

Міністерство освіти і науки України  
 Сумський державний університет  
 Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
 Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

Світайло Н. Д.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

«.....»

2021 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
 здобувача ступеня бакалавра психології

Морозової Олени Анатоліївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою «Ціннісні орієнтації студенток із різною часовою перспективою»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,  
 Спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник

Кандидат психологічних наук

(науковий ступінь, посада, вчене звання)

\_\_\_\_\_ Коляда Н. В.

(підпис) .....(прізвище, ім'я, по батькові)

«.....»

2021 р.

**Підсумкова оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Суми 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТУДЕНТОК З РІЗНИМ СПРИЙНЯТТЯМ ЧАСУ</b> .....	8
1.1. Ціннісні орієнтації та загальне поняття.....	8
1.2. Часова перспектива та загальне поняття.....	17
1.3. Особливості зв'язку ціннісних орієнтацій та часової перспективи.....	21
Висновки до розділу 1.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТУДЕНТОК З РІЗНОЮ ЧАСОВОЮ ПЕРСПЕКТИВОЮ</b> .....	26
2.1. Методичні основи дослідження ціннісних орієнтацій і часової перспективи.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу часової перспективи на вибір ціннісних орієнтацій.....	30
Висновки до розділу 2.....	38
<b>РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ</b> .....	41
3.1. Основні підходи до розвитку ціннісних орієнтацій.....	41
3.2. Корекційно-розвивальна програма сфери ціннісних орієнтацій.....	44
3.3. Апробація корекційно-розвивальної програми сфери ціннісних орієнтацій.....	62
Висновки до розділу 3.....	64
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	66
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	69
<b>ДОДАТКИ</b> .....	73

### Анотація

Бакалаврська робота на тему «Вивчення ціннісних орієнтацій у дівчат з різним сприйняттям часу» присвячена актуальній темі дослідження зв'язку між вибором ціннісних орієнтацій та пріоритетами в житті людини залежно від сприйняття часу: негативне минуле, позитивне минуле, теперішнє гедоністичне, теперішнє фаталістичне та майбутнє. Були підібрані та використані методики, що дозволяють проаналізувати кореляційний зв'язок між цими поняттями і зробити висновки, які саме життєві цінності є в пріоритеті у дівчат юнацького віку та на яку часову перспективу вони здебільшого орієнтуються. Проведено емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій у дівчат з різним сприйняттям часу. У роботі було обґрунтовано використання соціально-психологічного тренінгу для розвитку сфери ціннісних орієнтацій та часової перспективи студентів закладів вищої освіти.

Було складено корекційну програму з розвитку сфери ціннісних орієнтацій та часової перспективи для студентів першого курсу спеціальності «Психологія», в якій використовували методи соціально-психологічного тренінгу та арт-терапії. Проведено часткову апробацію розробленої програми розвитку, Проведено апробацію корекційно-розвивальної програми, описано особливості проведення у онлайн-режимі, а також проаналізовано етапи та результати проведення.

*Ключові поняття:* цінності, ціннісні орієнтації, часова перспектива, особи жіночої статі, юнацький вік, життєва перспектива, арт-терапія, соціально-психологічний тренінг.

## Summary

The bachelor's thesis on the topic «Study of value orientations of girls with different time perception» is devoted to the current topic of studying the relationship between the choice of value orientations and priorities in human life depending on the perception of time: negative past, positive past, present hedonistic, present fatalistic and future. The techniques which help to analyze the correlation between these concepts and draw conclusions about what life values are a priority for young girls and what time perspective they are mostly focused on are selected and used. An empirical study of the peculiarities of value orientations of girls with different time perception is conducted. The use of social and psychological training for the development of the sphere of value orientations and time perspective of students of higher education is substantiated. A correctional program for the development of value orientations and time perspective for first-year students of «Psychology» by methods of socio-psychological training and art therapy is created. The approbation of this development program is carried out, the peculiarities of its implementation in the online mode are described, as well as the stages and results of its implementation are analyzed.

**Key words:** values, value orientations, time perspective, females, youth, life perspective, art therapy, socio-psychological training.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Вивчення особливостей зв'язку ціннісних орієнтацій і часової перспективи полягає в тому, що на сьогоднішній день у кожної людини є свої цінності в житті, тому важливо розуміти як саме часова перспектива, тобто орієнтація на який час впливає на формування життєвих пріоритетів людини.

В процесі життєвого шляху, людина формує для себе життєві цінності, тобто, що для неї є на першому місці, а що на останньому. Це все йде з дитинства, адже дитина розуміє і підсвідомо переймає спочатку ціннісні орієнтації батьків, потім друзів, тому вони постійно змінюються. Відбувається формування сукупності базових цінностей, зазвичай, у віці від 18 до 20 років, коли індивід долучається до активного соціального життя і саме тоді відбувається будівництво власної системи поглядів на світ.

Тому дослідження особливостей впливу ціннісних орієнтацій і часової перспективи дає нам можливість зрозуміти, як сучасна молодь будує для себе ієрархію своїх життєвих орієнтацій та зрозуміти чи залежить сприйняття часу від цього фактору. Варто зазначити, що наше дослідження фокусується саме на юнацькому віці, а саме студентах жіночої статі, тому при аналізі емпіричного дослідження ми можемо сформулювати висновки щодо того, як будується ієрархія цінностей особистості залежно від сприйняття нею часу.

**Мета дослідження:** визначити ціннісні орієнтації студенток із різною часовою перспективою.

**Об'єкт дослідження:** ціннісні орієнтації.

**Предмет дослідження:** ціннісні орієнтації студенток із різною часовою перспективою.

Спираючись на мету наукової роботи було висунуто наступні завдання:

1. Провести аналіз та теоретично обґрунтувати ціннісні орієнтації у осіб жіночої статі з різним сприйняттям часу.

2. Експериментально дослідити особливості ціннісних орієнтацій та часової перспективи.

3. Розробити корекційну програму на розвиток сфери ціннісних орієнтацій.

4. Зробити висновки, які ціннісні орієнтації переважають у осіб з різним сприйняттям часу та розробити корекційну роботу.

#### **Гіпотеза:**

1) у осіб, які орієнтуються на майбутнє за часовою перспективою, переважає професійна система цінностей, яка відображає самореалізацію суб'єкта з індивідуалістичними міжособистісними відносинами;

2) у осіб, які орієнтуються на теперішнє гедоністичне за часовою перспективою, переважає суспільна система цінностей, яка відображає конформістські міжособистісні відносини.

**Методи дослідження.** У роботі нами було використано теоретичні, емпіричні та методи статистичної обробки даних.

Теоретичні методи: порівняння, аналіз, синтез та узагальнення, які дозволили нам систематизувати наявні теоретичні та практичні джерела з встановленої нами проблеми дослідження і визначити стан розробленості.

Практичні методи: опитування, порівняння.

Методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона, середнє значення та стандартне відхилення.

Для емпіричного дослідження було використано такі методики:

1. Вивчення «Часової перспективи» за Ф. Зімбардо.

2. Методика визначення «Ціннісних орієнтацій» за Ш. Щварцем.

Для розв'язання третього завдання було використано такі методи, як соціально-психологічний тренінг та арт-терапія.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в тому, що були визначені взаємозв'язки між ціннісними орієнтаціями та часовою перспективою осіб юнацького віку, а також дана робота дає розуміння, які

саме ціннісні орієнтації в пріоритеті у осіб дівчат юнацького віку залежно від того, на який час вони орієнтуються.

**Практична значущість дослідження** полягає в розробці корекційно-розвивальної програми ціннісних орієнтацій та часової перспективи для здобувачів вищої освіти, яку можна використовувати у подальших роботах практичних психологів, психологічних служб задля корекції і розвитку ціннісних орієнтацій та часової перспективи.

Дана програма допомагає зрозуміти учасникам їх цілі та пріоритети в житті та на який час вони орієнтуються для покращення ефективності власної діяльності.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел (44) та додатків (1). Основний текст викладений на 73 сторінках. Текст кваліфікаційної роботи містить 1 таблицю та 4 рисунки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ОСІБ З РІЗНИМ СПРИЙНЯТТЯМ ЧАСУ

Перший розділ присвячений огляду наукових літературних джерел з питань дослідження ціннісних орієнтацій у студенток з різною часовою перспективою. Визначається загальне поняття ціннісних орієнтації та часової перспективи, а також їх взаємозв'язок між собою.

#### 1.1 Ціннісні орієнтації та загальне поняття

Значна кількість наук приділяє велику увагу вивченню ціннісних орієнтацій, а саме: психологія, філософія, соціологія та педагогіка.

У дослідженні предмету ціннісних орієнтацій важливим є вивчення таких компонентів, як мотивація, світогляд та свідомість, оскільки вони є складовими структури особистісних ставлень людини до наявних умов існування, продуктів її діяльності, об'єднуючи в єдине ціле індивідуальне, суспільне та групове у поведінці та свідомості.

Сталі ціннісні орієнтації особистості показують високу ступінь її зрілості та досвіду, узагальнюючи її рівень духовного розвитку. Тому, дослідження цінностей грає значну роль у визначенні програм психологічного супроводу представників юнацького віку у процесі їх життєвого та професійного становлення, що підтверджується у багатьох дослідженнях науковців [36].

Сам зміст, під яким розуміється поняття «ціннісні орієнтації» відповідає визначенню «орієнтація», іншими словами – розташування у просторі.

Характеристика ціннісних орієнтацій:

- загальна спрямованість інтересів, поглядів, прагнень та бажань людини;
- власна ієрархія вподобань та їх рівень;
- мотивація людини;



- критерій значимості уявлень про дійсність;
- вольові компоненти, через які реалізується «проект» життя людини.

Надалі, в нашій роботі, поняття «цінність» розглядається через вивчення відношення особистості до важливості конкретних явищ.

Цінність вказує на значимість для людини явища, або чи є це сенсом для неї, що чинить вплив на вибір способу дії, цілі та поведінки [32].

Ціннісні орієнтації виявляється в тому, як людина оцінює себе та інших через свої навички структурування життєвих ситуацій, приймання рішень і вміння знаходити вихід із проблемних та конфліктних ситуацій, а також через способи поведінки, які вона обирає в значимих для неї ситуаціях через власне вміння оперувати чинниками продуктів власної життєдіяльності [37].

Сучасний розвиток психологічних знань ціннісних орієнтацій містить у собі такі розуміння цього феномену:

- вираження потреб особистості;
- прагнення, бажання, цілі, життєві погляди, ідеали та система моральних норм особистості;
- чинники прийняття рішень;
- певні установки духовної чи матеріальної культури соціального середовища;
- відношення до оточуючого середовища;
- система ієрархії цінностей особистості;
- способи перетворення соціальних цінностей у мотиви поведінки особистості;
- типологія пізнавальних реакцій тощо [7].

Проблематика ціннісних орієнтацій вимагає значного переосмислення в існуючих умовах соціальних систем, які прогнозують як самовизначення людини в різних спрямуваннях культурного простору, так і водночас

відбуваються підпорядкування різноманітним нормам і спричиняються різними цінностями, які іноді мають протиріччя між собою.

Цінності – це результат інтелектуальної праці суспільства як активного аспекту суспільної свідомості у всіх її формах. Система цінностей якимось чином пронизує всі форми суспільної свідомості та об'єднує певні інтереси певними ідеологічними, моральними та естетичними засобами, а отже, стає важливим джерелом прямих поведінкових мотивів та стимулів людської діяльності [18].

А. Бітуєва виділяє функції смислоутворення та регулювання, які виконують ціннісні орієнтації. Що стосується саме регуляційної функції, то успішне впровадження передбачає розробку повноцінної мотиваційної структури, яка включає фактичний досвід на відносно високому рівні:

- 1) бажаний рівень життя та пов'язане з цим позитивне сприйняття;
- 2) небажаний рівень життя та пов'язане з цим негативне сприйняття;
- 3) готовність до діяльності, що включає мобілізацію функціонального потенціалу та підготовку необхідних людських витрат (функціональних, матеріальних та часу) [6].

З точки розвитку системи ціннісних орієнтацій особистості, то найцікавішим є саме старший підлітковий та юнацький вік, коли соціальний розвиток формується разом з навчанням у вищих навчальних закладах, де людина перебуває у постійному соціальному спілкуванні. Тому в цьому віці починає формуватися стабільна сфера інтересів, яка є психологічною основою ціннісних орієнтацій підлітків та юнаків. Також важливо зазначити, що відбувається зміщення інтересів від приватних та конкретних до віддалених і загальних. Проблематика світогляду у цьому віці також зростає, а саме: релігія, етика, мораль та мотивація до самовдосконалення через власний психологічний досвід.

Найважливішими факторами розвитку особистості, що регулюють її процес суб'єктивної соціальної участі є потреба у спілкуванні та одночасному відокремленні від оточуючих.

Важливо, що Л. Божович, І. Кон та А. Мудрик пов'язують перехід саме від підліткового до раннього юнацького віку з різкою зміною внутрішньої позиції, зміст якої полягає в тому, що зосередження уваги на майбутнє стає головним акцентом особистості[26]. Адже саме у студентському віці ціннісно-сміслові орієнтації мають індивідуалістичну спрямованість із потребою в особистісному зростанні.

Процес формування та прояву ціннісно-сміслових орієнтацій в період зрілості також характеризується різноспрямованими тенденціями: формування ієрархії цінностей та глибинні пошуки сенсу життя відтермінуються через загальну інфантилізацію суспільства, перевагу віртуального життя над реальним та особливу значущість цінностей споживання. Але одночасно із сказаними процесами, людина зрілого віку прагне до самореалізації та орієнтована на результат і демонструє представленість життєвих цінностей у життєвих смислах. В той час як людина пізнього віку характеризується прагненням до осмислення свого життя, розуміння вищого сенсу та його основ, тобто, можна сказати про те, що структура ціннісно-сміслових орієнтацій протягом пізнього періоду життя залишається незмінною [26].

Ціннісні орієнтації формуються впродовж життя людини, залежно як від зовнішніх факторів, так і від внутрішніх. Система ціннісних орієнтацій розкриває зрілу особистість, оскільки лежить в основі значущих відносин «Я-світ» і визначає вектор потреби мотивації соціальної поведінки та зумовлює ефективність життя. Психологічні ціннісні орієнтації – це елементи структури особистості, які відображають життєвий досвід індивіда в процесі індивідуального розвитку і є стрижнем свідомості, з якого особистість приймає певні рішення з важливих життєвих питань повсякденного життя.

Ціннісні орієнтації виявляють стабільне, соціально-зумовлене та вибіркоче ставлення особистості до сукупності матеріальних та інтелектуальних соціальних ідеалів і благ. Інакше кажучи, як елемент структури особистості, ціннісні орієнтації відображають саме внутрішню здатність людини задовольняти власні потреби потреби та інтереси, а отже, вказують на стратегічні моделі своєї поведінки [26].

Сформовані ціннісні орієнтації – це як «вісь» свідомості, яка забезпечує усталеність людини і проявляється у певному типі її поведінки, в інтересах, потребах, переконаннях та діях. Теоретико-методологічне обґрунтування поняття цінностей можна зустріти в роботах М. Бердяєва, С. Булгакова, В. Розанова, В. Соловйова, В.Франка, Е. Фромма, Ю. Хабермаса та П. Юркевича. Ієрархія цінностей та ціннісних орієнтацій людини може формуватися за різними основами, але насамперед однією з основних є потреби та інтереси індивіда.

