дослідження проблематики розвитку смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення можемо зробити наступні висновки:

1. На основі теоретичного аналізу робіт вітчизняних і зарубіжних авторів, присвячених проблемі сенсу життя і змістовних орієнтацій визначено поняття сенсу життя як складової свідомості і діяльності суб’єкта, що характеризує його спрямованість, ставлення до світу, себе та інших людей. Смисложиттєві орієнтації також визначається як стан спрямованості особистості на досягнення змістовних цінностей і сенсу життя. Вектор цієї спрямованості формує поточні завдання, діяльність особистості і в кінцевому підсумку впливає на ставлення до навколишнього світу, характер, поведінку і т. д.

2. Педагогічні умови формування позитивних смисложиттєвих орієнтацій у майбутніх менеджерів включають в себе: розширення освітнього простору навчального закладу за рахунок практичних та соціокультурних компонентів навчально-виховного процесу; формування режиму психологічно комфортної педагогічної взаємодії, при якому викладач трансформує позицію інформатора, контролера засвоєння навчального матеріалу в позицію фасилітатора, що реалізує передові педагогічні технології; стимулювання активності, самостійності, ініціативи студентів у реалізації творчих інтенцій; вдосконалення навичок цілепокладання і целедосягнення; актуалізацію критичного мислення, позитивного світосприйняття, гуманістичних смислових установок для розвитку її індивідуальності.

3. Професійна підготовка студентів повинна розглядатися як шлях до реалізації власного сенсу життя і гармонізації особистості. Саме пошук сенсу життя сприяє розвитку внутрішнього потенціалу особистості. Смисложиттєві орієнтації є головним фактором, що сприяє соціально-психологічної адаптації студентів у період навчання.

Професія менеджера займає досить вагому позицію в структурі смисложиттєвих орієнтацій; а її значущість може бути периферійним компонентом в структурі сенсу життя. Смисложиттєві орієнтації майбутніх менеджерів виявляються у вибірковому ставленні до загальнолюдських, особистісних і професійних цінностей, в стійкій системі індивідуальних установок, переконань, переваг, в усвідомленому образі професійного «Я», прагненні до нього і його розширенні.

4. Емпіричне дослідження смисложиттєвих орієнтацій майбутніх менеджерів у процесі навчально-професійного становлення проводилося на базі Ніжинському державного університету імені Миколи Гоголя. У дослідженні взяли участь студенти-майбутні менеджери в кількості 20 осіб. Емпіричне дослідження було організовано із застосуванням методик: Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д.О.Леонтьєв); Спрямованість особистості» (В.Смекал і М.Кучера).

5. Загальний показник свідомості життя досліджуваних студентів в більшості осіб має середній рівень. Результати, отримані за тестом «Смисложиттєві орієнтації» свідчать про те, що 80% студентів (із загальної сукупності респондентів) вважають себе сильною особистістю, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс, що характерно для юнацького віку і одночасно є доволі надійною основою для розвитку суб'єктності в професії.

В цілому студенти переконані в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя, мріяти і планувати, а також сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом.

Досліджувані студенти обох курсів мають середні показники свідомості сьогодення і майбутнього та середні показники свідомості минулого. Незважаючи на те, що минула частина життя осмислена недостатньо, сам процес життя сприймається респондентами як цікавий, емоційно насичений і має виражену перспективу, яка і надає їх існуванню осмисленість. Локуси контролю ‒ Я і Життя мають стійкі середні показники. Однак недостатнє осмислення минулого досвіду звужує спектр інтеграції індивіда з об'єктивною реальністю. Це виражається в "приземленості", прагнення творити "як треба", нездатності спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття, а також в орієнтації на тверезість, практичність і раціональний підхід до вирішення проблем.

Смисложиттєві орієнтації студентів-магістрантів характеризуються такими особливостями: надають життю осмисленість, спрямовані в тимчасову перспективу; сприймають своє життя як менш цікаве, емоційно ненасичене і з незначним змістом, що і проявляється в задоволеності досягнутими результатами в житті; в більшості студенти І курсу мають спрямованість на себе, прагнуть до задоволення своїх домагань; - смисложиттєві орієнтації студентів-менеджерів, які навчаються на ІІ курсі, характеризується наступними показниками: більша осмисленість цілей в житті; сприйняття свого життя як цікавого, емоційно насиченого і наповненого змістом; вважають, що могли б зробити набагато більше, жоден з них не залишається задоволеним досягнутими результатами; студенти прагнуть до взаємодії та спрямовані більше на результат та завдання. Такі особливості підтвердили гіпотезу, що процес становлення професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх менеджерів визначається системною взаємодією їх психологічних та аксіологічних компонентів. Існує складний нелінійний характер співвідношення смисложиттєвих цінностей майбутніх менеджерів на різних етапах навчально-професійного становлення.

Відповідно з особливостями смисложиттєвих орієнтацій у майбутніх менеджерів спостерігається динаміка зміни в залежності від періоду навчання у вищому навчальному закладі: в процесі професійного становлення відбувається розвиток змістовних орієнтацій, однак, сенс життя виражений не у всіх студентів навіть на період закінчення навчання.

