

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТАМИ ПСИХОЛОГАМИ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LIFE PERSPECTIVE CONSTRUCTION BY PSYCHOLOGIST STUDENTS

У статті життєва перспектива постає як психологічний маркер особистості, який часто висвітлюється у фокусі уваги психологів в аспекті як прикладних досліджень, так і теоретичних наукових пошуків. Роль і значення побудови життєвої перспективи для кожної окремої особистості не можна переоцінити. Вона одночасно виступає і як образ-орієнтир, який висуває певні критерії досягнення на найближчий термін майбутнього, і як очікуваний результат певних особистих зусиль і внесків, які спрямовують шлях досягнення цього результату.

Визначено, що життєва перспектива є одночасно і феноменом майбутнього, тому що вона повинна реалізуватися в майбутньому часі, так і феноменом теперішнього, тому що в теперішньому часі повинні усвідомлюватися її критерії, очікувані форми, шляхи досягнення, і також в теперішньому часі повинні здійснюватися необхідні дії, внески й зусилля для її реалізації.

Встановлено, що особливу роль відіграє життєва перспектива в юнацькому та ранньому дорослому віці, коли вона є рушійною силою розвитку особистості. Життєва перспектива як психологічний феномен набуває особливого значення й особливої складності в умовах загальної невизначеності, в умовах соціально-політичної та економічної нестабільності, в умовах турбулентних змін у суспільстві, в умовах кризових ситуацій як для окремої особистості, так глобальних криз.

Окреслено, що теоретичною основою дослідження виступає принцип системності. Відповідно до зазначеного принципу життєва перспектива розглядається як система взаємодії, взаємовпливу між різними аспектами особистості: мотиваційного, когнітивного, емоційно-вольового, діяльнісного.

Зазначено, що професійна підготовка повинна допомогти майбутньому фахівцю зорієнтуватися і визначитися у професійній перспективі, спрямувати зусилля на розвиток професійно важливих якостей, усвідомити свої можливості й обмеження в професійній сфері, осмислити свої прагнення й устремління, усвідомити себе не просто представником певної професії, а носієм професійного потенціалу. Проблема побудови життєвої перспективи є, беззаперечно, актуальною для всіх майбутніх фахівців будь-яких спеціальностей і психологів зокрема.

Ключові слова: життєва перспектива, мотивація, професійні якості, самореалі-

зація, самоконтроль, оптимізм, песимізм, локус контролю.

In the article, the life perspective appears as a psychological marker of personality, which is often highlighted in the focus of attention of psychology in the aspect of both applied research and theoretical scientific research. The role and importance of building a life perspective for each individual cannot be overestimated. At the same time, it acts as a reference image that sets forth certain criteria for achievement in the near term of the future, and as an expected result of certain personal efforts and contributions that direct the way to achieve this result.

It was determined that the life perspective is both a phenomenon of the future, because it must be realized in the future time, and a phenomenon of the present, because in the present time its criteria, expected forms, ways of achievement must be realized, and also in the present time the necessary actions must be carried out, contributions and efforts for its implementation.

It has been established that life perspective plays a special role in youth and early adulthood, when it is the driving force of personality development. Life perspective as a psychological phenomenon acquires special importance and special complexity in conditions of general uncertainty, in conditions of sociopolitical and economic instability, in conditions of turbulent changes in society, in conditions of crisis situations both for an individual and global crises.

It is outlined that the theoretical basis of the research is the principle of systematicity. According to the mentioned principle, the life perspective is considered as a system of interaction, mutual influence between different aspects of the personality: motivational, cognitive, emotional-volitional, activity.

It is noted that professional training should help the future specialist to orientate and define himself in the professional perspective, to direct efforts to the development of professionally important qualities, to realize his opportunities and limitations in the professional sphere, to understand his aspirations and aspirations, to realize himself not just as a representative of a certain profession, but as a carrier of professional potential. The problem of building a life perspective is undeniably relevant for all future specialists of any specialty and psychologists in particular.

Key words: life perspective, motivation, professional qualities, selfrealization, self-control, optimism, pessimism, locus of control.

УДК 159.922.6:378

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.22)

2024.57.22

Мухіна Л.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології, філософії
та соціально-гуманітарних дисциплін
Національний університет
кораблебудування імені адмірала
Макарова

Коренєва Ю.П.