Система ціннісних орієнтацій характеризує ставлення людини до найважливіших цілей у житті та її відношення до досягнення цих цілей. Навіть у стабільних суспільствах процеси розвитку та зміни поколінь викликають протилежність конкуруючих нормативних цілей. З точки зору соціального розвитку, система ціннісних орієнтацій передбачає світогляд більшості людей у суспільстві, і може бути як фактор, що сприяє розвитку суспільства, так і руйнівним фактором, що впливає на розвиток суспільства як зусилля. Тобто зміни, що відбуваються в житті людини можуть бути як негативними для, так і позитивними, залежно від рівня сприйняття певних ситуацій. Для сучасного покоління період розвитку суспільних відносин та соціальних інститутів характеризується як період трансформаційних процесів, а саме пошуку життєвого шляху, свого розвитку та зміни цінностей. Тому досить важливо виявити ієрархію пріоритетів, з'ясувати, як сьогодні відбувається формування системи цінностей нового покоління [4].

Цінності, як одне з центральних особистісних утворень виражають свідоме ставлення особистості до соціальної реальності, тому у цій функції

вони визначають широку мотивацію її поведінки та впливають на всі аспекти діяльності (Б. Ананьєв, В. Отрут та М. Рокич). Тому, цілком природньо, що розуміння характеризується індивідуальним змістом, який у свою чергу, набуває статусу життєво-орієнтаційних принципів та настанов, нерозривно пов'язаних із напрямком діяльності людини. Психолог С. Рубінштейн зауважив, що задоволення безпосередніх життєвих потреб людської діяльності значною мірою зумовлене соціальною шкалою цінностей. Це цілком зрозуміло, оскільки задоволення особистісних та індивідуальних потреб реалізуються через суспільно-корисні дії ставлення індивіда до суспільства і відповідно, до себе як його частини [26]. Введенню терміну «цінність» ми можемо завдячувати філософу І. Канту, адже саме він вживав його для визначення загальних норм моралі [27].

Ш. Шварц також вважав, що всі індивідуальні цінності базуються на основних умовах (одній або декількох) людського існування, а саме: прагнення до соціальних взаємодій, потреби організму людини та необхідність належати до певної групи.

Цінності, за словами вченого, зосереджені на:

- 1) зростанні та самовдосконаленні;
- 2) уникненні тривожності та захисту;
- 3) особистій чи соціальній вигоді від результату;
- 4) відкритості до змін або збереженні статусу;
- 5) зосередженість на собі або оточуючих [7].

Складний механізм взаємозв'язку соціальних цінностей людини, внутрішніх та зовнішніх факторів поведінки визначає формування спрямованості та використання методів конкретних форм діяльності особистості. Особливе значення мають цінності, які узагальнюються у свідомості людини через сприйняття об'єктивної реальності навколишнього світу. Вважається, що відокремлюються не окремі життєві події, а саме конкретні цілі спрямованості ставлення особистості до себе та світу, тому

вони об'єднані в єдину ієрархію цінностей, залежно від їх ролі у ставленні та розвитку людини [26].

Слід зазначити, що ціннісний порядок та ціннісні орієнтації характеризуються динамічними, рухливими та мінливими якостями розвитку, які базуються на взаємодії двох суперечливих тенденцій: тенденція до підтримки системи та тенденції до зміни системи. Щодо тенденції збереження, то це прояв в соціальному наслідуванні соціокультурної системи цінностей, а тенденція до змінення задається змінами історичних та соціальних умов, а також мінливістю соціального середовища. Тому в системі та ієрархії цінностей можна виокремити як базові цінності, тобто ті, що стосуються вічного та незмінного (існування людської цивілізації, соціуму, нації), так і цінності інновації, тобто поява яких змінює соціокультурну модель та політично-економічну ситуацію, але також важливо зазначити, що цілісність системи цінностей забезпечує духовність як об'єднання системи цінностей загалом та кожного її структурного компонента [15].

Система ціннісних орієнтацій забезпечує стабільність та цілісність людини, визначає структуру свідомості, стратегії та програми, спрямовує та організовує мотиваційну сферу. Цінності формують інструментальну орієнтацію на конкретні об'єкти або діяльність та спілкування як засіб для досягнення мети. Розвиток ціннісних орієнтацій включає також раціональне оцінювання, яке пов'язане з усвідомлення особистістю мотивів людської діяльності, що складає основу когнітивного елементу ціннісних орієнтацій.

Важливим елементом є саме поведінковий фактор, який є «практичним вираженням» ціннісних орієнтацій людини, тобто усвідомлення своїх «реальних можливостей». Компоненти моральної свідомості мають конкретну роль у мотивації досягнення цілі, містять загальнолюдське та надають значення вчинкам та поведінці, одночасно регулюючи та керуючи ними.

Дослідник М. Рокич виокремлює два види цінностей:

- 1) термінальні – переконання в тому, що кінцева мета існування людини, варта того, щоб її прагнути;
- 2) термінальні цінності – переконання в тому, що існує певний напрямок дій, як соціально, так і особисто [16].

Термінальні цінності є найбільш важливими, оскільки основні цілі особистості відображають перспективу довгострокового життя, визначають сенс життя та вказують на те, що саме для неї являється пріоритетом в житті. Визначення «термінальні цінності» правильно розділяти з метою досягнення своєї кінцевої мети. Щодо «інструментальних цінностей», то тут відіграють значну роль саме моральні цінності та вартості компенсації і виступають як переконання, які із загальноприйнятої та особистісної точки зору є найбільш ефективними для соціально значущої діяльності людини над егоїстичним та індивідуалістичним. Термінальні цінності мають більш стабільніший характер, ніж інструментальні та визначаються меншою індивідуалістичною мінливістю [26].

Класифікація за М. Рокичем перевершила інші класифікації, адже цінності визначались як «засоби поведінки» людини та «термінальний стан». М. Рокич у своїй класифікації структурував систематичних та ієрархічних властивостей цінностей людини, тому саме опитувальник М. Рокича на сьогоднішній день є одним із найкращих методик вивчення сфери ціннісних орієнтацій.

Під визначенням «ціннісні орієнтації» розуміється також система сприйнятих, інтерналізованих соціальних цінностей людиною ( В. Алексєєва, А. Кавалєров та А. Титаренко). Відповідно цьому підходу, система ціннісних орієнтацій генетично розглядаються із цінностей різних соціальних груп та спільнот у різних масштабах. Після того як людина пропускає через себе ціннісні пріоритети суспільства через власний досвід, перевібивши їх необхідність та практичну доцільність, то вона фіксує їх у своїй свідомості як власні життєві цінності. передає життєві цінності на основі власного досвіду. Прикладом такого розуміння ціннісних орієнтацій є визначення,

запропоноване дослідницею В. Алексєєвою, яка визначає ціннісні орієнтації як основний канал прийняття духовної культури суспільства, перетворення культурних цінностей на мотиви та стимули практичної поведінки особистості [2].

Ціннісні орієнтації за В. Ядовим є інтегративними, відповідально та вільно обраними індивідуальними установками, які є більш широкими та всеохоплюючими, ніж будь-які фіксовані чи навіть базові установки, ідеали або орієнтири людини. Тобто, ціннісні орієнтації, на відміну від фіксованого ставлення, виникають не у всіх, а лише у тих людей, які досягли необхідного ступеню власного розвитку.

Зміна установок ціннісних орієнтацій (від нижчих до вищих) формується протягом поступового закріплення у певних ситуаціях, що відповідають рівню потреб людини. Таким чином, рівень нижчих (вітальних) потреб особистості призводить до поведінки та ставлення у простих значущих ситуаціях, які ще по суті не є соціальними. Високий рівень потреб (наприклад, при спілкуванні з іншими людьми) примушує людину контролюватися групою, а отже, хоч і примітивними, але насправді соціальними установками.

Наступний рівень потреб особистості пов'язаний з участю у певному спектрі соціальної взаємодії, адже саме на цьому рівні відбувається виробка базових соціальних установок людини. Найвищий же рівень потреб людини пов'язано з її усвідомленням власної приналежності не до конкретної сфери діяльності, а в цілому ставлення до культури, суспільства, людства, саме це формує у індивіда власну ієрархію установок через ціннісні орієнтації та поведінку [41].

Розгляд системи ціннісних орієнтацій як об'єднуючого чинника між соціальними цінностями та життєвою позицією особистості є типовим для зарубіжних дослідників. Наприклад, В теорії соціальних систем Т. Парсонса соціальний порядок залежить саме від існування цінностей, які вважаються



обов'язковими та загальними для всіх членів суспільства, виступаючи стандартом, під впливом якого обираються дії та цілі.

Взаємозв'язок соціальної системи та системи особистості втілюється шляхом інтерналізації життєвих пріоритетів у процесі соціалізації людини. Таким чином, ціннісна орієнтація функціонує як якість, яка інтегрує людей у систему та визначає специфіку соціальної структури та семантичних одиниць, а саме: активна особистість, інші люди, культурні одиниці (ідеї, вірування, традиції, ціннісні зразки тощо) [7].

Функціональна роль цінностей насамперед пов'язана із самим фактом життя людини у суспільстві. Вчений К. Калкхон також визначив наступні ціннісні орієнтації на основі п'яти важливих факторів:

- цінності ідеальної людини;
- цінності, які засновані на ставленні людини до природи;
- цінності, які засновані на ставленні до часу та його організації;
- цінності взаємовідносин з людьми;
- цінності людини та природи [43].

Система ціннісних орієнтацій особистості багатofункціональна тим, що вона одночасно здійснює такі функції як регуляція поведінки людини та визначення її мети, що об'єднує особистість та соціальне середовище в єдине ціле. На думку Ф. Василюка, цінності набувають якостей мотивів існування та джерел існування, що стимулюють ріст та розвиток особистості у процесі власного послідовного розвитку. Таким чином, ціннісні орієнтації як механізм особистісного росту і саморозвитку носять розвиваючий характер та виступають динамічною системою [9].

Отже, процес розвитку ціннісних орієнтацій визначається механізмом соціалізації людини та інтеріоризації соціального досвіду та особистісного зростання, зокрема саморозвитку, є динамічною системою. Таким чином, ціннісні орієнтації – особливі психологічні утворення, що відображають суб'єктивні пріоритети людини, а саме як стратегічні життєві цілі та загальні

світоглядні уявлення, які формуються у взаємодії особистісного досвіду та соціального середовища.

## **1.2 Часова перспектива та загальне поняття**

Часова перспектива розуміється як уявлення особистості в її свідомості про минуле, теперішнє і майбутнє. Появі терміну «перспектива часу» ми можемо завдячувати публікації Л. Франка, де він розкриває «життєвий простір людини» та виокремлює на минуле, теперішнє та майбутнє. Л. Франк характеризує часову перспективу як широкий набір існуючих на даний момент думок про власне психологічне майбутнє та минуле особистості як динамічну основу особливості людського існування. Минуле та майбутнє – це два основні аспекти поведінки людини. Де майбутнє контролюється минулим, а минуле в свою чергу – створює певну ситуацію, коли майбутнє поєднує цінності минулого і теперішнього.

Пізніше цей термін був використаний К. Левіном, який визначав його як вже існуючу в даний період цілісність бачення особистістю власного психологічного майбутнього та минулого. Тобто людина має не тільки уявлення про теперішнє, а й про певні очікування, страхи, бажання, сподівання, надії, що стосуються майбутнього. Часова перспектива – це інтеграція майбутнього та минулого, реального та ідеального плану життя людини в схему даного моменту [7].

Здатність до повноцінної оцінки часу формується у період ранньої юності. У період студентства, для юначок та юнаків особливо гостро постає питання стратегічного бачення свого життя, масштабність життєвих планів, що, звісно, залежить від індивідуальних характеристик особи та рівня її мотивації.

Конструювання часової перспективи, окрім цілей та прагнень людини, відбувається також під впливом морально-духовних цінностей суспільства, поведінкової моделі сім'ї, набутого ним життєвого досвіду та наявності травматичних подій, досягнутих успіхів. Дії суб'єкта, спрямовані на досягнення поставлених цілей потребують соціальної та пізнавальної

активності, спрямованої на особистісне зростання та підвищення професійного рівня [35].

Згідно Н. Букреєвої, Є. Волчекта та Т. Под'ячевої – вік людини є одним із важливих факторів сприйняття часу. Соціальна обумовленість сприйняття часу є соціально-психологічним феноменом, а процес сприйняття часу включений у контекст соціального життя особистості [33].

Щодо основних уявлень про часову перспективу, то існують такі підходи:

- мотиваційний підхід – визначає перспективу часу як конфігурацію тимчасово локалізованих об'єктів, які заповнюють свідомість у тих чи інших ситуаціях;

- типологічний підхід – (К. Абульханова-Славська та ін.) де часова перспектива розуміється як здатність до організації часу особистістю, а на думку С. Рубінштейна, категорія особистісного часу розкривається через поняття активності, яка і виступає як реальна організація особистістю часу життя – використання часу, його множення, прискорення та періодизацію життя тощо [1];

- подієвий підхід (Є. Головаха та О. Кронік) вивчали основні властивості часу в людському досвіді та виділяли три фактори, які є основними координатами простору переживань часу: «континуальність – тобто дискретність часу», «напруженість часу» та «емоційне ставлення до діапазону часу» [12].

Згідно з теоретичними уявленнями у даному підході психологічний час відображає не тільки події минулого, теперішнього та майбутнього у їх хронологічній послідовності, а й цілісну, організовану систему причинно-наслідкових зав'язків між цими подіями;

- культурно-історичний підхід – Н. Толстих вважала, що часова перспектива функціонує як культурна форма інтенціональності суб'єкта у взаємозв'язку його часових та просторових характеристик;

- більш актуальним підходом до аналізу часової перспективи на сьогодні є розуміння даного конструкту як риси індивіда [32].

Таким чином, часова перспектива характеризується з точки погляду людини на власне життя, залежно від часу: минуле, теперішнє або майбутнє. Це явище є когнітивним способом ставлення особистості до психологічних концепцій минулого, теперішнього та майбутнього, що впливає на прийняття рішень та поведінку людини [42].

Як вважав психолог Ф. Зімбардо, часова перспектива є головним фактором у побудові психологічного часу, який виникає із когнітивних процесів, які поділяють життєвий досвід особистості на часові межі минулого, сьогодення та майбутнього. Щодо чинників часової перспективи, то дослідники А. Гонгалес та Ф. Зімбардо виділяють два аспекти сприйняття минулого: негативне ( минуле сприймається як щось неприємне та викликають погані спогади); позитивне (минулий досвід пов'язані із приємними спогадами, часто характерна ностальгія). Також розділяють дві характеристики ставлення до теперішнього часу: гедоністичний (отримання насолоди від моменту, не турбуючись про минуле або майбутнє); фаталістичний (песимістичний настрій щодо того, що відбувається в даний момент). Майбутній час має один аспект – орієнтація на майбутнє, що характеризується будівництвом планів та цілей на подальше життя [44].

Для аналізу якісних характеристик часової перспективи Д. Бойд, Л. Бонівіл та Ф. Зімбардо вводять поняття балансу, тобто збалансована (оптимально розвинена) часова перспектива є передумовою збереження психологічного і фізичного здоров'я особистості, її успішної соціальної адаптації, в той час як її баланс визначається індивідуально-психологічними факторами особистості, зокрема особливостями синхронізації часових локусів смислу та інтеграції її життєвого досвіду і «его-структур»; смисловою інтенціональністю; системним критичним мисленням та мудрістю [13].

Слід зазначити, що події минулого та майбутнього здійснюють вплив на поведінку теперішнього в тій мірі, в якій вони є актуально представленими на когнітивному рівні поведінкового функціонування.