6. Значущим аспектом управлінської підготовки майбутнього фахівця є становлення у нього смисложиттєвих орієнтацій і наявність системи такої підготовки. Необхідно проведення спеціальних заходів, спрямованих на розвиток змістовних орієнтацій студентів майбутніх менеджерів. Запропонований нами психологічний тренінг має на меті самопізнання, виявлення потенційно особистісних можливостей, їх реалізацію, тобто самостановлення особистості шляхом виявлення та розвитку самобутності. Програма тренінгу складається зі вступу та двох частин: І. Пізнай себе; ІІ. Посилення себе.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Субъектная парадигма отечественной психологии. // Субъектность в личностном и профессиональном развитиичеловека. Казань.: ЮЛАКС, 2004. – С. 4–5.
2. Артемьева О.А. Методология организации профессиональной підготовки специалиста на основе межкультурной коммуникации. Тамбов, 2005. 160 с.
3. Асмолов А.Г., Братусь Б. С., Зейгарник Б.В., Петровский В.А., Субботский Е.В., Хараш А.У., Цветкова Л.С. О некоторых перспективах исследований смысловых образований личности // Вопросы психологии, 1979. № 3. С. 35 – 45.
4. Бакурадзе А.Б. Ценности-цели и ценности-средства управленческой деятельности // Вестник государственного обласного университета. Серия: Философские науки. 2015. № 1. С. 20-29.
5. Бодров В.А. Профессиональная зрелость человека (психологические аспекты)// Феномен и категория зрелости в психологии: сер. Труды Института Психологии РАН/ под ред. Журавлева А.Л., Сергиенко Е.А.– М., 2007.– С.174 –194
6. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности.// Вестник МГУ. Серия 14: Психология.– 1981.– №2. – С.46 – 56.
7. Братусь Б.С. Смысловая сфера личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 130–139.
8. Бубнова С.С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система // Психологический журнал. 1999. № 5. С. 38–44.
9. Варе І. С. Психологічний аналіз взаємозв’язку між смисложиттєвими орієнтаціями й особистісними цінностями студентів / І. С. Варе // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 2(2). - С. 21-25.
10. Василюк Ф.Е. Психология переживания/ Ф.Е. Василюк.– М.: МГУ.–
1984. – 240с.
11. Вудкок М., Френсис Д. Раскрепощённый менеджер. Для руководителя практика: Пер. с англ. – М.: «Дело», 1991. – 320 с.
12. Галян І. М. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді / І. М. Галян, О. І. Галян // Психологічний часопис. - 2018. - № 8. - С. 38-57.
13. Главатських І. М. Психокорекція смисложиттєвих орієнтацій студентів Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Сер : Педагогічні науки. 2016. Вип. 1. С. 60-64.
14. Горбачева А.В. Профессиональные и смысложизненные ориентации
студентов технических вузов в процессе профессионального становления:
автореф. дисс. …канд.психол.наук: 19.00.05/ Горбачева Анна Викторовна. М., 2002. – 27 с.
15. Горская Г.Б. Психологические эффекты ранней профессионализации личности// Человек. Сообщество. Управление. Научно-информационный журнал. – Краснодар: КубГУ, 2008.– № 3.– С.106 – 113.
16. Гріньова О. М.Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології  / О. М. Гріньова // Проблеми сучасної психології. - 2013. - Вип. 21. - С. 93-105.
17. Гусева Н. В. Ценностные ориентации в структуре личности руководителей общеобразовательных школ и высших учебных заведений // Молодой ученый. - 2010. - №5. Т.2. - С. 127-135.
18. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в обществе/ Н.А. Журавлева.–М.: Институт психологии РАН, 2006.–335с.
19. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. М.: Политиздат, 1986. 221 с.
20. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов.–2-е изд., перераб., доп./ Э.Ф.Зеер. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003.– 336 с.
21. Іванова О. В. Етапи дослідження психологічних особливостей розвитку смисложиттєвих орієнтацій у юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 5(2). С. 28-33.
22. Іванова О. В. Психолого-педагогічні підходи до розвитку смисложиттєвих орієнтацій особистості в юнацькому віці / О. В. Іванова // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2014. - Вип. 1. - С. 103-109.
23. Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения цінностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004.
24. Кириллова Н.А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников // Вопросы психологии. 2000. № 4. С. 29-37.
25. Ковтунович М.Г. Мировоззренческие компоненты и специфика «образа мира» у представите лей экстремальных профессий // Мир психологии. 2010. № 2 (62). С. 241-250.
26. Коковина Л.Н. Ценностно-смысловые ориентации личности / Л.Н. Коловина // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия Гуманитарные науки: Психология. 2009. № 2. Том 15. – С. 139-142.
27. Кон И.С.Психология раннейюности / И.С. Кон.–М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
28. Коновалова О. В. Особенности смысложизненных ориентаций у студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 8. – С. 251–255.
29. Констатнитин В.В. Смыслжизни и жизненный смисл профессии//Вестник ТГУ.–№6.– 2010.– С.147 – 154.