к.психол.н.,
викладач кафедри психології, філософії
та соціально-гуманітарних дисциплін
Національний університет
кораблебудування імені адмірала
Макарова

Війна як глобальне кризове явище відбивається в усіх сферах суспільства від загальних: політичної, економічної, гуманітарної, соціальної, демографічної – до виключно особистісних: тривога за життя і здоров'я своє і близьких людей, генералізована тривога і страхи в умовах окупації та на прифронтових територіях, невідомість соціального й економічного стано-

вища, особливо в умовах евакуації, ускладнення процесів комунікації, спілкування, навчання, тому що вони стають технічно-опосередкованими та ще багато інших чинників, які ускладнюють побудову життєвої перспективи. Сучасний воєнний стан для України й українців містить в собі абсолютно всі ознаки, що ускладнюють побудову життєвої перспективи.

Слід зазначити, що виклики воєнного часу, пов'язаного зі втратами, психологічними травмами, травматичним досвідом, перманентним стресом, складними життєвими ситуаціями, зробили професію практичного психолога дуже затребуваною, тому що психологи виконують велику місію надання першої екстреної соціально-психологічної підтримки людям у цих складних умовах. До того ж у найближчому майбутньому роботи для психологів буде все більше, оскільки кожного дня зростають наслідки війни, зростає потреба в послугах, супроводі, корекції для того, щоб допомогти людям пережити втрати, пов'язані з війною.

Мета статті – вивчення психологічних особливостей побудови життєвої перспективи студентами-психологами.

Результати дослідження. Особливого значення для розробки проблематики життєвого шляху набувають категорії «життєва перспектива» та «життєвий досвід». Питанням життєвої перспективи, як цілісної картини майбутнього у складному суперечливому взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, займалися багато дослідників, серед них: Роменець В. А., Балл Г. О., Гончар Т. Т., Карамошка Л. М., Кісарчук З. Г., Максименко С. Д., Моляко В. О., Москаленко В. В. Панок В. Г., Титаренко Т. М., Еріксон Е., Левін К. та ін.

У своїх працях дослідники не тільки розкривають особливості сприйняття майбутнього індивідуальним суб'єктом, але й розглядають можливі передбачення майбутніх подій, висунення цілей і вибір шляхів до їх досягнення [1, 3, 4, 5].

Проблема побудови життєвої перспективи завжди привертала увагу психологів різних шкіл і напрямів, різні наукові парадигми висувалися як провідні підходи до вирішення цієї проблеми. Однак парадигма єдності діяльності й особистості виступає головною ідеєю зазначеної проблематики. Також принципи формування самосвідомості в юнацькому й молодому віці, у процесі якого відбувається поступовий рух від конструктивного оформлення самовизначення до створення підвалин психологічної готовності до певної діяльності виступає провідним принципом побудови життєвої перспективи. Цей процес містить комплекс складових, до якого входять прогностична, конструктивна, рефлексивна і формувальна складові:

– прогностична складова безпосередньо стосується життєвої перспективи;

– конструктивна – базується на уявленні про специфіку й особливості майбутньої діяльності, вимоги, важливі особистісні якості, риси характеру, здібності, властивості;

– рефлексивна – відбиває уявлення про власні індивідуально-особистісні характеристики;

формувальна – уточнює вектор самореалізації особистості та сприяє розвитку важливих якостей і побудові власного стилю діяльності [6].

Зовнішні і внутрішні фактори побудови життєвої перспективи особистості в молодому віці визначають її загальну структуру, окреслюють змістовне поле, відбивають психологічні процеси і явища, які активізуються під час психологічної підготовки до професійної діяльності.

Зовнішні фактори – це соціально-економічні, функціональні і психологічні особливості майбутньої діяльності, вимоги до її виконання, умови та форми її організації, які повинні бути висвітлені в змісті образу бажаного майбутнього. Саме до цих факторів і повинна бути підготовлена особистість.

Внутрішні фактори – це мотиви, цілі, завдання, які ставить перед собою особистість, це її ставлення до майбутнього, її наміри, якості характеру, індивідуально-особистісні властивості, образ «Я» в майбутньому. Ці фактори відбивають підструктури особистості майбутнього спеціаліста в професійному аспекті, на які спрямований вплив його професійної підготовки.