Науковці досліджують минулий, теперішній та майбутній час як взаємозв'язок причинно-цільових відношень між подіями в житті людини та вводять поняття масштабу психологічного часу, що співвідноситься із часовими відношеннями між головними подіями життєвого шляху особистості. Масштаб психологічного часу зумовлюється масштабом подій, а саме – суб'єктивним уявлення особистості щодо їх впливу на власне життя [28].

У сучасній вітчизняній науці робота з вивчення часової перспективи особистості розглядається в наступних областях: дослідження якості життя (психологічне благополуччя, уявлення про життєвий успіх), ціннісно-сміслової сфери особистості, особистісної саморегуляції, стратегій організації часу, при вивченні вікових та інших криз, а також проблеми мотивації. Часова перспектива розглядається в рамках геронтопсихології, нарративної психології, де виявляються її зв'язки з різними психологічними феноменами: схильністю до ризикованої поведінки, різним адикціям (алкоголізм, ігроманія, наркоманія тощо) та тривожністю [13].

Отже, часова перспектива – це погляд особистості на власне життя, залежно від того, яку орієнтацію на час вона має: минуле, теперішнє або майбутнє. Насправді, від часової перспективи залежать багато аспектів нашого життя, адже тут формується складні суперечливі взаємозв'язки очікуваних та запланованих подій з урахуванням чинників ціннісно-сміслового та організаційно-діяльнісного аспектів. Часова перспектива відіграє значну роль у свідомому та реалістичному ставленні до власних майбутніх планів та тісно пов'язано з психологічним минулим та теперішнім особистості, оскільки базується досвіді минулого та формує майбутні принципи людської діяльності.

### **1.3 Особливості зв'язку ціннісних орієнтацій та часової перспективи**

Якщо об'єднати поняття «часова перспектива» та «ціннісні орієнтації», то можна отримати поняття «життєва перспектива», яке характеризується часом, на який орієнтується особистість (минуле, теперішнє чи майбутнє) і які пріоритети в житті вона має. Ієрархія життєвих цінностей та орієнтація на час дуже тісно пов'язані між собою, тому довести цей зв'язок і є метою нашого дослідження.

Таким чином, часова перспектива напряду пов'язана з тим, як саме людина сприймає свій життєвий досвід за певними часовими рамками. Найчастіше це відбувається на несвідомому рівні. Кожна людина розуміє минуле, сьогодення та майбутнє по-своєму, тобто вона має уявлення не лише про свій теперішній час, тобто що відбувається в даний момент, а й про певні очікування, страхи, переживання або надії щодо власного майбутнього. Тому, водночас часова перспектива також включає і психологічне минуле особистості, тобто певні події, що відбулись раніше, але досвід вона має в теперішньому та матиме в майбутньому.

Інакше кажучи, часова перспектива – це сукупність майбутнього та минулого, реального та ідеального, що формується людиною протягом її життєвої діяльності та в подальшому застосовується для виконання життєвого плану на даний момент. Усі частини, незалежно від їх хронологічної приналежності, визначають поведінку людини, відносини з оточуючими та в цілому її ставлення до життя.

Дослідники Д. Закай та Д. Хорнік характеризують часову перспективу як «відносне домінування минулого, теперішнього чи майбутнього в думках індивіда» [7].

Часова перспектива також має когнітивний, емоційний та соціальний компоненти. На формування часової перспективи впливає безліч чинників, які пов'язані з процесом соціалізації (культурні цінності і переважаюча

релігійна орієнтація, вид і широта освіти, соціально-економічний статус і сімейні моделі).

Часова перспектива може також мінятися протягом життя під впливом кар'єри, економічної і політичної нестабільності, вживання психоактивних речовин, травматичних подій або особистих успіхів і невдач.

Дослідники вважають, що часову орієнтацію, установки і переживання можна розглядати як стійкі особистісні риси. Часова перспектива може розглядатися як вираження власної системи особистісних сенсів, що дозволяє створити узгоджену систему координат для життя особистості [25].

Н. Арестова визначає часову перспективу як важливу особистісну конструкцію, що відображає часовий аспект людського життя та має складну структуру, що містить певну суть і ряд динамічних параметрів, а саме: спрямованість, емоційний фон, протяжність тощо. О. Сенік проаналізувала часову перспективу студентів у контексті їх психологічного здоров'я. Результати дослідження показали, високі показники психологічного благополуччя пов'язані із послабленням негативної часової перспективи та збільшенням уваги учнів до минулого позитивного та майбутнього часу. Щодо теперішнього гедоністичного, то часова орієнтація не є фактором сприяння благополуччя серед досліджуваних [7].

У працях багатьох дослідників велика увага приділяється саме життєвим планам та цілям як структурному елементу світогляду особистості. На думку В. Семенкової, життєвий план – це постійний процес постановки цілей, встановлення нових способів та засобів для їх досягнення. Тобто життєвий план, як правило, відтворюється у свідомості як програма дій людини на майбутнє. Плани життя іноді мають невизначений характер, також елементи мрій та фантазій, адже вони пов'язані зі зміною сьогодення і таким чином, людина дивиться на себе вже після розв'язання задач, уявляючи, що змінилась і в майбутньому [13].

Важливо зазначити, що ціннісні орієнтації напряму впливають на функції цілепокладання, прогнозування, планування, самоорганізації,

контролю і корекції, цілеспрямованості поведінки на життєві цілі і конкретні ідеали та виступають як специфічний результат, якого можна досягти у майбутньому.

Недостатню сформованість уявлень людини про своє майбутнє Є. Головаха визначає як суперечність ціннісних орієнтацій; неадекватність життєвих цілей; ступінь конкретності життєвих планів, тобто яка мета має бути підкріплена уявленнями про засоби її досягнення; абстрактність життєвих планів, які пов'язані з часовою невизначеністю подій, що передують життєвій меті [11].

Є. Головаха та О. Кронік опирались на дослідження життєвого шляху людини, які були представлені в роботах Ш. Бюдера та Р. Кулена тощо, і запропонували припущення згідно з яким, кожна людина в житті стикалась з певними моментами в житті, що перетинаються та концентруються, утворюючи комплекс життєвих проблем, котрі вимагають розвитку та трансформації життєвої перспективи [14].

Таким чином, часова перспектива являється важливим особистісним фактором, який відображає часову орієнтацію людини з багатовимірною структурою та включає в собі певний зміст і ряд динамічних параметрів, а саме: спрямованість, тривалість, узгодженість, емоційний фон тощо. Часова перспектива включає свідомі сподівання, прагнення, плани, потреби, проекти, страхи та домагання у більш-менш віддаленому майбутньому. Також було встановлено, що на смисловому рівні часова перспектива представлена усвідомленням власного життя, його насиченістю та керованістю, а також відповідальністю особистості перед життям, що пов'язано з досвідом певного рівня психологічної безпеки. Тобто, часова перспектива – це явище особистості, що гармонійно розвивається та здатне регулювати власний спосіб життя та поведінку відповідно до певних умов життя та вже існуючих цілей.

Як висновок можна сказати про те, що формування часової перспективи залежить від норм та цінностей культурного середовища



людини, де вона безпосередньо діє і саме ці цінності віддзеркалюють значимість та мають смисловий зміст [7]. Тому, під час соціалізації ціннісні орієнтації відіграють регулятивну роль у плануванні власного життя та встановлення пріоритетів людської діяльності.

### **Висновки до розділу 1**

1. Ціннісні орієнтації – це спрямованість інтересів та потреб особистості, які формуються в процесі соціалізації. Це вибіркова і відносно стійка система, що залежить від попереднього життєвого досвіду людини і формується залежно від змін в соціальному та особистісному аспектах.

2. Часова перспектива – орієнтація людини в її свідомості на власне минуле, теперішнє або майбутнє. Тобто, людина має не лише уявлення про сьогодні, але і певні очікування, страхи, бажання, сподівання, що стосуються майбутнього або минулого.

3. Ціннісні орієнтації напряду залежать від сприйняття особистості часу. Часова перспектива впливає на пріоритетність потреб та інтересів людини залежно від її орієнтації на власне минуле, теперішнє та майбутнє та є важливим особистісним фактором, що відображає часову орієнтацію особистості, є багатовимірною структурою та містить конкретний зміст із низкою динамічних параметрів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ОСІБ З РІЗНИМ СПРИЙНЯТТЯМ ЧАСУ

Огляд літературних джерел дозволив зробити висновки, що ціннісні орієнтації напряму залежать від сприйняття особистості часу. У другому розділі представлений опис обраного нами комплексу психодіагностичних методик та їх аналіз щодо зв'язку між ціннісними орієнтаціями та часовою перспективою.

#### 2.1. Методичні основи дослідження особливостей ціннісних орієнтацій у осіб з різним сприйняттям часу

З метою вивчення особливостей ціннісних орієнтацій у осіб з різним сприйняттям часу нами було проведено емпіричне дослідження серед осіб юнацького віку жіночої статі *від 17 до 25 років*.

На думку В. Мухіної, вікові рамки юності, як «періоду життя після отрочтва до дорослості», досить умовні й існують в межах від 15-16 до 21-25 років [22].

*Кількість досліджуваних – 55 осіб.*

Для збору даних було використано гугл форми, де опитувані в електронному вигляді мали змогу пройти тест.

Найпоширенішими методами дослідження є тестування та опитування, котрі містять різні шкали, рівні та процедури тестування, які допомагають у математичному аналізі даних та виявити статистично значущі тенденції, наявності впливу або кореляції між вимірюваними показниками.

Дослідження ціннісних орієнтацій та часової перспективи виконано за такими методиками:

- «Опитувальник часової перспективи (ZTPI)» (Ф. Зімбардо) [17];
- «Опитувальник Ціннісних орієнтацій» (Ш. Шварца), а саме друга частина опитувальника, де розглядається профіль особистості, тобто рівень її індивідуальних пріоритетів [21].

Опитувальник «Вивчення часової перспективи» був розроблений відомим американським психологом і професором Стенфордського університету Ф. Зімбардо і призначений для дослідження суб'єктивної картини часу індивіда і складається з 56 тверджень.

*Інструкція до методики:* «Будь ласка, прочитайте всі запропоновані нижче пункти опитувальника і як можна більш чесно відповідайте на питання: «Наскільки це характерно або вірно щодо Вас? Відзначте свою відповідь у відповідній клітинці, використовуючи шкалу: «1 бал – зовсім не так», «2 бали – швидше невірно», «3 бали – нейтрально», «4 бали – швидше вірно», «5 балів – дуже вірно». Будь ласка, дайте чесну відповідь на всі питання».

Даний опитувальник містить п'ять шкал, кожна з яких має на меті оцінити переважання у респондентів орієнтації на час.

#### Шкали:

- минуле негативне – 10 тверджень, високі бали за цією шкалою зазвичай представляють негативну та песимістичну картину минулого. Таке негативне відношення до минулого може бути обумовлене як справжнім досвідом неприємних чи травмуючих моментів, так і негативною реконструкцією не вкрай складних ситуацій, або ж поєднанням обох варіантів;

- теперішнє гедоністичне – має 15 тверджень, високі бали за цією шкалою відображають ризиковане, гедоністичне та навіть «відчайдушне» ставлення до власного життя. Це віддзеркалює спрямованість на радість у сьогоденні та неможливість пожертвувати чимось заради винагородження у майбутньому, тому це свідчить про певний поділ між минулим та майбутнім, єдиною метою якого є насолода;

- майбутнє – 13 тверджень і високі бали за цією шкалою говорять нам про загальну орієнтацію суб'єкту на майбутнє, тому поведінка людей з високими показниками визначається їх мотивацією до досягнення майбутніх цілей та винагород;

- минуле позитивне – 9 тверджень, високі бали за цією шкалою відображають тепле, емоційне ставлення до свого минулого, тобто визнання того, досвід є досвідом, котрий спряє розвитку і власне призвів до сьогоденішнього стану;

- теперішнє фаталістичне – також має 9 тверджень, де високі бали показують фаталістичне безнадійне та навіть безпорадне ставлення до людини до свого майбутнього і життя в цілому [17].

*Методика «Вивчення ціннісних орієнтацій»* соціального психолога Ш. Шварца дозволяє діагностувати структуру ціннісних орієнтацій особистості або групи (через середні значення по групі).

Під ціннісними орієнтаціями дослідник Ш. Шварц акцентував увагу саме «пізнанні» своїх потреб, які напряду залежать від середовища, культури та менталітету конкретного суспільства. Опитувальник Ш. Шварца створено на основі теорії, згідно якої всі цінності поділяються на індивідуальні та соціальні. При розробці опитувальника автор використовував методику М. Рокича, якісно модифікувавши, розширивши та удосконаливши її концептуальну базу.

Автор тесту виділяє два види цінностей:

- цінності як абстрактні ідеали, тобто виявляються шляхом оцінки іменників і прикметників, що описують різні цінності;
- цінності як керівництво до дії, тобто ці показники виявляються шляхом оцінки конкретних дій людей.

Для нашого дослідження ми обрали саме другу частину опитувальника, де досліджується профіль особистості, тобто рівень її індивідуальних пріоритетів. У деяких емпіричних дослідженнях такий поділ цінностей може виявитися важливим і цікавим, адже дуже часто на абстрактному рівні людина орієнтована на одні орієнтири, а в практичній діяльності – на інші.

Інструкція до методики є такою: «Нижче наведено кілька описів людей. Будь ласка, прочитайте кожен опис і подумайте, наскільки схожа дана

характеристика на Вас і Ваш ідеал. Виберіть відповідь, які відображає наскільки описана людина схожа на Вас та «мій ідеал».

Дана методика включає 40 тверджень, що характеризують 10 типів цінностей, досліджувані мають оцінити відповідно до запропонованих відповідей такі шкали оцінювання:

- 4 бали – «дуже схожий»;
- 3 бали – «схожий»;
- 2 бали – «в деякій мірі»;
- 1 – «трохи схожий»;
- 0 бали – «не схожий»;
- -1 бали – «зовсім не схожий».

Шкали опитувальника Ш. Шварца діагностики ціннісних орієнтацій:

1. **Влада.** Розглядається як досягнення престижу чи соціального статусу, контролю або домінуванню над людьми (соціальна влада, збереження свого соціального іміджу, авторитет, багатство тощо)

2. **Досягнення.** Мотиваційною метою даного типу є досягнення особистого успіху через вираження компетентності відповідно до соціальних норм, що тягне за собою соціальне схвалення.

3. **Гедонізм.** Дана цінність характеризується як прагнення людини збільшити власні радощі таким чином уникати розчарувань. У теорії Ш. Шварца мотиваційна мета даного типу – задоволення ,або інакше кажучи, «насолода життям».

4. **Стимуляція.** Це похідне від потреби в розмаїтті та необхідності глибоких переживань з метою підтримки оптимального рівня своєї активності. Біологічно різноманітні потреби в стимулюванні зумовлені соціальним досвідом і можуть призвести до індивідуальних відмінностей у важливості значенні даної цінності. Мотиваційна мета – потреба в новизні та глибоких переживаннях.

5. **Самостійність.** Визначальною метою цього типу є незалежність та самостійність, свобода у виборі та мисленні, творчості, трудовій діяльності, тобто в постійному контролі й управлінні.

6. **Універсалізм.** Мотиваційною метою цього є толерантність, розуміння та терпимість до людей та природи.

7. **Доброта.** Дана цінність сфокусована саме на благополуччі в щоденній взаємодії, тобто це певна потреба людини в позитивній взаємодії з оточуючими для збереження добробуту людей з якими часто контактує (лояльність, корисність, поблажливість, чесність, відповідальність, дружба, кохання тощо).