30. Котова С.С. Формирование социально-профессиональных ценностей учащейся молодежи// Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции 22 апреля 2014 года.–Нижний Тагил.– 2014.– С.115 – 120.
31. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
32. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). М.: Смысл, 2000. 164 с.
33. Максимова Т.В. Смысл жизни и индивидуальный стиль педагогической деятельности / Т.В.Мартынова // Мир психологии.–2001.– № 2.–С.114-117.
34. Меднікова Г.І. Смисложиттєві орієнтації та ставлення до себе як детермінанти становлення особистісної зрілості студентів / Г. І. Меднікова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2013. - № 1046, вип. 51. - С. 22-25.
35. Никандрова Н.П. Изучение направленности личности студентов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LIII междунар. науч.-практ. конф. № 6(52). – Новосибирск: СибАК, 2015.
36. Особенности личностного и профессионального развития субъектов образовательного пространства в современных социальноэкономических условиях: научнометодическое пособие / Под ред. Л.М. Митиной. Обнинск: ИГСОЦИН, 2010.
37. Петров А. Методология и организация элитной подготовки // Высшее образование. 2003. № 4. С. 58-64.
38. Пилипчевская Н.В., Зырянова Е.В. Профессиональная підготовка управленческих кадров в контексте индивидуализации образования // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52-6. С. 206-213.
39. Пирумова К.В. Смысложизненные ориентации как фактор
профессионального развития педагога: автореф. дис. …канд. психол. наук:
19.00.13/ Карина Валерьевна Пирумова. – М., 2004. – 22с.
40. Попова О. С. Роль осмисленості життя та смисложиттєвих орієнтацій в самореалізації особистості / О. С. Попова // Міжнародний науковий журнал. - 2016. - № 9. - С. 43-47
41. Практическаяпсиходиагностика: методики и тесты: Учеб. пособие / ред.сост. Д.Я. Райгородский. Самара: БАХРАММ, 2008.
42. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого
достоинства: учебное пособие/ Е.Ю. Пряжникова, Н.С. Пряжникова. – М.:
Академия, 2005. – 480с.
43. Рокич М. Природа человеческихценностей. М.; Нью-Йорк, 1973. 276 с.
44. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: монография. СПб.: Питер, 2015. 718 с.
45. Румянцева О.М. Ценностные ориентациикак фактор самореализации личности в спорте: дис. … канд. психол. наук:19.00.01 / Румянцева Ольга Михайловна. – М., 2001. – 174с.
46. Серый А.В. Психологические механизмы функционирования системы
личностных смыслов / А.В. Серый. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2002. – 183с.
47. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе. М.: Школьная пресса, 2000. 416 с.
48. Соболев Н.В., Тарасова Л.Н. Ценностно-смысловые особенности понимания: культурный контекст / Интеграция образования, 2009. - №1. – С.62-65.
49. Тихомандрицкая О.А.,Дубовская Е.М. Особенностисоціально-психологического изучения цінностей как элементов когнитивной и мотивационной потребностной сферы: методические аспекты // Мир психологии. 1999. № 3. С. 80–90.
50. Франкл, В. Человек в порске смысла: монография. М.: Книга по требованию, 2012. 366 с.
51. Фурман А. А. Особистість у формо виявах смисложиттєвого зорієнтування. Психологія особистості. 2017. № 1. С. 77-82.
52. Чудновский, В.Э. Смысложизненный аспект современного процесса образования. Вопросы психологии. 2009. №4. С. 50-70.
53. Шакуров, Р. Х. Психология смыслов: теория преодоления / Р. Х. Шакуров // Вопросы психологии. - 2003. - № 5.
54. Шкилев С.В. Смысложизненные ориентации как фактор социальнопсихологической адаптации студентов в процессе обучения в вузе: дис. … к. психол. наук. Белгород, 2006. 178 с.
55. Шкиндер О.Л. Ценностные ориентации будущих менеджеров / Шкиндер О. Л. // Образование и наука. 2009. № 6 (63) т. 2. С. 106-1012.
56. Штепа О. С. Особливості смисложиттєвих орієнтацій осіб з різним рівнем сформованості психологічної ресурсності / О. С. Штепа // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2012. - № 1032, вип. 50. - С. 40-44.
57. Ядов В.А. О диспозиционной регуляции социального поведения
личности // Методологические проблемы социальной психологии. М., 1975.– С.89–105
58. Яницкий, М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система: монография. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. 204 с.
59. Allport, G.W. (1961). Patternand growthin personality. NewYork: Holt, Rinehart&Winston.
60. Ebersole P. Meaningin Life Depth: The MILD / P.Ebersole, G.Quiring //Journal of Humannistic Psycholoy. – Vol.31. – 1991. – No.3. – P.l13-124.
61. Reker G. T. Agingasanindividualprocess: Toward a theory of personal meaning / G. T. Reker, P. T. P. Wong // Emergent the oriesofaging / J. E. Birren, V. L. Bengston (Eds.). – NewYork : Spnnger, 1988. – P. 214–246.
62. Rokeach M. Thenature of humanvalues / M. Rokeach. N.-Y., 1973. – 438p.
63. Steger M. F. Meaninginlife: One linkin the chain from religion to well being / M. F. Steger, P. Frazier // Journal of Counseling Psychology. – 2005. – Vol. 52. – P. 574–582.

ДОДАТКИ

Додаток А

Б Л А Н К СЖО

*Інструкція:* Вам пропонуються пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одно з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відмітити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того, наскільки ви впевнені у виборі ( або 0, якщо обидва твердження на ваш погляд однаково правильні).

П.І.Б. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зазвичай мені дуже нудно. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Зазвичай я наповнений енергією. |
| Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним. |
| В житті я не маю певних цілей та намірів. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В житті я маю визначену мету і наміри. |
| Моє життя уявляється мені безглуздим та безцільним. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моє життя уявляється мені достатньо усвідомленим та цілеспрямованим. |
| Кожний день мені здається завжди новим і несхожим на інші. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Кожний день здається мені схожим на всі інші. |
| Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими справами, якими завжди мріяла зайнятися. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Коли я піду на пенсію, я постараюсь не обтяжувати себе ніякими проблемами. |
| Моє життя склалося саме так, як я мріяв. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв. |
| Я не досягнув успіху у здійсненні своїх життєвих планів. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я досягнув багато того, що було мною заплановано у житті. |
| Моє життя пусте і нецікаве. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моє життя наповнено цікавими справами. |
| Якщо б мені довелось сьогодні підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно достатньо свідоме. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Якщо б мені довелося підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно не має сенсу. |
| Якщо б я міг вибирати, то я побудував своє життя зовсім інакше. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Якщо б я міг обирати, то я прожив життя ще раз так, як я живу сьогодні. |
| Коли я дивлюся на навколишній світ, то це часто викликає у мене стан розгубленості і занепокоєння. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Коли я дивлюся на навколишній світ, то він не викликає в мене занепокоєння та розгубленості. |
| Я завжди дотримуюсь свого слова. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я людина зовсім не обов’язкова |
| Я припускаю, що людина має можливість зробити свій життєвий вибір за своїм бажанням. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я припускаю, що людина не має можливості вибирати у своєму житті. |
| Я безперечно можу назвати себе цілеспрямованою людиною. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною. |
| У житті я ще не знайшов свого призначення і ясної мети. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | У житті я знайшов своє призначення та мету. |
| Мої погляди на життя ще не визначилися. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мої погляди на життя цілком визначилися. |
| Я вважаю, що я знайшов своє призначення і цікаву мету у своєму житті. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я неспроможний знайти своє призначення і цікаву мету у житті. |
| Моє життя у моїх руках, і я сам управляю ним. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моє життя не підпорядковано мені, і воно управляється зовнішніми обставинами. |
| Мої повсякденні справи приносять мені задоволення. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання. |

Додаток Б

Опитувальник «Спрямованість особистості» (В.Смекал і М.Кучера)

1. Найбільше задоволення в житті дає:

a. оцінка роботи;

b. свідомість того, що робота виконана добре;

c. свідомість, що перебуваєте серед друзів.

2. Якби я грав у футбол, то хотів би бути:

a. тренером, який розробляє тактику гри;

b. відомим гравцем;

c. вибрані капітаном команди.

3. Кращими викладачами є ті, які:

a. мають індивідуальний підхід;

b. захоплені своїм предметом і викликають інтерес до нього;

c. створюють колективну атмосферу, в якій ніхто не боїться висловлювати свою точку зору.

4. Учні оцінюють як найгірших таких викладачів, які:

a. не приховують, що деякі люди їм не симпатичні;

b. викликають у всіх дух суперництва;

c. справляють враження, що предмет, який вони викладають, їх не цікавить.

5. Я радий, що мої друзі:

a. допомагають іншим, коли для цього є випадок;

b. завжди вірні і надійні;

c. інтелігентні і у них широкі інтереси.

6. Кращими друзями вважаю тих:

a. з якими добре складаються взаємні відносини.

b. які можуть більше, ніж я.

c. на яких можна сподіватися.

7. Я хотів би стати відомим, як ті:

a. хто домігся життєвого успіху.

b. може сильно любити.

c. відрізняється дружелюбністю і доброзичливістю.

8. Якби я міг вибирати, я хотів би бути:

a. науковцем.

b. начальником відділу.

c. досвідченим льотчиком.

9. Коли я був дитиною, я любив:

a. гри з друзями.

b. успіхи в справах.

c. коли мене хвалили.

10. Найбільше мені не подобається, коли я:

a. зустрічаю перешкоди при виконанні покладеної на мене завдання.

b. коли в колектив погіршуються товариські відносини.

c. коли мене критикує мій начальник.

11. Основна роль шкіл мала б полягати в:

a. підготовці учнів до роботи за фахом.

b. розвитку індивідуальних здібностей і самостійності.

c. вихованні в учнях якостей, завдяки яким вони могли б уживатися з людьми.