8. **Традиції.** Кожна група формує власні символи та ритуали, дія яких визначається досвідом групи і які фіксуються як традиції та звичаї. Традиційна поведінка стає символом групової солідарності, виразом загальних цінностей та гарантією виживання. Традиції найчастіше приймаються у формі релігійних обрядів, вірувань та норм поведінки. Мотиваційна мета – приймати, поважати та дотримуватись звичаїв та ідей, що існують у культурі.

9. **Конформність.** Визначальною метою даного типу цінностей є припинення або обмеження дій, які можуть спричинити шкоду іншим або які не відповідають суспільним очікуванням. Визначальна мотиваційна мета цього типу – обмеження або припинення спонукань до дій, які можуть завдати шкоди іншим або не відповідають соціальним очікуванням, тобто необхідність зупиняти свої потяги або наміри ,які можуть мати негативні соціальні наслідки (самодисципліна, ввічливість, повага до оточуючих, слухняність тощо).

10. **Безпека.** Мотиваційна мета – стабільність, захищеність та безпека суспільства, взаємин, самої людини (національна безпека, безпека сім'ї, соціальний порядок, чистота, почуття своєї приналежності, здоров'я, взаємодопомога тощо) [21].

## 2.2. Аналіз результатів дослідження впливу часової перспективи на вибір ціннісних орієнтацій

Для виконання емпіричного дослідження нами було використано комплекс психодіагностичних методик, результати яких дозволили провести кількісний та якісний аналіз.

Під час аналізу результатів дослідження, отриманих за допомогою методики Ф. Зімбардо «Часова перспектива», встановлено, що більшість опитуваних, а саме – 28% (рис. 2.1) орієнтуються на теперішній гедоністичний час.

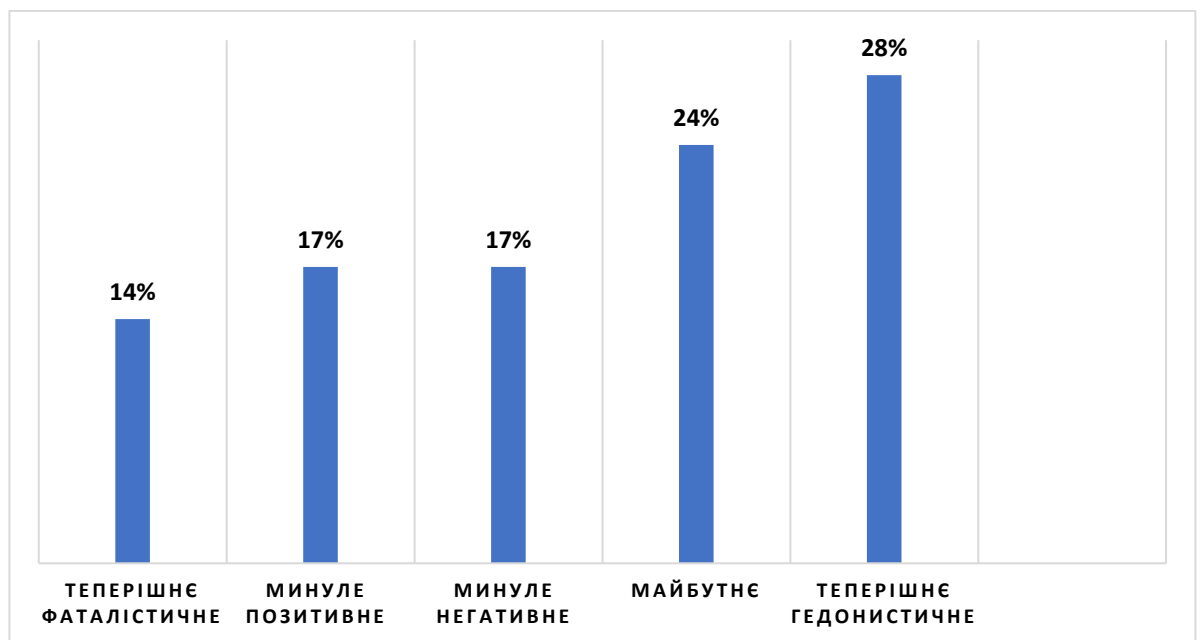
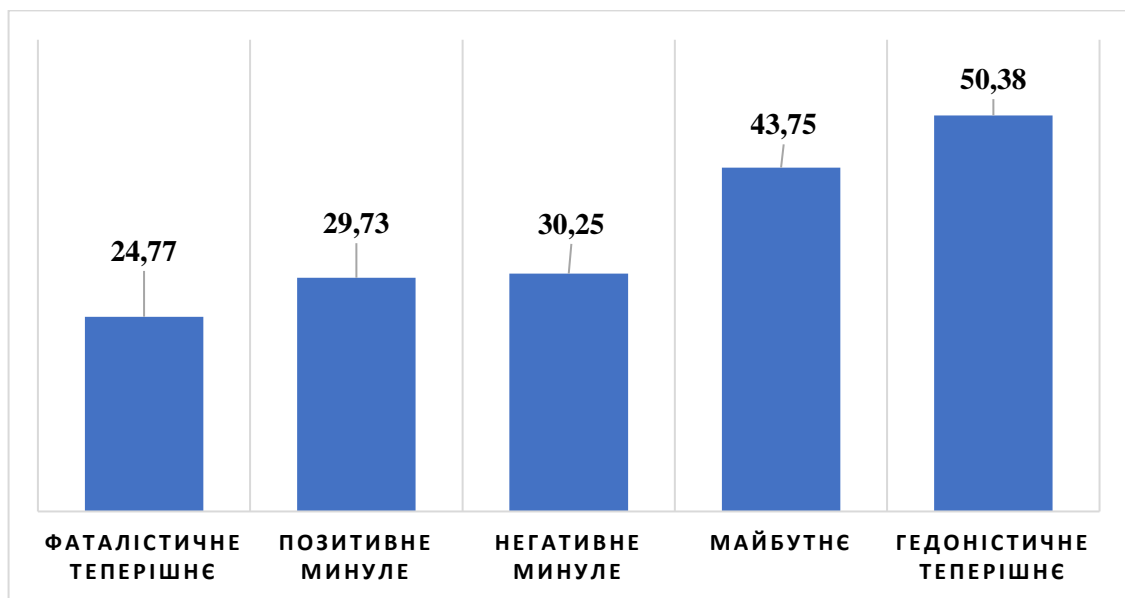


Рис. 2.1 Отримані показники за рівнем сприйняття часу за методикою «Часова перспектива (ZTPІ)» (Ф. Зімбардо) (%)

Це може вказувати на те, що цей відсоток людей має тенденцію отримувати задоволення в сьогоденні та на їх нездатність приносити щось в жертву в теперішньому, щоб отримати винагороду в майбутньому. При цьому 24% опитуваних відповіли, що для них важливіше майбутнє, тобто опитувані орієнтуються на мотивацію досягнення майбутніх цілей та винагород. 17% досліджуваної вибірки обрали минуле негативне, що може свідчити про негативний або навіть песимістичний погляд на власне минуле. Це може бути пов'язано як з дійсним переживанням неприємних або

травматичних подій в минулому, так і з негативною реконструкцією нейтральних подій. Опитувані, які мали навпаки тенденцію обирати минуле позитивне (17%), мають тепле та навіть сентиментальне відношення до минулого, сповнене присмними спогадами та моментами, зокрема з дитинства. І найменша частка людей обирали теперішнє фаталістичне, а саме 14%, що вказує на беспорядне та безнадійне ставлення суб'єкта до майбутнього і до життя в цілому.



*Рис. 2.2.* Середні значення показників сприйняття часу особами жіночої статі юнацького віку

За отриманими результатами рис. 2.2 ми можемо бачити, що за середнім значенням опитувані найчастіше обирали гедоністичне теперішнє ( $50,38 \pm 7,21$ ) та майбутнє ( $43,75 \pm 5,75$ ), а найменш використовуваний час – фаталістичне теперішнє ( $24,77 \pm 4,97$ ). Майже однаковий частотний розподіл середніх значень має часова перспектива на негативне минуле ( $30,25 \pm 6,22$ ) і позитивне минуле ( $29,73 \pm 4,04$ ).



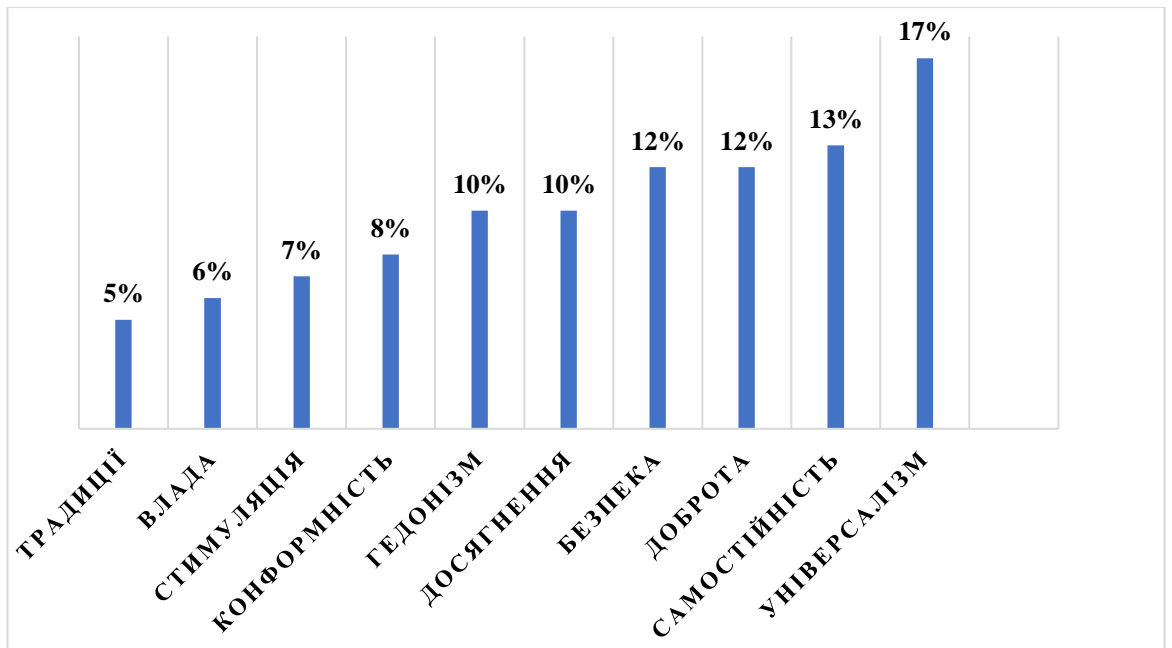


Рис. 2.3 Отримані показники ціннісних орієнтацій осіб жіночої статі за методикою Ш. Шварца «Ціннісні орієнтації» (%)

Якщо аналізувати отримані результати за методикою «Ціннісні орієнтації» Ш. Шварца, то варто зазначити, що цінність «Універсальність» притаманний для більшості опитуваних – 17% і вказує на розуміння, терпимість та захист благополуччя всіх людей і природи (рис. 2.3).

«Самостійність» обрали 13% опитуваних, що говорить про те, що визначальна мета цих респондентів – полягає в незалежності та автономності мислення, вибору дій, творчості, дослідницької діяльності, тобто в постійному контролі й управлінні.

«Безпеку» ставлять для себе в пріоритеті 12% опитуваних, а отже гармонія, стабільність суспільства, взаємин, безпека самої людини та почуття приналежності є для них важливими факторами в житті.

Також 12% обирали таку цінність як «доброту», що говорить певну потребу людини в позитивній взаємодії з оточуючими, збереження благополуччя людей, з якими індивід знаходиться в частому особистому контакті (корисність, лояльність, поблажливість, чесність, відповідальність, дружба, зріла любов).

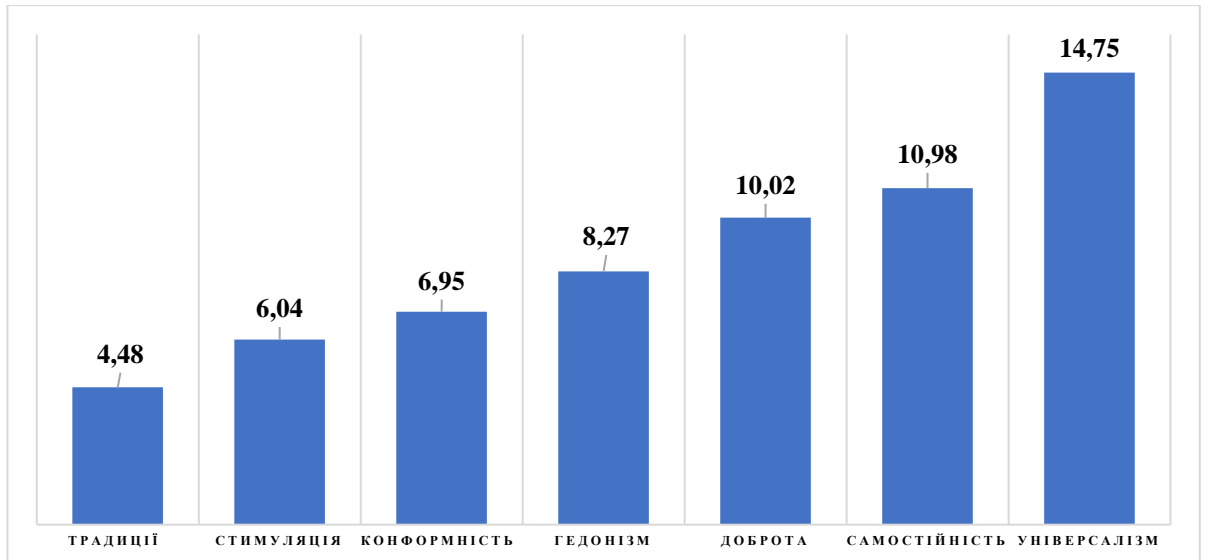
Насолоджуватись та отримувати задоволення від кожного моменту є важливим фактором для 10% опитуваних. «Досягнення» також є в пріоритеті у 10% респондентів і говорить про вагоме місце особистого успіху саме через демонстрацію компетентності відповідно до соціальних стандартів, інакше кажучи, важливість для людини соціального схвалення; 8% опитуваних обрали «конформність», тобто для людини грає значну роль стримувати свої потяги або схильності, які мають негативні соціальні наслідки (слухняність, самодисципліна, ввічливість, повагу батьків і старших).

Потреби в розмаїтті та глибоких переживаннях для підтримки оптимального власного рівня активності ставлять для себе в пріоритеті 7% респондентів, тобто цінність «стимуляція» полягає в новизні та потребі глибоких переживань людиною.

Лише для 6% опитуваних є важливим досягнення соціального статусу або престижу, контролю або домінування над людьми і засобами (авторитет, багатство, соціальна влада, збереження свого суспільного іміджу, суспільне визнання).

Досліджувані виявили найменшу тенденцію обирати цінність «традиції» – 5%, а отже для більшості респондентів не є в пріоритеті повага, прийняття і слідування звичаям та ідеям, які існують в культурі (повага традицій, смиренність, благочестя, прийняття своєї долі).

Отже, для більшості опитуваних є важливими такі цінності як: «універсалізм», «самостійність», «доброта» та «безпека». На менш низькому рівні – «влада» та «традиції».