12. Мені не подобаються колективи, в яких:

a. недемократична система.

b. людина втрачає індивідуальність в загальній масі.

c. неможливо прояв власної ініціативи.

13. Якби у мене було більше вільного часу, я б використав його:

a. для спілкування з друзями.

b. для улюблених справ і самоосвіти.

c. для забезпечення відпочинку.

14. Мені здається, що я здатний на максимальне, коли:

a. працюю з симпатичними людьми.

b. у мене робота, яка мене задовольняє.

c. мої зусилля досить винагороджені.

15. Я люблю, коли:

a. інші цінують мене.

b. відчуваю задоволення від виконаної роботи.

c. приємно проводжу час з друзями.

16. Якби про мене писали в газетах, мені хотілося б, щоб:

a. відзначили справу, яку я виконав.

b. похвалили мене за мою роботу.

c. повідомили про те, що мене вибрали в комітет або бюро.

17. Найкраще я вчився б, коли викладач:

a. мав до мене індивідуальний підхід.

b. стимулював мене на більш інтенсивна праця.

c. викликав дискусію по розбираємо питань.

18. Немає нічого гіршого, ніж

a. образа особистої гідності.

b. неуспіх при виконанні важливого завдання.

c. втрата друзів.

19. Найбільше я ціную:

a. особистий успіх.

b. загальну роботу.

c. практичні результати.

20. Дуже мало людей:

a. дійсно радіють виконану роботу.

b. із задоволенням працюють в колективі.

c. виконують роботу по-справжньому добре.

21. Я не переношу:

a. сварки і суперечки.

b. відкидання всього нового,

c. людей, що ставлять себе вище інших.

22. Я хотів би:

a. викликати захоплення інших.

b. щоб оточуючі вважали мене своїм другом.

c. допомагати іншим у спільній справі.

23. Я люблю начальство, коли воно:

a. користується авторитетом.

b. доступно.

c. вимогливо.

24. На роботі я хотів би:

a. щоб рішення приймалися колективно,

b. щоб начальник визнав мої достоїнства.

c. самостійно працювати над вирішенням проблем.

25. Я хотів би прочитати книгу:

a. типу «Зроби сам».

b. про життя відомої людини.

c. про мистецтво добре уживатися з людьми.

26. Якби у мене були музичні здібності, я хотів би бути:

a. солістом.

b. композитором.

c. диригентом.

27. Вільний час з найбільшим задоволенням проводжу:

a. дивлячись детективні фільми.

b. займаючись своїм захопленням (хобі).

c. в розвагах з друзями.

28. За умови однакової фінансового успіху я б із задоволенням:

a. організував би конкурс і керував ним.

b. виграв би в конкурсі.

c. вигадав цікавий конкурс.

29. Для мене найважливіше знати:

a. що я хочу зробити.

b. як досягти мети.

c. як залучити інших до досягнення моєї мети.

30. Людина повинна вести себе так, щоб:

a. виконати перш за все своє завдання.

b. інші були задоволені ним.

c. не потрібно було його докоряти за роботу.

Додаток В

Досліджуваний №1. – ІV курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 98 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 29 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 26 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 24 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 21 | середній | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 30 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 98 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[ середній рівень ]

№2. – ІV курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми |
| Загальний показник свідомості життя | 111 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 29 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 36 | високий | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 26 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 23 | високий | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 32 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 111 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[середній рівень]

№3. – ІV курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 123 | високий | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 38 | високий | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 33 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 26 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 26 | високий | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 39 | високий | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 123 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[ високий рівень ]

№4. – ІV курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 96 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 26 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 30 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 22 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 20 | середній | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 28 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 96 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[середній рівень]

№5. – ІV курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 93 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 28 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 29 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 21 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 20 | середній | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 28 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 93 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[ середній рівень ]

№6. – ІV курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 95 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 29 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 29 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 25 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 21 | середній | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 29 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 95 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[середній рівень]

№7. – ІV курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 106 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 27 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 34 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 23 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 23 | високий | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 32 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 106 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[середній рівень ]

№8. – ІV курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 95 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 24 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 31 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 20 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 18 | середній | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 28 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 95 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[середній рівень]

№9. – ІV курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 120 | високий | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 37 | високий | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 37 | високий | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 22 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 26 | високий | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 35 | високий | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 120 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[ високий рівень ]

№10. – ІV курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 87 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 27 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 26 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 22 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 16 | середній | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 26 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 87 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[ низький рівень ]

№11. – ІІ курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 59 | низький | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 18 | низький | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 19 | низький | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 15 | низький | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 14 | низький | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 18 | низький | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 59 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[ низький рівень ]

№12. – ІІ курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 105 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 30 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 32 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 22 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 21 | середній | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 31 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 105 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[середній рівень]

№13. – ІІ курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 101 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 27 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 32 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 20 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 21 | середній | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 28 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 101 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[середній рівень]

№14. – ІІ курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 70 | низький | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 21 | низький | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 21 | низький | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 20 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 12 | низький | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 22 | низький | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 70 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[ низький рівень ]

№15. – ІІ курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 92 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 27 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 27 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 21 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 14 | низький | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 26 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 92 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[середній рівень]

№16. – ІІ курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 128 | високий | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 37 | високий | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 39 | високий | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 26 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 27 | високий | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 36 | високий | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 128 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[ високий рівень ]

№17. – ІІ курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 107 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 33 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 32 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 24 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 24 | високий | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 31 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 107 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[середній рівень]

№18. – ІІ курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 78 | низький | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 27 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 25 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 19 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 13 | низький | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 22 | низький | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 78 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[ низький рівень ]

№19. – ІІ курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 98 | середній | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 29 | середній | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 31 | середній | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 25 | середній | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 18 | середній | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 30 | середній | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 98 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[середній рівень ]

№20. – ІІ курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Бал | Рівень | Середні норми  |
| Загальний показник свідомості життя | 61 | низький | 95.76 ± 16.54 |
| Цілі в житті | 16 | низький | 29.38 ± 6.24 |
| Процес життя | 16 | низький | 28.80 ± 6.14 |
| Результативність життя | 16 | низький | 23.30 ± 4.95 |
| Локус контролю – Я | 10 | низький | 18.58 ± 4.30 |
| Локус контролю – життя | 19 | низький | 28.70 ± 6.10 |

Загальний показник свідомості життя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 61 |
| [ 20 | 87 ] | [ 88 | 118 ] | [ 119 | 140 ] |  |

[ низький рівень ]

Додаток Д

**Тренінг на тему: *"Позитивні емоції в житті та самоактуалізація особистості"***

Мета заняття:

Дослідження психологічних проблем учасників групи та допомога в їх розв'язанні;

Поліпшення суб'єктивного самопочуття та зміцнення психологічного здоров'я;

Ознайомлення учасників із вправами для покращення настрою та психічної стабільності; створити атмосферу гарного настрою;

Розвинути вміння рефлексії; ознайомити учасників із вправами психічного розвантаження та розслаблення в ситуації стресу.

*Вправа «Подаруй усмішку»*

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра оточуючим; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Психологу варто пояснити учасникам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки необхідні м'язи, всі інші мають бути розслабленими. Цілком розслаблена людина «знешкоджує» всі негативні емоції. Усміхайтеся! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація і масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і оточуючим, для шукайте приводу усмішки, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки. Кожен учасник повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той, у свою чергу, усміхається іншому сусідові і т.д.

Вправа «Правила групи»

Тренер пропонує правила , пояснює їх (якщо потрібно), вислуховує пропозиції членів групи .

Принцип «Тут і тепер».

Активність.

Правило «Стоп!».

Принцип «Я».

Повага до мовця.

Щирість та відвертість.

Не оцінювати.

Вимикати телефон.

Інформаційне повідомлення «Емоції та їх класифікація»

Емо́ції (від фр. emotion ‒ «хвилювання», «збудження») ‒ складний стан організму, що припускає тілесні зміни розпоширеного характеру ‒ в диханні, пульсі, залозо-виділеннях тощо ‒ і на ментальному рівні, стан збудження чи хвилювання, що позначається сильними почуттям, і зазвичай імпульсом щодо певної форми поведінки. Якщо емоція ‒ інтенсивна, то тоді виступає порушення інтелектуальних функцій, ступінь роздвоєння особистості, і тенденція щодо дії неврівноваженого чи протопатичного характеру.

Одна з найважливіших особливостей емоцій ‒ їх ідеаторний характер, тобто здатність формуватися по відношенню до ситуацій і подій, які реально в цей час можуть не відбуватися, і існують тільки у вигляді ідеї про пережиті, очікувані чи уявні ситуаціях.

1. Настрій ‒ найпоширеніший емоційний стан, що характеризується слабкою інтенсивністю, тривалістю, іноді невизначеністю та неясністю переживань. Виділяють чотири основні причини та обставини, що змінюють настрій:

* органічні процеси (хвороба, втома погіршують настрій; здоров'я, повноцінний сон піднімають настрій);
* зовнішнє середовище (бруд, шум, важке повітря, неприємний колір погіршують настрій; чистота, тиша, свіже повітря, затишок піднімають настрій);
* взаємовідносини між людьми (образа, грубість погіршують настрій; привітність, довіра, такт піднімають настрій);
* мислені процеси (образи, в яких відображаються негативні емоції погіршують настрій; образи, в яких відображаються позитивні емоції піднімають настрій;).

2. Пристрасть ‒ виразне, визначене, сильне, глибоке, тривале, усвідомлене емоційне переживання. Воно активізує діяльність людини, підпорядковує собі всі її думки та вчинки, мобілізує на подолання перешкод, на досягнення поставленої мети. Пристрасть до улюбленої справи (наприклад, до спорту, до музики) дозволяє досягти значних успіхів, пристрасть до боротьби (у широкому значенні цього слова) породжує мужність. Однак пристрасть може не лише формувати особистість, але й зруйнувати її (наприклад, пристрасть до азартних ігор, алкоголю, наркотиків).