*Рис. 2.4* Середні значення показників ціннісних орієнтацій осіб жіночої статі

За отриманими показниками рис. 2.4 встановлено, що за середнім значенням досліджувані мали тенденцію частіше обирати таку цінність як «універсалізм» ( $14,75 \pm 4,54$ ), також на одному рівні знаходяться «самостійність» ( $10,98 \pm 3,26$ ) та «доброта» ( $10,02 \pm 3,01$ ), дещо менше має цінність «гедонізм» ( $8,27 \pm 2,62$ ), а найменш використовувані цінності: «традиції» ( $4,48 \pm 3,29$ ), «стимуляція» ( $6,04 \pm 2,57$ ) та «конформність» ( $6,95 \pm 3,09$ ).

Отже, ми можемо бачити, що за методикою Ш. Шварца «Ціннісні орієнтації» за середнім значенням з незначним рівнем розкиду показників, що свідчить про однорідність вибірки, переважають такі цінності як – «універсалізм», «самостійність», «безпека» та «доброта», найменшу кількість раз опитувані обирали «стимуляцію», «владу» та «традиції».

Таблиця 2.1

## Кореляційний аналіз ціннісних орієнтацій та перспектив часу

	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
Конформність	0,004	-0,290*	0,256	0,155	-0,036
Традиції	-0,085	-0,351**	0,021	-0,019	0,055
Доброта	-0,107	0,073	0,286*	0,399**	-0,108
Універсалізм	-0,112	-0,066	0,178	0,13	-0,181
Самостійність	-0,118	0,177	0,347**	0,124	-0,331*
Стимуляція	0,055	0,455**	0,096	0,448**	-0,051
Гедонізм	-0,052	0,375**	-0,144	0,172	-0,048
Досягнення	-0,085	0,22	0,248	0,345**	-0,222
Влада	-0,079	0,115	0,117	-0,076	-0,071
Безпека	-0,169	-0,039	0,361**	0,068	-0,122

Примітки: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ .

Щодо зв'язку між ціннісними орієнтаціями та сприйняттям часу, за таблицею 2.1 ми бачимо суттєву кореляцію між двома показниками. А саме опитувані, які орієнтуються на теперішнє гедоністичне, ризиковано та навіть «відчайдушно» ставляться до часу та життя і орієнтуються на отриманні задоволення від сьогодні обирають *стимуляцію* ( $r=0,45$ ;  $p \leq 0,01$ ) – потреба в розмаїтті та глибоких переживаннях для підтримки свого оптимального рівня активності. Також для людей з гедоністичним сприйняттям часу, за кореляційним аналізом, важливий *гедонізм* ( $r=0,37$ ;  $p \leq 0,01$ ), що і доводить про важливість отримання задоволення від життя тільки в сьогоденні.

Варто зазначити, що люди, які живуть гедоністичним теперішнім не схильні обирати *традиції* ( $r=-0,35$ ;  $p\leq 0,01$ ) як ціннісну орієнтацію. Також відмічається негативна кореляція між гедоністичним теперішнім та *конформністю* ( $r=-0,29$ ;  $p\leq 0,05$ ), що свідчить про їх невіддатливість тиску зі сторони суспільства, що говорить нам про зворотній кореляційний зв'язок. Ідентичні показники є і в роботі А. Бунас, де зазначається, що часова орієнтація на теперішнє гедоністичне також безпосередньо корелює з такими цінностями як «стимуляція» та «гедонізм», а негативно – із цінністю «конформність». Такі зв'язки можуть бути пов'язані з бажанням молодих людей жити без бар'єрів, отримувати нові емоції, насолоджуватись життям і в той же час не відповідати соціальним очікуванням [6].

Опитувані, які орієнтуються на майбутнє ставлять для себе в пріоритеті таку цінність, як *безпека* ( $r=0,36$ ;  $p\leq 0,01$ ), тобто для них важлива гармонія, стабільність суспільства і взаємин, безпека самої людини та сім'ї та соціальний порядок.

*Самостійність* ( $r=0,34$ ;  $p\leq 0,01$ ) також є визначальною цінністю для людей з орієнтацією на майбутній час, що говорить про потребу в незалежності та автономності мислення і вибору дій, творчості, дослідницької діяльності тощо.

*Доброта* ( $r=0,28$ ;  $p\leq 0,05$ ) також корелює з майбутнім часом, де є певна потреба людини в позитивній взаємодії з оточуючими, збереження добробуту своїх близьких ( любов, дружба, корисність, чесність, лояльність, відповідальність тощо).

Також виявлено зв'язок між позитивним минулим і *стимуляцією* ( $r=0,44$ ;  $p\leq 0,01$ ), що говорить про потребу в розмаїтті та глибоких переживаннях. А також люди, що орієнтуються на минуле позитивне мають тенденцію обирати *доброту* ( $r=0,39$ ;  $p\leq 0,01$ ), що говорить про схильність людини до дружньої взаємодії з оточуючими, бажання бути корисним чесним і відноситись лояльно та чемно до оточуючих. І *досягнення* ( $r=0,34$ ;

$p \leq 0,01$ ) є важливим фактором для людей, що живуть минулим позитивним, що свідчить для людини важливість соціального схвалення.

Фаталістичне теперішнє взагалі не має жодних кореляційних зав'язків із запропонованими цінностями в методиці Ш. Шварца «Ціннісні орієнтації», але за результатами емпіричного дослідження було виявлено лише негативний кореляційний зв'язок із *самостійністю* ( $r = -0,33$ ;  $p \leq 0,05$ ), тобто людина, яка орієнтується на цей час не вважає для себе важливим бути автономною та незалежною особистістю. Якщо взяти приклад з дослідження А. Бунаса, то спостерігається кореляційний зв'язок між фаталістичним теперішнім та такими цінностями як: «покірність», «доброзичливість», «турбота», «помірність» та обернено корелює з цінностями «стимуляція», «гедонізм», «влада», та «справедливість» [6].

Переходячи до гіпотези нашого дослідження на початку нашої роботи, яка звучала так:

1) у осіб, які орієнтуються на майбутнє за часовою перспективою, переважає професійна система цінностей, яка відображає самореалізацію суб'єкта з індивідуалістичними міжособистісними відносинами;

2) у осіб, які орієнтуються на теперішнє гедоністичне за часовою перспективою, переважає суспільна система цінностей, яка відображає конформістські міжособистісні відносини.

Можна зробити висновки щодо першого підпункту, що гіпотеза підтвердилась частково, адже у осіб, які орієнтуються на майбутнє дійсно є тенденція обирати цінність «самостійності», тобто потреба індивіда до незалежності і автономності, що цілком корелюється із самоствердженням та самореалізацією.

Говорячи про другий пункт гіпотези, то в ході отримання результатів припущення не підтвердились, тому що між теперішнім гедоністичним та цінністю «конформність», тобто потреби до спілкування, навпаки виявлено негативний кореляційний зв'язок.

## Висновки до розділу 2

1. Методи математичної статистики дозволили проаналізувати, що зв'язок між вибором опитуваних ціннісних орієнтацій та рівень сприйняття часу є.

2. Більшість опитуваних орієнтуються на майбутнє (28%) та теперішнє гедоністичне (24%). Найменше – на теперішнє фаталістичне (14%).

3. Щодо пріоритетності в цінностях, то найбільша кількість опитуваних обирали – «універсалізм» (17%), «самостійність» (13%), «безпеку» (12%) та «доброту» (12%), а найменше – «стимуляцію» (7%), «владу» (6%) та «традиції» (5%).

4. Суттєвий кореляційний зв'язок був виявлений між теперішнім гедоністичним та такими ціннісними орієнтаціями як «стимуляція» ( $r=0,45$ ;  $p\leq 0,01$ ) та «гедонізм» ( $r=0,37$ ;  $p\leq 0,01$ ). Також виявлено зворотній кореляційний зв'язок по відношенню до таких цінностей як «традиції» ( $r=-0,35$ ;  $p\leq 0,01$ ) та «конформність» ( $r=-0,29$ ;  $p\leq 0,05$ ).

5. Майбутній час корелює з цінностями «безпека» ( $r=0,36$ ;  $p\leq 0,01$ ), «самостійність» ( $r=0,34$ ;  $p\leq 0,01$ ) та «доброта» ( $r=0,28$ ;  $p\leq 0,05$ ).

6. Позитивне минуле корелює з «стимуляцією» ( $r=0,44$ ;  $p\leq 0,01$ ), «добротою» ( $r=0,39$ ;  $p\leq 0,01$ ) та «досягненням» ( $r=0,34$ ;  $p\leq 0,01$ ).

7. Теперішній фаталістичний час має достовірний негативний кореляційний зв'язок з такою цінністю як «самостійність» ( $r=-0,33$ ;  $p\leq 0,05$ ), що може свідчити про те, що людина, яка орієнтується на цей час не ставить для себе в пріоритеті автономність та незалежність.

8. Між негативним минулим та цінностями взагалі не виявлено кореляційного зв'язку.

9. Гіпотеза підтвердилась частково, а саме щодо першого пункту, де припускалось, що досліджувані, які орієнтуються на майбутній час мають в пріоритеті цінності, пов'язані із самореалізацією та самоствердженням, тому цінність «самостійність», яка як вже раніше зазначалось корелює з цим часом ( $r=0,34$ ;  $p\leq 0,01$ ) цілком доречно щодо даного припущення. Але, як

зазначалось у другому пункті між теперішнім гедоністичним та конформністю, кореляційного зв'язку не виявлено.



## РОЗДІЛ 3

### ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ

#### 3.1 Основні підходи до розвитку ціннісних орієнтацій

Ціннісні орієнтації досліджували К. Албуханова-Славська, В. Дільтей, А. Маслоу, Г. Олпорт, Д. Рісмен, К. Роджерс, М. Рокич, Е. Толмен, У. Томас, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні, М. Ядов та багато інших.

З точки зору гуманістичної психології такі вчені як К. Роджерс, А. Маслоу та Г. Олпорт розглядають ціннісні в «самості» особистості та зв'язують їх з потребами людини. Центральною концепцією теорії особистості за К. Роджерсом є поняття «Я», визначене вченим як організована, рухлива, але в той же час послідовна концептуальна модель сприйняття характеристик та сприйняття взаємозв'язків свого «Я», тобто дослідник вбачає життєво необхідним саме формування внутрішніх цінностей особистості та самоактуалізацію [31].

Ціннісні орієнтації на думку В. Ядова являють собою інтегративні, вільно та відповідально обрані установки, котрі є більш ширшими та всеохоплюючими, ніж будь-які сталі та навіть базові ідеали, орієнтири та соціальні установки. За цією логікою, система ціннісних орієнтацій, на відміну від сталих установок, виникає лише в тих, хто вже досяг назначеної стадії власного розвитку [9].

Перехід від нижчих установок до вищих (ціннісних орієнтацій) відбувається шляхом поступового їх закріплення у відповідних ситуаціях, що відповідають тому чи іншому рівню потреб особистості. Тобто, можна сказати, що рівень нижчих (вітальних) потреб виробляє у простих предметних ситуаціях установки та поведінкові акти, які за своєю суттю ще не є соціальними.

На думку вченого Г. Олпорта джерело більшості цінностей людини – мораль соціуму, а також виділяв ряд ціннісних орієнтацій, що не диктуються нормами моралі, такими як: ерудиція, допитливість, грамотність тощо.

Моральні норми та цінності визначаються та формуються за допомогою зовнішнього підкріплення, оскільки вони грають роль засобів та умов досягнення власних внутрішніх цілей, які власне і є цілями особистості. Г. Олпорт виокремлює «функціональну автономію», де розуміється перетворення зовнішніх цінностей людини у внутрішні, а також перетворення засобів на цілі. Це трактується ним відповідним чином як процес переводження «категорії знань» в «категорію значущості». Де «категорія значущості» реалізована саме при самостійному усвідомленні суті отриманих із зовнішнього світу «категорії знань». Вчений писав, що цінність – певний особистісний сенс. Коли, наприклад, дитина починає усвідомлювати цінність, то кожний раз суть для неї має принципову важливість. [32].

Вчені також говорять про інтеграцію в механізми діяльності та поведінки людини і роблять висновок, що система ціннісних орієнтацій зумовлена двома характеристиками, а саме: особистісним змістом та значенням. На думку Б. Ананьєва, відправною точкою для індивідуальних особливостей людини як особистості є її соціальний статус, а також статус спільноти, де формувалась та розвивалась ця особистість. Тому саме на основі соціального статусу особистості розвиваються система ціннісних орієнтацій та значимість соціальних ролей. Тобто ролі, статус та ціннісні орієнтації складають основний клас якостей особистості та визначають особливості структури та мотивації її поведінки, а у взаємодії з ними вже схильності особистості та її характер [33].

Аналіз соціальної опосередкованості особистісних відносин займає важливе місце у вітчизняній психології, оскільки поняття «особистість» не можна розглядати окремо від соціального середовища. Психолог Л. Виготський ввів поняття «соціальна ситуація розвитку», де розвиток особистості зумовлений розвитком індивідуальних та культурних цінностей, що опосередковується саме процесом спілкування. Сенси та значення, що впливають із міжособистісних стосунків, а особливо у прямій соціальній

взаємодії дитини з дорослими, потім інтегрує у свідомість особистості шляхом інтеріоризації [34].

Для розвитку ціннісних орієнтацій особистості існує велика кількість психологічних напрямків та методів.

Один з таких напрямків є арт-терапія. Це особлива форма психотерапії, і оснований за допомогою мистецтва, насамперед через образотворчу та творчу діяльність людини. Спершу арт-терапія почала розвиватись в контексті теоретичних ідей З. Фрейда та К. Юнга, а згодом отримала більш широку концептуальну основу. Включаючи гуманістичні моделі розвитку особистості за К. Роджерсом та А. Маслоу. Для представників гуманістичного напрямку корекційні можливості арт-терапії насамперед пов'язані саме з наданням клієнтові необмежених можливостей з метою самовираження та самореалізації через творчість та пізнання власного «Я». Продукти, створені клієнтом, підкріплюючи їх афективне ставлення до оточуючого світу в результаті полегшують процес спілкування та налагодження стосунків із значущими іншими (родичі, батьки, діти, колеги, однолітки тощо). Інтерес до продуктів творчості з боку інших та прийняття ними результатів значно підвищують самооцінку клієнта та його ступінь самосприйняття [30].

Серед методів корекції ціннісних орієнтацій виокремлюють соціально-психологічний тренінг (СПТ), як засіб вміння та розуміння власних цілей в житті та пріоритетів на майбутнє, володіючи відповідними знаннями та навичками.

Загальні цілі СПТ:

- розвиток соціально-психологічної компетентності особистості, тобто здатності індивіда ефективно взаємодіяти з оточуючими його людьми;
- дослідження психологічних проблем та допомога у їх вирішенні;
- поліпшення суб'єктивного самопочуття й зміцнення психічного здоров'я;

- розвиток самосвідомості і самодослідження учасників для корекції або попередження емоційних і поведінкових порушень на основі внутрішніх і поведінкових змін;
- сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності й відчуття щастя і успіху.

При цьому СПТ передбачає використання методів: групове обговорення, консультування, аутотренінг, рольові та ділові ігри, а також індивідуальні бесіди з психологом. Представник гуманістичного напрямку К. Роджерс надавав особливого значення саме груповим формам роботи, адже вважав, що групова робота сприяє усуненню тривожності, в той час як спричиняє розвитку та саморозкриттю учасників тренінгу, саме через відносини, котрі складаються між учасниками в процесі спільної діяльності, таким чином це створює всі умови для психологічних змін людини. Також важливо зазначити, що заняття в групах передбачає психологічну безпеку [30].

### **3.2 Корекційно-розвивальна програма сфери ціннісних орієнтацій**

Для корекції сфери ціннісних орієнтацій дівчат юнацького віку пропонується програма соціально-психологічного тренінгу, розрахована на п'ять занять тривалістю 90 хвилин.