3. Афект ‒ емоційне переживання, що характеризується різко вираженою інтенсивністю та відносною короткочасністю. Це вже не радість, а захоплення; не горе, а відчай; не страх, а жах; не гнів, а лють.

Класифікація емоцій

За ступенем збудження чи заспокоєння розрізняють:

Стенічні емоції ‒ підштовхують до вчинків, висловів, збільшують напругу сил. Людині важко мовчати, не діяти активно (радість, впевненість, тріумф, страх, злість).

Астенічні емоції ‒ характеризуються пасивністю, бездіяльністю (страждання, неспокій, страх).

За наявністю відтінків задоволення або незадоволення розрізняють:

Позитивні емоції ‒ породжуються узгодженням обставин з нормами, що відповідають світогляду цієї особи (задоволення, радість, захват, замилування, самовдоволення, упевненість, задоволеність собою, повага, довіра, симпатія, ніжність, любов, подяка, спокійна совість, полегшення, безпека, каяття, каяття совісті, й ін.).

Негативні емоції ‒ породжуються відхиленням обставин від параметрів життєдіяльності конкретної людини як особистості (горе (скорбота), невдоволення, туга, сум, нудьга, розпач, засмучення, тривога, переляк, страх, жах, жалість, жаль, розчарування, образа, гнів, презирство, обурення, гордість, ворожість, заздрість, ненависть, злість, ревнощі, сумнів, розгубленість, зніяковілість, сором, стид,відраза і т. д.).

Також окремо виділяють: нижчі емоції, що пов'язані з безумовно-рефлекторною діяльністю, ґрунтуються на інстинктах та є їх вищим виразом (емоції голоду, спраги, егоїзму тощо) і вищі, дійсно людські емоції-почуття: обов'язку, любові, товариства, сорому тощо

Вправа "Прочитай лист"

Мета: розвиток здібності розпізнавати і відтворювати емоційний стан по схематичним зображенням і об’єднувати різні зображення єдиним сюжетом.

Хід вправи: вам всім прийшли листи, але не прості, а за шифровані: в кожнім письмі мімікою зображено по 2-3 емоційні стани, і їх потрібно розшифрувати розказавши нам, що ви "прочитали" в своїм листі.

Вправа «Слухаємо себе»

Мета: розвиток здатності до релаксації, вміння слухати себе і визначати свій настрій; вміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Учасникам пропонують сісти в зручну позу, заплющити очі, розслабитися і прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, і подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасникам групи пропонується намалювати свій настрій та по черзі розповісти, про те, як вони почуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття учасників, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

Інформаційне повідомлення «Стреси та методи боротьби з ними»

Стрес (пер. з англ. stress – напруга) – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Стресор – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Фази стресу.

1. Фаза тривоги. Мобілізація організму для зустрічі з загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології це: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

2. Фаза опору. Організм намагається опиратися загрозі, або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану.

3. Фаза виснаження. Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Виснаженість – це вразливість від втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам (підсилення енергії напруження м’зів, недопускання ознак болю, припинення травлення, високий тиск крові), за тривалої дії шкідливі.

Подолання стресу

Для життя людини, її психічного та фізичного здоров’я, її щастя важливим є уміння долати стреси. Подолання – це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висуваються стресом. Подолання – це не одна-однісінька стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі не обов’язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

Успішні способи подолання стресу

активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;

зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;

приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;

комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище.

Якщо ми звернемося до схеми стресу, то помітимо, що перша група діє зі стресором, друга група взаємодіє з інтерпретацією стресу, третя має справу з фізичним ефектом від стресу.

1) Активний вплив на проблему

У студента конфлікт з деспотичним викладачем, який погрожує на екзамені поставити незадовільну оцінку. Що студент може зробити в цій ситуації? Вирішити, розв’язати проблему самому чи змінити своє ставлення, почуття, тобто змінити погляд на проблему.

Подолання через зосередження на проблемі (стресорі) залежать від характеру проблеми: вас уже відрахувати з університету, чи у вас є тільки підозра, що вас можуть відрахувати.

Спочатку потрібно визначити проблему. Конфлікти, стреси часто відбуваються тому, що люди не вміють коректно визначити проблему. Приклад: Проблеми у чоловіка на роботі – винна дружина, яка не дає йому достатньої підтримки; жінка, перевантажена хатніми справами, вважає, що її проблема – ледачий чоловік; отримав двійку – проблема у тому, що викладач несправедливо оцінив, конфлікт з викладачем – деспотичний, несправедливий викладач. Необ’єктивна оцінка проблеми і спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, ведуть до зростання стресу.

Визначивши проблему, потрібно якомога більше про неї дізнатися. Визначення проблеми та наявність інформації про неї дасть можливість віднайти способи розв’язання труднощів.

Багато людей в стресі не бачать можливостей його позбутися. Вони зводять все лише до двох альтернатив: залишитися і страждати або втекти і все втратити.