Дана програма направлена на структурні компоненти сфери ціннісних орієнтацій (особистісний, когнітивно-операційний та мотиваційний). Чітко сформована та реалізована програма може забезпечити позитивні особистісні зміни у формуванні студентами ціннісних орієнтацій та визначення пріоритетів.

**Мета програми:** корекція та розвиток сфери ціннісних орієнтацій студентів.

#### **Завдання програми:**

1. Систематизувати знання щодо процесу формування ціннісних орієнтацій.

2. Розвивати адекватність світосприйняття. Усвідомлювати себе в системі міжособистісних стосунків.
3. Формувати емоційно-ціннісне ставлення до себе.
4. Сформувати усвідомлення про власний вибір життєвих пріоритетів.
5. Розширити уявлення про систему цінностей людського суспільства загалом та окремої людини зокрема.

**Очікувані результати програми:**

1. Студенти чітко усвідомлюють важливість розуміння процесу формування ціннісних орієнтацій починаючи з раннього віку.
2. Студенти зробили для себе висновки щодо того, які цінності для них є в пріоритеті та які цілі вони планують реалізувати в майбутньому.

**Тривалість програми:** сім занять по 80 хвилин ( 1 год. 20 хв).

**Кількість учасників:** 12 – 15 осіб.

**Частота занять:** раз на тиждень.

**Структура занять:**

1. Ритуал вітання та ритуал прощання.
2. Бесіди, лекції.
3. Проведення рольових ігор.
4. Вправи з арт-терапії.
5. Інформаційні блоки.
6. Мозковий штурм.
7. Вправи на релаксацію та колективну рефлексію.
8. Тест на визначення ціннісних орієнтацій.

Корекційно-розвивальна програма готувалась із використанням методів та методик, технік та вправ наступних вчених та психологів: С. Баришполь, Ю. Галустьян, О. Губчин, С. Єфремцева, Ф. Зімбардо, А. Каравай, А. Корчан, С. Максименко, Т. Мельник, М. Рокич, Л. Токарева та інші.

**Мета:** знайомство учасників групи один з одним, прийняття правил за якими буде функціонувати група, виявлення очікувань учасників від занять.

«Всім привіт. Мене звати Олена. Як вам відомо ми проводимо програму, яка пов'язана з нашою темою дипломної роботи. В мене тема: які саме ціннісні орієнтації у осіб з різним рівнем сприйняття часу. Тобто, які цінності переважають у людей з якою орієнтацією на час ( минуле, теперішнє або майбутнє). Наступні п'ять занять ми будемо з вами розглядати які ціннісні орієнтації для вас є в пріоритеті та просто створювати у вашій групі приємну атмосферу. Для початку дуже хотілось би з вами познайомитись. Скажіть як вас звати, як у вас взагалі настрій та що очікуєте від тренінгу».

### ***Повторення правил тренінгу***

***Тривалість:*** 5 хвилин.

«Ви вже напевно знаєте всі правила, але давайте просто швидко повторимо».

### **Правила:**

- ✓ Добровільна участь (право відмовитися від участі в обговоренні якоїсь проблеми).
- ✓ Конфіденційність.
- ✓ Безоцінне ставлення, ви як майбутні психологи повинні це розуміти як ніхто.
- ✓ «Тут і зараз» (тобто знаходитесь в моменті з нами усіма разом, старайтесь не відволікатись).
- ✓ «Піднята рука» (не перебивати, говорити по черзі).
- ✓ «2 хвилини» (на виступ та коментарі учасників).
- ✓ Взаємоповага (поважати один одного та право на власну думку: не оцінювати і не засуджувати).
- ✓ Мобільний без звуку.

### **Вправа «Дві правди, одна брехня»**

«Ваше завдання: записати про себе три цікавих факти, два з яких повинні бути правдою, а третій – правдоподібною брехнею, ці факти можуть

бути перераховані у рандомному порядку, тобто брехня може бути як на першому, так і на останньому місці, як Ви забажаєте. Наприклад «Я маю водійські права, люблю італійську кухню і у мене три собаки». (При цьому у вас дійсно три собаки і ви дійсно любите італійську кухню, але не маєте водійських прав). На виконання у вас є 5 хвилин».

Потім учасники по черзі зачитують те, що вони написали. Група повинна вгадати, який з трьох фактів – брехня.

**Тривалість:** 15 хвилин.

### **Вправа «Асоціативний ланцюжок»**

Давайте для початку з вами поділимось. Що ви розумієте під словом «Цінності». Пропоную вам по черзі продовжити фразу, яка починається зі слів: « Я розумію під слово цінність...».

**Тривалість:** 10 хвилин.

### **Вправа «Актуалізація проблеми»**

**Мета:** усвідомлення власних цілей.

**Тривалість:** 10 хвилин.

**Хід проведення:** дана робота виконується учасниками письмово.

Студентам пропонується написати на аркуші відповідь на три питання:

1. Чого я хочу досягти в житті?
2. Як Ви бачите себе через 3 роки?
3. Якби я дізнався, що мені залишилося жити півроку, що б я робив?

### **Загальне обговорення**

**Тривалість:** 10 хвилин.

1. На які питання було складно відповісти?
2. Як я почував себе протягом заняття?
3. Що я можу взяти із собою в подальше життя?

### **Вправа «Групова поема»**

**Тривалість:** 10 хвилин.

Зараз ми з вами маємо придумати спільний сюжет до казки, твору або фантастичного фільму чи детективного роману. Хтось перший починає з самого початку, з першої фрази. Далі ми по черзі, або за піднятою рукою продовжуємо сюжетну лінію попереднього учасника. Повинно бути початок, зав'язка, розв'язка та кінець. З усіма напруженими та цікавими моментами.

### **Обговорення та завершення тренінгу.**

**Тривалість:** 5-10 хвилин.

1. Які ваші враження від тренінгу?
2. Що нового для себе дізнались?
3. Яка вправа сподобалась найбільше?

### **Заняття 2**

**Мета:** формування в учасників тренінгу навички групової взаємодії та налаштування на ефективну групову роботу, розуміння своїх життєвих пріоритетів.

#### **Вправа «Намалюй свій настрій»**

**Мета:** зворотній зв'язок, рефлексія.

**Тривалість:** 5-10 хвилин.

**Хід проведення:** Вам зараз потрібно взяти аркуш паперу, який є під рукою і намалювати два кола, це будуть обличчя. Потрібно намалювати свою емоцію, яку ви відчуваєте конкретно в даний момент, наприклад це може бути радість, цікавість, сум або байдужість. Це Ви малюєте на першому обличчі. А на другому обличчі Ви малюєте в кінці заняття.

#### **Обговорення:**

1. Який настрій у Вас був на початку заняття?
2. Який настрій буде в кінці заняття?
3. Чи подібні малюнки, або чим відрізняються?
4. Поясніть, чому саме такий настрій?

#### **Вправа «Перетворення»**

**Мета:** «місток» між вправами.

**Тривалість:** 10 хвилин.



**Хід проведення:** Кожен з вас повинен придумати закінчення для чотирьох речень:

- «Якби я був книгою, то був би...».
- «Якби я був їжею, то хотів би бути...».
- «Якби я був предметом меблів, то був би...».
- «Якби я був фільмом, то був би...».

### **Проходження методики на «Ціннісні орієнтації» М. Рокича [40]**

**Тривалість:** 20 хвилин.

#### **Обговорення:**

1. Чи підтвердились ваші очікування щодо власних цінностей?
2. Можливо ви думали що конкретна цінність буде не на тому місці, де ви поставили її в своїх думках.
3. Наскільки точна і корисна для вас ця методика, як ви думаєте?

#### **Вправа «Перевернутий бінокль»**

**Мета:** дозволити учасникам аналізувати свої стресори через крізь призму власних цінностей.

**Тривалість:** 15 хвилин.

**Хід проведення.** Наше сприйняття світу насамперед залежить від цінностей (займатись в житті тим, що подобається; жити для власного задоволення; вдало вийти заміж; подорожувати тощо), стереотипів, внутрішніх настанов або настанов батьків, вірувань. Тобто набуваючи життєвий досвід, формується наш образ світу. Спочатку ми отримуємо у якості зразків, як певні шаблони – досвід батьків, тобто те, як вони нам виховують, ми вбираємо їхні стереотипи мислення, емоційні реакції, відношення до навколишнього світу і в цілому вибудовуємо уявлення про дорослий світ. Пізніше на картину світу вже починають впливати вчителі, друзі, колеги по роботі, знайомі, кохані тощо. Система ціннісних орієнтацій відносно стає та стабільна, але не є сталою, тобто їх можна змінювати та регулювати за нашим бажанням, та тим, що відбувається у нас в житті. Таким чином, не факт, що зараз у вас в пріоритеті одна цінність, а наприклад через

рік вже зовсім інша. Щодо зв'язку між формування життєвих пріоритетів та вашої часової перспективи, ви мабуть, і не задумувались як тісно вони пов'язані. Минуле ми не можемо змінити, але цілком можемо вплинути на наше майбутнє. Саме цінності є орієнтиром. Людина відчуває себе успішною і щасливою тільки тоді, коли крок за кроком наближається до того, що для неї є важливим, її мета та ціль. Таким чином, цінності задають нам вектор руху у життєвому просторі.

Тепер уявімо, що цінності є діамантом. Зараз вам необхідно розкласти в центрі столу обрані вами цінності, це будуть ваші камінчики. Оберіть для себе 5 найважливіших цінностей, а потім на аркуші напишіть стресори, які на вашу думку часто відбуваються в житті. Далі учасники по черзі аналізують власні стресори через призму своїх цінностей (камінчиків), так званий бінокль. Тобто, що заважає досягти якусь свою мету, мрію або жити як вам хочеться?

### **Обговорення:**

1. Які почуття та враження у Вас виникали при виконанні вправи?
2. Чи втрачають свою силу стресори, коли Ви дивитесь на свої цінності-діаманти?

### **Вправа «Таксі»**

*Тривалість:* 15 хвилин.

Для цієї вправи я вас поділю на пари.

Уявіть ситуацію. Ви виходите зі своїм другом після проведеного часу в кінотеатрі, пізня ніч. Ваше завдання дістатися додому, якомога швидше. Ви викликаєте таксі, а коли воно приїжджає стає ясно, що поїхати може тільки один. Ваше завдання, за допомогою своїх аргументів довести другові, що саме Вам потрібно дістатися додому першим. Але важливе зауваження: варіанти сісти на руки один одному або поїхати на даху таксі і тому подібне не працюють.

### **Обговорення та завершення тренінгу**

*Тривалість:* 5 хвилин.

Як вам тренінг? Що нового дізнались? І яка вправа сподобалась найбільше?

### Заняття 3

**Мета:** ознайомлення з поняттям «часова перспектива», розуміння власної часової орієнтації, створення атмосфери для активної роботи учасників.

«Сьогодні ми з вами поговоримо про час, а саме як ви його сприймаєте та спробуємо зрозуміти, яка часова перспектива для вас є в пріоритеті і як це пов'язано з ієрархією ваших життєвих цінностей».

#### **Вправа «Божевільний архітектор»**

**Тривалість:** 20 хвилин.

Для початку цієї вправи вам потрібно придумати 10 рандомних слів, які перші вам спадають на думку. Придумали? А тепер уявіть, що вам потрібно приміряти на себе роль архітектора та спроектувати, наприклад, замський будинок або що ви придумаете. Навіть, якщо ви зовсім не вмієте малювати, це не має значення.

Ці 10 слів, які написали на початку – 10 обов'язкових умов замовника, якому ви проектуєте будинок.

Наприклад, «апельсин» – Фарбувати стіни замського будинку в помаранчевий колір, «вода» – нехай перед будинком буде ставок з водоспадом або невеликий фонтан, «томат» – це червоні рибки в ставку або червоні квіти на газоні. Просто дайте волю своїй фантазії та креативності. На виконання у вас є 7-10 хвилин. Якщо є бажання ви можете намалювати та поділитись своїм проектом з іншими, тобто малюйте, уявляючи, як би це могло виглядати в реальному житті.

**Мозковий штурм «Для мене час це ...» та міні-лекція на тему «Сприйняття часу людиною»**

**Тривалість:** 15 хвилин.

Час – це дуже важливий ресурс в нашому житті. Його неможливо ввіймати, або повернути назад, він нематеріальний та відносний. Кожен відчуває плин часу дуже індивідуально.

Професор Ф. Зімбардо, який вивчав часову перспективу визначив її як «несвідомий процес, результатом якого є постійний потік особистого та життєвого досвіду людини та розподіляються по часовим категоріям або рамками, які допомагають організовувати, координувати та осмислювати події. Тобто, ці, так звані, когнітивні рамки, які кодують зберігають та відтворюють попередній досвід, а також формують наші очікування та цілі. Тож, часова перспектива віддзеркалює особисту тенденцію, подібну до вашого суб'єктивного ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього часу. Впливає на прийняття та реалізацію індивідуальних рішень та моделі поведінки. Саме вироблення фіксованих уподобань щодо використання конкретних часових рамок, щоб класифікувати власне життя визначає певні часові тенденції, завдяки яким сприймаються всі наші життєві ситуації.

Однак часові рамки не є адаптивними тільки для одних життєвих ситуацій, адже можуть не підходити для оточуючих у конкретних ситуаціях. Наприклад, якщо взяти ситуацію підготовки студентом до важливого екзамену або написання курсової або дипломної роботи, де людині потрібно бути орієнтованим на своє майбутнє, що допомагає зрозуміти зв'язок між теперішньою поведінкою та бажаним майбутнім результатом – оцінка на екзамені або захист курсової або дипломної. Замість використання у даній ситуації часової орієнтації на теперішній час зумовлює відволікання від підготовки до екзамену і може призвести до негативних результаті у майбутньому. Тому поєднання різних часових рамок є адаптивним до різних життєвих ситуацій та оптимальним для психологічного та фізіологічного благополуччя особистості.

Розглядаючи це питання, дослідник Ф. Зімбардо ввів концепцію збалансованої часової перспективи (ЗЧП), визначену як «оптимальне поєднання різних часових орієнтацій, котрі гнучко беруть у оперуванні

минулого досвіду залежно від вимог ситуацій, цінностей та потреб особистості».

Тобто, адекватне та відповідне користування щодо конкретної ситуації різноманітними компонентами власного минуло, теперішнього та майбутнього допомагає психологічному, і як наслідок фізіологічному здоров'ї людини, сприяючи успішному функціонуванню. Тому в контексті управління часом центральним є не сам час, а саме правильне визначення власних пріоритетів в житті, тобто на що ви його витрачаєте і чому.

### **Проходження методики Ф. Зімбардо «Часова перспектива» [43]**

**Тривалість:** 25 хвилин.

«Ви колись задумувались на який час ви зараз орієнтуєтесь, ви частіше пригадуєте моменти зі свого дитинства або мрієте яким буде ваше майбутнє чи для вас важливо проживати життя в конкретний момент, що відбувається у цю хвилину?»

Ви можете зараз собі відповісти, який час на вашу думку, є для вас в пріоритеті. А після проходження методики перевірити чи є так насправді.

Зараз я пропоную вам пройти методику, розроблену відомим американським психологом Філіпом Зімбардо. Цей опитувальник призначений для визначення вашої суб'єктивної картини часу.

Для проходження цієї методики у вас є 15 хвилин».

#### **Обговорення:**

1. Який час у вас переважає?
2. Чи здійснились ваші очікування від проходження методики?
3. Для вас вона є точною?
4. Та чи можете ви провести зв'язок між своїми цінностями та часової перспективою.

#### **Вправа «Відчуття часу»**

**Мета:** тематичний енерджайзер.

**Тривалість:** 10 хвилин.

Зараз вам треба встати та закрити очі. Ваше завдання відкрити очі та сісти після того, як пройде 1 хвилина.

Тренер записує час, коли кожен із учасників сідатимуть та закінчує вправу лише тоді, коли сяде повністю вся група.

**Обговорення:** Як саме Ви розуміли, коли пройшла одна хвилина? Результати для Вас були очікуваними чи навпаки? Чи помічали Ви за собою, що неправильно оцінюєте час (занадто повільно або швидко?)

### **Звершення та обговорення тренінгу.**

**Тривалість:** 10 хвилин.

1. Що важливого ви для себе дізнались на сьогоднішньому занятті?
2. Яка вправа сподобалась найбільше?

## **Заняття 4**

**Мета:** формувати усвідомлення ситуації вибору і наслідків подій належно від вибору, сприяти усвідомленню себе як суб'єкта вибору.

Тема вибору дуже складна в нашому житті, адже кожного дня ми вирішуємо, що який вибір зробити, починаючи від того як одягтись і що з'їсти на сніданок, завершуючи з ким спілкуватись та ким і де працювати. І це впливає на наше життя та безпосередньо на пряму залежить від наших пріоритетів в житті. Тому тема нашого сьогоднішнього заняття частково присвячена вибору.

### **Мозковий штурм на тему: «Мій вибір в житті»**

**Мета:** формування усвідомлення ситуації вибору і наслідків подій залежно від вибору.

**Тривалість:** 15 хвилин.

**Хід проведення:** групове обговорення на тему: «Що для вас є вибір?»

«А тепер пригадайте будь-ласка, який вибір в житті для вас був найскладнішим. Поясніть чому і як видумаєте яка ціннісна орієнтація була для вас пріоритетною у цій ситуації».

### **Вправа «Як вижити в незнайомому місті?»**

**Тривалість:** 20 хвилин.

«Зараз вам потрібно уявити, що ви потрапили у незнайоме місто, без родичів, друзів та взагалі знайомих. У вас немає де жити, роботи, але є гроші на перший час. Вам треба виробити власний алгоритм дій, тобто зробити вибір, для того щоб вижити».

Вам треба відповісти на питання:

1. В якому місті чи навіть країні ви перебуваєте?
2. Яка у вас пора року?
3. Що ви будете робити? Які ваші дії?
4. Що ви вмієте робити? (Складіть список видів робіт.)
5. Що буде потім?

Тобто вам потрібно наново і повністю влаштувати своє життя.

**Презентація та обговорення:** над чим змусила вас задуматись ця вправа? Що було найскладніше обрати?

**Вправа «Моє послання у світ»**

**Мета:** дати учасникам можливість потренуватися у чіткому формулюванні власних думок та цілей.

**Тривалість:** 25 хвилин.

Уявіть, що у вас є можливість звернутись до всього світу, через пряму трансляцію великого екрану десь на головній площі, наприклад у Нью-Йорку.

1. Зараз вам треба сформулювати та записати невелике повідомлення (гасло) з яким Ви б хотіли звернутись до всіх людей (екологія, рівність, любов до себе тощо).

2. Оберіть персонажа (з кіно, літератури, казки, спорту, мистецтва тощо) який би відповідав вашим ідеалам щодо поставленої проблематики.

3. Складіть п'ятихвилинне повідомлення, де ви розкриєте суть вашого звернення до усього світу.

4. Зробіть презентацію свого виступу (заклик до дій), не більше п'яти хвилин.

**Вправа «20 бажань»**

*Мета:* дати можливість учасникам відпочити, набратися оптимізму.

*Тривалість:* 10 хвилин.

Зараз вам потрібно 20 разів закінчити речення, яке починається словами "Я хочу...". Записуйте усі бажання, які спадають на думку, не дбаючи про їхню реалістичність або прийнятність для інших.

**Звершення та обговорення тренінгу.**

*Тривалість:* 5-10 хвилин.

1. Чи винесли щось нового та корисного для себе під час заняття?
2. Яка вправа сподобалась найбільше?

**Заняття 5****Вправа «Намалюй свій настрій»**

*Мета:* зворотній зв'язок, рефлексія.

*Тривалість:* 5-10 хвилин.

*Хід проведення:* Вам зараз потрібно взяти аркуш паперу, який є під рукою і намалювати два кола, це будуть обличчя. Потрібно намалювати свою емоцію, яку ви відчуваєте конкретно в даний момент (сум, радість, смуток тощо) на першому обличчі. А на другому обличчі намалюєте в кінці заняття.

**Обговорення:**

1. З яким настроєм прийшли на заняття?
2. Який настрій мають на кінець заняття?
3. Подібні чи відрізняються малюнки?
4. Пояснити, чому?

**Вправа «Збери фразу»**

*Мета:* активізація групи

*Тривалість:* 10-15 хвилин.

*Матеріали:* папірці з написаним текстом – відомі фрази і вирази, капелюх.



**Хід проведення:** Тренер вибирає відомі вирази і словосполучення й пише їхні половинки на різних картках. Наприклад, «З днем» на одній картці, а «народження» на іншій. Кількість карток має відповідати кількості учасників. Картки опускають у капелюх. Кожний з учасників витягує наосліп картку. Учасники намагаються відшукати серед членів групи власника другої половинки фрази.

### **Вправа «Тематичний життєвий багаж»**

**Мета:** розвиток рефлексії, визначення пріоритетних напрямів роботи з того, що можна самоудосконалювати.

**Тривалість:** 15-20 хвилин.

Ваше завдання подумати і записати відповіді на такі питання:

- 10 важливих подій мого життя;
- 5 важливих моїх ролей;
- 5 найдорожчих людей;
- 5 вантажів, які я хочу скинути;
- 5 моїх актуальних почуттів;
- 3 моїх сокровенні мрії.

### **Обговорення:**

1. Чи важко було відповісти на ці запитання?
2. Яка відповідь далась найскладніше?
3. Які у вас виникли думки і почуття після виконання вправи?

### **Вправа «Банан»**

**Мета:** «місток» між вправами, енерджайзер.

**Тривалість:** 10-15 хвилин.

Учасникам потрібно тісно стати в коло, тримаючи руки за спиною. Один бажаючий стає в центр кола. Тренер обходить учасників і потайки вкладає в руку одному із учасників банан. Потім, учасники починають передавати його по колу із рук в руки. Задача людини, яка стоїть в колі –

відгадати по виразу обличчя хто із учасників тримає за спиною банан і поміняти місцями. Гра повторюється знову.

### **Обговорення та завершення тренінгу**

**Тривалість:** 5 хвилин.

1. Як вам тренінг?
2. Що нового дізнались?
3. І яка вправа сподобалась найбільше?

## **Заняття 6**

### **Вправа «Мої улюблені герої»**

**Мета:** краще познайомитися з учасниками тренінгу та допомогти усвідомити подібності та відмінності в своїй групі.

**Тривалість:** 10 хвилин.

**Матеріали:** папір, маркери, олівці.

Ваше завдання згадати свого улюбленого героя з фільму, казки, вистави, телепередачі і т.п. Учасники можуть написати імена своїх героїв на бейджах і розповісти, чому саме цей герой їх приваблює, які саме якості найбільше подобаються в ньому і які, можливо, не подобаються.

### **Вправа «Цінності мого життя»**

**Тривалість:** 15-20 хвилин.

**Мета:** визначити ключові життєві цінності та ресурси емоційної компетентності учасників у реалізації власних цінностей.

**Хід проведення.** «Зараз Вам потрібно записати 10 своїх головних цінностей або обрати із запропонованого нижче списку переліку. Записувати можна так званих уявних «камінчиках». Під час роботи Ви можете змінювати підписи або давати інші цінності. Кінцевий результат і відобразатиме Вашу реальну позицію щодо цінностей. Оберіть, будь ласка, зараз 10 основних цінностей і запишіть на уявних «камінчиках» та прикріпіть до Вашого уявного «гличика».

*Приблизний перелік цінностей:*

1. Міцне здоров'я.
2. Звільнення від страхів, негативного досвіду в минулому та невизначеності.
3. Кар'єра.
4. Віра.
5. Займатись улюбленою справою.
6. Гармонійні стосунки з іншими.
7. Розваги.
8. Любов.
9. Дружба.
10. Матеріальний добробут.
11. Власна справа.
12. Відпочинок.
13. Комфорт.
14. Повага з боку інших.
15. Сімейне життя.
16. Краса оточуючого світу.
17. Саморозвиток та самовдосконалення.

Інші варіанти \_\_\_\_\_.

### **Обговорення:**

1. Які три головні цінності Ви для себе обрали?
2. Як саме відбувався процес відбору цінностей?
3. За яких умов, на Вашу думку, цінності можуть змінити свою пріоритетність?

Підсумовуючи, ми зробили з Вами важливу роботу у визначенні власних життєвих цінностей. Щодо емоційної мудрості, то вона базується на ваших цінностях та переконаннях. Тобто як основа, на якій будується життя, оскільки життєві цінності визначають почуття та емоції, поведінку та дії особистості. Формування цінностей допомагає нам легко управляти гнівом, образою або ж стресом. Іноді, зосередившись на другорядному, ми можемо

не помічати головного. Сформовані цінності допомагають нам сфокусуватись тільки на головних для нас факторах, які будують наше життя. Тому вибір важливого та відмова від незначного значно полегшує нам життя, позбавляє від багатьох проблем та дозволяє по-іншому поглянути на явище стресу.

### **Вправа «Назви число»**

**Мета:** навчання координувати спільні дії.

**Тривалість:** 10 хвилин.

Кожен з учасників, по черзі виступаючи в ролі ведучого, називає будь-яке число від 1 до рівного кількості учасників в групі. Повинно одночасно встати стільки людина, яка кількість названо. Якщо це вдалося, то ведучим стає наступний учасник, якщо не вдалося - колишній ведучий називає нові числа, поки завдання не буде виконано.

**Обговорення.** На що орієнтувалися учасники, приймаючи для себе рішення, коли їм встати, а коли залишитися сидіти?

### **Обговорення та завершення тренінгу.**

**Тривалість:** 5 хвилин.

1. Як вам тренінг?
2. Що нового дізнались?
3. І яка вправа сподобалась найбільше?

## **Заняття 7**

**Мета:** підбиття підсумків, закріплення отриманих знань та отримання зворотнього зв'язку від учасників стосовно їх враження від розвивальної програми.

### **Вправа «10 000 \$»**

**Мета:** підвищити енергетику в групі, активізувати її творчий потенціал і налаштувати на сприйняття теорії. Реальне випробування здатності учасників тренінгу домовитися між собою.

**Тривалість:** 10 хвилин.

Уявіть, що у вашому розпорядженні 10 000 доларів на всю вашу групу і тепер ваше завдання домовитись як ви розподілите ці гроші і на що саме?

**Читання притчі « Найважливіші речі » [42], (дот. А).**

**Мета:** рефлексія між учасниками своїх поглядів на ціннісні орієнтації.

Зараз я вам прочитаю притч, в кінці якого у нас буде невелике обговорення.

**Тривалість:** 25 хвилин.

**Обговорення:**

1. Як ви думаєте, про що ця притча?
2. І чи згодні ви з цією притчею?
3. Що для вас є великими камінцями, тобто найважливішими речами?
4. Що є дрібними камінцями, а що пісок, тобто неважливі речі, але які роблять ваше життя яскравішим?

**Вправа «Колесо життя»**

**Тривалість:** 20 хвилин.

Ця методика була запропонована професором з університету Канади Б. Рейном. Він пояснював її тим, що наші предки бачили життя як колесо і відповідно до цього світогляду все в житті має бути гармонічно, збалансовано та циклічно пов'язане. Вправа дає можливість поглянути на себе з іншого боку, звернути увагу на різні сфери власного життя та відкрити нові можливості для розвитку. Саме цей образ з вами і застосуємо.

«Вам потрібно взяти аркуш паперу та поставити в середину точку, а потім провести від неї 8 променів. Так, щоб на папері утворились 8 рівних секторів. Як зображено на малюнку. Підпишіть кожен сектор, або позначте так, як вам зручно».

**Обговорення:** Який сектору у Вас переважав? Наскільки точна для Вас ця методика?

**Вправа «Рефлексія»**

**Мета:** отримати від учасників зворотній зв'язок про корекційно-розвивальну програму та визначити які висновки вони зробили для себе.

**Тривалість:** 20 хвилин.

Тепер давайте з вами пригадаємо всі наші п'ять зустрічей і відповімо на декілька запитань.

- Які вправи із наших тренінгових занять Вам запам'ятались і сподобались найбільше?
- Які вправи відкрили для Вас щось нове?
- Які висновки Ви зробили для себе?
- Як це може вплинути на Ваше подальше життя?
- Чи стало для Вас більш зрозуміліша ця тема?
- Що найважливішого Ви взяли для себе?
- Чи збираєтесь далі працювати над цією темою?
- Чи допоможуть наші заняття у Вашому житті?
- Що Вам не сподобалось на тренінгових заняттях?

### **3.3. Апробація корекційно-розвивальної програми сфери ціннісних орієнтацій**

З метою апробації програми розвитку нами було проведено 5 онлайн-занять з корекції та розвитку сфери ціннісних орієнтацій.

Тривалість занять – 80 хвилин.

У зв'язку з карантинними обмеженнями заняття були модифіковані під онлайн-формат. Програма, що представлена у даній роботі вже є адаптованою для роботи в онлайн-середовищі. Заняття були проведені для 7 студентів першого курсу спеціальності «Психологія» Сумського державного університету.

Під час *першого заняття* проводились вправи на знайомство, де учасники взаємодіяли один з одним та мали змогу поділитись своїми очікуваннями від тренінгових занять, також було ознайомлено з основними

поняттями теми ціннісних орієнтацій, що дало розуміння які ціннісні орієнтації для них в пріоритеті.

При виконанні тренінгових вправ були використані наступні методи роботи: групова дискусія, індивідуальна робота, мозковий штурм. Протягом заняття учасники з цікавістю та активністю приймали участь в різних видах роботи.

Під час *другого заняття* учасники проходили методику на визначення «Ціннісних орієнтацій» М. Рокіча, на яку отримали посилання, що було адаптовано в онлайн формат не тільки для зручного проходження, але й для полегшення подальшої обробки отриманих даних. Після проходження методики всі учасники групи обговорювали та ділились своїми результатами. Також було проведено вправу «Перевернутий бінокль», де учасники мали можливість проаналізувати власні стресори через призму обраних цінностей у власному житті. В кінці кожного заняття, проводилась завершальна частина, де учасники ділились своїми враженнями від тренінгу і обговорювали, що найбільше запам'яталось.

На початку *третього заняття* учасникам було запропоновано вправу для налаштування на роботу та створенню сприятливої атмосфери в групі. Також проходили онлайн-методику «Часової перспективи» Ф. Зімбардо для того, щоб зрозуміти зв'язок між сприйняттям часу та встановленню власної ієрархії цінностей, після чого було групове обговорення результатів. Також учасники активно приймали участь у мозковому штурмі на тему «Що я розумію під словом час...». Окрім цього була проведена міні-лекція з теми: «Сприйняття часу людиною».

На *четвертому занятті* тема тренінгу була пов'язана з вибором в житті, що формувало усвідомлення ситуації вибору і наслідків подій залежно від вибору. Учасники приймали участь у тематичній вправі, де також було задіяне креативне мислення, що додавало цікавості та мотивації до проходження. Також було задіяно мозковий штурм для обговорення значущості вибору в житті людини. І проведено методику «Моє послання у

світ», метою якого було дати можливість учасникам потренуватися у чіткому викладанні своїх думок та цілей.