Зосередженість на роботі з проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю за зовнішніми ситуаціями.

2) Зміна поглядів на проблему

Друга група способів подолання стресу – інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є кілька стратегій як цього досягти.

Способи зміни погляду на проблему:

Нова інтерпретація проблеми – переоцінка, гаслом якої може бути постулат: “Все не настільки погано”. Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе почуваємо в даній ситуації, великою мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки, або схвалення цієї ситуації. Адже сила впливу стресора залежить не від об’єктивної характеристики, а від нашого суб’єктивного ставлення до нього. “Наше життя є таким, як ми про нього думаємо”.

Соціальне порівняння. Базується на установці: “Мені краще ніж іншим”.

Уникання. Базується на установках – “Це не проблема”. “Годі хвилюватися”. “Потрібно поставити обмежувач на хвилювання”.

Гумор. Базується на установках – “Це смішно”. “Серце радісне добре лікує”.

Людина, яка здатна перетворити “жахливі новини” на абсурдні, кумедні, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою. Важливим є пізнавальний компонент гумору. Коли ви глузуєте з проблеми, то вміщуєте її в нову перспективу: починаєте бачити її безглузді, анекдотичні аспекти і набуваєте тим самим контролю над нею.

Мати почуття гумору – це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Нерідко за посмішкою маскується почуття незручності, безпорадності, нещастя.

Окрім того, потрібно зазначити, що гумор ворожий, брутальний, який принижує інших, не зменшує стрес. Він нерідко викликає ще більше напруження і гнів.

3) Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу

Вживання ліків є відомим способом зменшення шкідливого стресу.

Релаксація або розслаблення – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання).

Фізичні вправи і прояви – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров’я і зменшення стресу.

Свіже повітря і вода сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом.

4) Комплексні способи подолання стресу

Допомога інших та надання допомоги іншим.

Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна долати стрес самотньо. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але, не менш дієвим способом подолання стресу є також надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим.

Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв’язку з людьми приходить допомога і полегшення.

Різновидом психологічної допомоги є консультативна допомога або психотерапія, яку людині в стані стресу надає професіонал (консультант чи психотерапевт).

Віра в Бога.

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування.

Зміна способу життя, наближаючи його до здорового і врівноваженого.

Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поводимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвинути в собі самоконтроль, розвивати впевненість в собі, займатися самовдосконаленням.

Вправа «Мій внутрішній ресурс»

Мета: пошук внутрішніх енергетичних ресурсів; зняття емоційної напруги; ознайомлення з методом психічного розслаблення в ситуації стресу.

Тренер: «Сядьте зручно. Заплющте очі. Починаємо розслаблятись. Відчуйте своє дихання. Відчуйте як вдихаєте холодне повітря і видихаєте тепле. Вдих. Видих. Відчуйте тепло в області плечей. Як плечі стають теплими і важкими. Тепло плавно спускається з області плечей вниз по руці, як теплом наповнюється кожен пальчик на руках. Відчуйте як теплом наповнюється грудна клітка, живіт. Тепло повільно переходить в ноги. Відчуйте тепло в стегнах, в голенях. Відчуйте тепло в кожному пальчику ніг. Тепер розслаблятимемо спину. Прослідкуйте як тепло рухається від поясниці, розслабляється і наповнюється теплом область лопаток. Тепло піднімається в область шиї. Ним наповнюються корені волосся, віски. Розслабляються щоки, рот, ніс, очі заплющуються і хочеться трішечки поспати.

Уявіть своє улюблене місце на Землі. Де воно буде? Відчуйте цей образ. Відчуйте всі емоції, які воно у вас викликає. Насолодіться ним. Зробіть все, що вам хочеться в ньому зробити. Коли будете готові вийти з образу потягніться і тоді розплющуйте очі.»

Шерінг:

Як ваш настрій?

Що в образі здивувало?

Що в образі не сподобалось? Чому?

Вправа «Подарунок»

Членам групи по черзі пропонується подякувати за роботу й подарувати кожному учаснику щось нематеріальне (це може бути зірочка з неба, талант, схід сонця тощо), тобто що не можна покласти у кишеню, але можна взяти із собою і залишити в собі.

Підведення підсумків заняття

Мета: отримати від кожного учасника інформацію про враження від проведеного тренінгу.

Хід вправи: На столі лежать два види паперу різного кольору (наприклад: жовтого і червоного) вирізані у формі яблук.

Тренер дає інструкцію:

Ви бачите на столі аркуші. Вони знадобляться нам для підведення підсумку заняття. На аркушах червоного кольору ви напишете свої позитивні враження від тренінгу, а на аркушах жовтого кольору – побажання щодо поліпшення нашої роботи або те, що сьогодні вам не сподобалось і чому.

Не обов’язково брати і червоний, і жовтий аркуші. Ви можете скористатися (при бажанні) тільки одним кольором. Після того, як ви опишете власні враження, підійдіть, будь ласка, до малюнка „дерево” і наклейте свої „яблука” біля своїх листочків.