Завершальне, *п'яте заняття* було присвячене підбиттю підсумків, де на початку учасники проходили вправу на активізування творчого потенціалу та налаштувати на сприйняття теорії, реальне випробування здатності учасників тренінгу домовитися між собою. Після чого слухали притчу «Найважливіші речі» та вступали в дискусію, щодо погодження або незгоди стосовно почутого. Також для остаточного розуміння свої життєвих цінностей учасники виконували методику Б. Рейна «Колесо життя», де наочно мали змогу подивитись за співвіднесення власних цінностей. Після чого було проведено зворотній зв'язок з проведення всіх п'яти занять, а саме що нового вони для себе дізнались, які вправи запам'ятались найбільше та дали розуміння пріоритетностей власних цінностей, а також які висновки вони для себе винесли.

Отже, підсумовуючи, можна сказати про те, що в цілому програма на корекцію та розвиток сфери ціннісних орієнтацій пройшла без перешкод, навіть враховуючи те, що були обмеження у вигляді онлайн-зустрічей, учасники все одно були досить захоплені процесом обговорення та проходження вправ, мали змогу зробити для себе певні висновки та отримати досвід як майбутні практичні психологи.

### **Висновки до розділу 3**

1. Розроблена програма спрямована на корекцію та розвиток сфери ціннісних орієнтацій осіб жіночої статі юнацького віку.
2. Один із основних методів корекції та розвитку сфери ціннісних орієнтацій є соціально-психологічний тренінг (СПТ), що включає в себе інформаційно-пізнавальний та розвивальні компоненти.
3. Програма складена з використанням методів соціально-психологічного тренінгу та арт-терапії:
  - методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча;



- методика «Часова перспектива» Ф. Зімбардо;
- методика « Колесо життя» Б. Рейна;
- групові дискусії;
- мозковий штурм.

4. Проведення даної програми передбачає, що по завершенню учасники матимуть змогу чітко визначати власні життєві цінності, розуміти що для них зараз є в пріоритеті та від чого це залежить Також сформувавши цілі на подальше життя і правильно розподіляти час.

5. Проведення даної програми розвитку може являтися початковим, відправним стимулом для розвитку особистості в цілому, а особливо, спроможності осіб юнацького віку правильно формувати, з врахуванням інтересів та потреб цілі на життя та прагнути до здобуття нових вмінь та формування нових навичок.

6. З метою апробації корекційно-розвивальної програми було проведено 5 онлайн-занять тривалістю 80 хвилин для корекції та розвитку сфери ціннісних орієнтацій осіб юнацького віку, де студенти мали змогу відслідкувати власну ієрархію цінностей, зрозуміти що для них є в пріоритеті та за допомогою відповідних вправ, проходження методик та міні-лекцій сформувавши цілі на майбутнє. Всі заняття проходилися в онлайн-формі.

## ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота на здобувача вищої освіти бакалавра психології присвячена вивченню поняття ціннісних орієнтацій та часової перспективи, а також особливостей їх взаємозв'язку між собою. Також роботою передбачено написання програми корекції сфери ціннісних орієнтацій методами соціально-психологічного тренінгу та арт-терапії, що має позитивно впливати на розуміння особистості власних цілей та пріоритетів в житті.

1. Поняття ціннісні орієнтації визначаються нами як спрямованість інтересів та потреб особистості, які формуються в процесі її соціалізації. Це вибіркова і відносно стійка система, що залежить від попереднього життєвого досвіду людини і формується залежно від змін в соціальному та особистісному аспектах.

2. Поняття часова перспектива визначаються нами як орієнтація особистості в її свідомості на минуле, теперішнє або майбутнє. Людина має бачення не тільки свого теперішнього, а й певні очікування, надії, побоювання, бажання, віднесені в майбутнє. Часова перспектива є включенням майбутнього й минулого, реального та ідеального плану життя.

3. Ціннісні орієнтації напряду залежать від сприйняття людиною часу, тобто часова перспектива впливає на пріоритетність потреб та інтересів особистості залежно від її орієнтації на минуле, теперішнє або майбутнє.

4. Для дослідження особливостей ціннісних орієнтацій у студенток з різною часовою перспективою в рамках другого завдання, нами були використані наступні методика: «Опитувальник часової перспективи (ZTPІ)» (Ф. Зімбардо) та «Опитувальник Ціннісних орієнтації» (Ш. Шварца), для дослідження ми взяли саме другу частину опитувальника, де розглядається профіль особистості, тобто рівень її індивідуальних пріоритетів.

5. В результаті дослідження 55 осіб віком від 17 до 25 років ми виявили, що часова перспектива у більшості опитуваних на майбутнє та теперішнє гедоністичне. А найменше опитувані орієнтуються на теперішнє фаталістичне. Таким чином, велика частка людей живе теперішнім часом і

отримує задоволення від моменту, будує плани на майбутнє і маленький відсоток досліджуваних негативно відносяться до того, що у них відбувається зараз.

6. Найбільшу тенденцію досліджувані мали обирати такі цінності як: «універсалізм», «самотійність», «безпеку» та «доброту». Найменшу – «стимуляцію», «владу» та «традиції», що може нам свідчити про орієнтацію опитуваних на незалежність, автономність, позитивних відносинах з оточуючими, а також почуття безпеки, в той час як слідування звичаям та досягнення соціального статусу для них не є в пріоритеті.

7. Щодо зв'язку між ціннісними орієнтаціями та часовою перспективою, то нами було виявлено суттєвий кореляційний зв'язок між теперішнім гедоністичним та такими цінностями як: «стимуляція» та «гедонізм». Однак негативний кореляційний зв'язок з теперішнім гедоністичним мали цінності: «традиції», «конформність». Майбутнє корелює з такими цінностями як: «безпека», «самотійність» та «доброта». Також позитивне минуле має кореляційний зв'язок із «стимуляцією», «добротою» та «досягненням». Зворотній кореляційний зв'язок має теперішнє фаталістичне час з цінністю «самотійність». Слід зазначити, що між негативним минулим та запропонованими цінностями не виявлено жодного достовірного кореляційного зв'язку.

8. Гіпотеза підтвердилась частково, а саме щодо припущення, що досліджувані, які орієнтуються на майбутній час мають в пріоритеті цінності, пов'язані із самореалізацією та самоствердженням, тому цінність «самотійність», яка як вже раніше зазначалось корелює з цим часом цілком доречна щодо даного припущення. Але, як зазначалось у другому пункті між теперішнім гедоністичним та конформністю, кореляційного зв'язку не було виявлено.

9. Було розроблено корекційно-розвивальну програму сфери ціннісних орієнтацій у вигляді 7 занять, тривалістю 80 хвилин. Однак апробація даної програми виконувалась у вигляді 5 занять, в онлайн-режимі

для студентів першого курсу спеціальності «Психологія». В результаті якої учасники були задоволені вправами та мали змогу зробити для себе висновки, щодо пріоритетності власних цінностей в житті та визначитись із цілями на майбутнє, а також отримати досвід як майбутні психологи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб. : Алетейя, 2001. 304 с.
2. Алексеева В. Г. Ціннісні орієнтації як фактор життєдіяльності і розвитку особистості : психологічний журнал. 1984. № 5. С. 63-70.
3. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. Москва : Наука. 1977. 344 с.
4. Балакірева О. М. Трансформація ціннісних орієнтацій в українському суспільстві, Український соціум. 2002.
5. Березянська А.О, Матяж С. В. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості : наукові праці Чорноморського державного університету ім. П. Могили комплексу "Києво-Могилянська академія". Сер. Соціологія. 2013. Вип. 213. С. 27-30.
6. Бітуєва А.В. Особливості структурної будови ціннісних орієнтацій. Теоретичний журнал : CREDO NEW. 2000. № 3.
7. Бунас А. А. Особливості зв'язку ціннісних орієнтацій та часової перспективи молоді Західної України. Вісник національного університету імена Олеся Гончара. 2018.
8. Бунас А. А., Черних О. А. Теоретико-аналітичний огляд з проблеми дослідження ціннісно-сислової сфери особистості (віковий аспект). Молодий вчений. 2020. № 12. 47 с.
9. Василюк Ф. Е. Психологія переживання : монографія. Москва : МДУ, 1984. 200 с.
10. Выготский Л. С. Педагогическая психология / под ред. В.В. Давыдова. Москва : Педагогика-Пресс, 1996. 536 с.
11. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи : монографія. Киев : Наукова думка, 1988. 144 с.
12. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Киев : Наукова думка, 1984. 129 с.

13. Гордєєва А.В., Голишева Н. В. Особливості уявлень про часову перспективу у студентській молоді. Проблеми сучасної психології. 2011. № 11.
14. Гуляс І. А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико-методологічного аналізу. Проблеми сучасної психології. 2011. № 12.
15. Жадько В. А. Міжнародні науково-практичні читання: «Цінності у вихованні підростаючого покоління: проблеми, пошуки, перспективи» : Педагогіка і психологія, 1997. С. 105-190.
16. Жирун О. А Ціннісні орієнтації як елементи моральної свідомості особистості. Київ : Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. 2011. № 1.
17. Куприянов Р. В., Кузьмина Ю. М. Психодиагностика стресса : практикум, Казань. 2012.99 с.
18. Левковська Н. Динаміка ціннісних орієнтацій молоді. Політичний менеджмент. 2006. № 1.
19. Леонтьев Д. А. Жизнь: опыт междисциплинарного определения. Экзистенциальная традиция : философия, психология, психотерапия : Международный русскоязычный журнал по экзистенциальному праксису, Ростов-на-Дону, 2009. № 2, С. 142–145.
20. Леонтьев Д. А. Жизненный мир человека и проблема потребностей. Психологический журнал.1992. № 2.
21. Шварца Ш. А. Методика по изучению ценностных ориентаций. dip-psi.ru : веб-сайт. URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-sh-shvartsa-po-izucheniyu-tsennostnykh-orientatsiy> (дата звернення : 05.05.2021).
22. Мухина В. С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество : учебник для студентов вузов. Москва : Академия, 1999. 4-е изд. 456 с.
23. Олпорт Г. У. Личность в психологии. СПб. : Ювента, 1998. 345 с.

24. Опросник временной перспективы Зимбардо (ZTPI). socialmatrix.net : веб-сайт. URL: <https://socialmatrix.net/zimbardo/> (дата звернення : 27.04.2021).
25. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. Москва : СФЕРА, 2002.
26. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. Психологія і суспільство. 2005. № 4.
27. Петрій П. В. Духовні цінності. Академія, 1998. 114 с.
28. Поворозник К. О Часова перспектива особистості як ресурс розвитку і самовдосконалення. Актуальні проблеми психології. № 34.
29. Притча про життєві цінності. Коліжанка : веб-сайт. URL: <https://kolizhanka.com.ua/korotka-prytcha-pro-zhyttyevi-tsinnosti/> (дата звернення : 05.05.2021).
30. Роджерс К. Р. Клиенто-центрированная терапия. Москва : Рефлбук, 1997. 320 с.
31. Серенкова В. Ф. Типологические особенности планирования личностного времени : автореф. дис. Москва, 1991. 20 с.
32. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности : дисс. Москва, 2008. 317 с.
33. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. Науковий огляд : міжнародний науковий журнал. 2016. № 1.
34. Тест «Ценностные ориентации» по Рокичу. Testometrika : веб-сайт. URL: <https://testometrika.com/personality-and-temper/test-rokicha-value-orientation/> (дата звернення : 20.04.2021).
35. Топішко О. І Часова перспектива студентської молоді. : матеріали IV Міжнар. наук.-практичн. конф. «Психологія в Україні та за кордоном», 2017. С. 106-108.

36. Федух І. С. Визначення змісту поняття «Ціннісна орієнтація» у сучасній психолого-педагогічній науці. НАДПСУ : Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2011.
37. Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві. Гуманітарний вісник : ЗДІА. 2009. № 38.
38. Чудновский В. Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего». Психологический журнал, 1995. № 2. С. 15-26.
39. Шиліна А. А. Часова перспектива в розвитку особистості. Бочаровські читання : 2016 рік : матеріали наук.-практ. конф. Харків. 2016. 287 с.
40. Шумакова Н. О. Формування ціннісних орієнтацій молоді в період трансформації українського суспільства. Психологічні проблеми самореалізації студентської молоді. 2007. С. 177-179.
41. Яницький М. С. Особливості масово-комунікаційних переваг в залежності від типу індивідуальної ціннісної системи. КрНУ імені Михайла Остроградського : Вісник Кемерівського державного університету, 2005. № 2. С. 15-18.
42. Boniwell I. Beyond time management : How the latest research on time perspective and perceived time us can assist clients with time-related concerns : International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring. 2005. Vol. 3 (2). P. 61-74.
43. Kluckhohn C. Values and Value Orientations in the Theory of Action Toward a General Theory of Action Ed. by T.Parsons, E.Shils. Cambridge. 1951. P. 46-71.
44. Zimbardo P. G. Putting time in perspective : A valid, reliable individual-differences metric P. G. Zimbardo, J. N. Boyd Journal of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 77, № 6. P.1271-1288.



## ДОДАТКИ

### *Додаток А*

Притча «Найважливіші речі»

Один юнак постійно переживав за своє життя та майбутнє. Одного разу, він зустрів мудреця.

– Що тебе турбує, юначе? – запитав мудрець.

– Здається, я не можу зрозуміти, що для мене найважливіше в житті, – сказав юнак.

– Дуже просто, – відповів старець. Він підняв із землі порожній глечик і почав наповнювати його камінням, завбільшки з кулак.

Коли мудрець повністю заповнив глечик, він запитав: «Цей глечик заповнений, чи не так, юначе?»

– Так, заповнений, – відповів молодий хлопець.

Старий мовчки кивнув та взяв жменю дрібних камінців, кинув їх у банку і злегка струсив. Камінці заповнили порожнини між великим камінням. Він посміхнувся і пізніше запитав: «Зараз глечик повний?»

Юнак мовчки кивнув.

Згодом мудрець взяв до рук жменю пуску та почав насипати в глечик і пісок заповнив всі пусті місця, що залишились. Потім старий чоловік дістав кухоль, повний води і видив до глечика по самі вінця, до останньої краплі.

– Ось, я відповів на твоє питання – сказав мудрець. – Глечик це наше життя, а великі каміння – це найважливіші речі в житті кожної людини: свобода, кохання, друзі, сім'я тощо. Якщо ти втратиш все, крім цього, то твоє життя все одно буде повним».

– Він промовчав декілька хвилин і сказав: «Маленькі камінці – це також важливі речі: робота дім, гроші тощо. А пісок – це різні дрібниці, котрі роблять наше життя більш приємнішим та яскравішим, наповнює його цікавими моментами та враженнями».

– Юнак дуже уважно слухав те. Що йому розповідає старець, а чоловік продовжує: «Є ті, хто роблять помилки, вони спершу наповнюють

гличик піском і вже не залишається місця для каміння. Так відбувається і в нашому житті. Якщо ти будеш витратити сили тільки на маленькі камінці, то там вже не залишиться місця для найважливіших речей. Тому спочатку подумай про великі каміння і не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі знайдуть місце в пустих місцях».

– Старець вже повернувся йти далі, коли зацікавлений хлопець спитав: «А для чого була потрібна вода?»

– Радий, що ти все таки запитав. Зробив це я для того, щоб показати тобі, що яким би насичене твоє життя не було, завжди треба залишити трохи місця для відпочинку.