Відповідно до зазначених факторів у структурі життєвої перспективи виокремлюються компоненти: когнітивний, мотиваційний, особистісний.

Когнітивний компонент спрямований на побудову образу бажаного майбутнього розкриття психологічних особливостей професійної діяльності, яка вважається перспективною, формування уявлення про комплекс професійно важливих якостей, орієнтацію в сучасній ситуації і тенденціях у сфері обраної професії, усвідомлення вимог ринку праці.

Мотиваційний компонент – це спрямування на створення й усвідомлення власної перспективи, прагнення, стійкість інтересів, прагнення до досягнення мети.

Особистісний компонент пов'язаний із формуванням Я-концепції майбутніх спеціалістів завдяки активізації процесів самовизначення, саморозвитку, самоконструювання через розкриття індивідуально-особистісних властивостей, які й забезпечують формування образів власної життєвої перспективи і шляхів її реалізації.

М. П. Кухта виділила такі функції життєвої перспективи:

- *Смислоутворювальна функція* допомагає людині зосередитися на кінцевій меті її життєдіяльності. Визначення мети є важливим етапом, який допомагає людині зрозуміти, чого вона хоче досягти в житті, та зосередитися на досягненні цієї мети.

- *Пізнавальна функція* перспектив допомагає людині усвідомити та пізнати власне життя. Вона допомагає зрозуміти, які події та дії в минулому привели до того, що людина

стала тим, ким вона є сьогодні, та які події та дії в майбутньому можуть відбутися.

- *Світоглядна функція* перспектив допомагає визначити світогляд та життєву позицію людини. Ця функція допомагає людині зрозуміти, як вона сприймає світ та які цінності важливі для неї.

- *Мотиваційно-спонукальна функція* перспектив допомагає людині зосередитися на подіях, які чекають її в майбутньому, та спонукає до певних дій і вчинків, щоб досягти поставленої мети.

- *Організаційна функція* перспектив допомагає людині організувати свою життєдіяльність, щоб досягти бажаного результату в майбутньому. • *Регулятивна функція* перспектив допомагає людині регулювати свою життєдіяльність, вибудовуючи ієрархію з менш і більш суб'єктивно значущих подій та вчинків.

- *Охоронна функція* перспектив допомагає людині убезпечити себе від негативних подій, передбачаючи ймовірні небезпеки в майбутньому.

- *Гармонізуюча функція* перспектив допомагає у впорядкуванні та гармонізації життя людини на підґрунті уявлень про майбутнє.

- *Ідентифікаційна функція* перспектив допомагає людині ідентифікувати себе з певними подіями та вчинками в минулому та проектувати їх на майбутнє, сприяючи таким чином самоусвідомленню.

- *Ціннісно-орієнтовна функція* перспектив допомагає людині краще розуміти цінності й надавати переваги з огляду на очікуване майбутнє.

- *Адаптивна функція* перспектив допомагає людині пристосовуватися до умов середовища та передбачати їх зміни в майбутньому [2].

Для емпіричного дослідження особливостей побудови життєвої перспективи в майбутніх психологів були сформовані дві групи: експериментальна група, яка складалася із 30 студентів випускних курсів спеціальності 053 «Психологія», і контрольна група, до якої увійшли 30 студентів випускних курсів різних спеціальностей.

Тестування осіб, що взяли участь у дослідженні, з метою забезпечення їх комфорту та безпеки було проведено в онлайн-режимі.

Дослідження виконано з використанням таких методик: – методика оцінки життєвої перспективи (Life Orientation Test); – опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZTPI).

Із застосуванням методики оцінки життєвої перспективи (Life Orientation Test) нами були отримані такі результати (рис. 1).

Згідно з наданими показниками методики оцінки життєвої перспективи у студентів-психологів можна зробити такі висновки:

Високий песимізм: 23% студентів-психологів проявляють високий рівень песимізму стосовно своєї життєвої перспективи. Це може вказувати на їхню схильність бачити негативні аспекти життя і мати менш сприятливе ставлення до майбутнього.

Помірний оптимізм: 43% студентів-психологів проявляють помірний рівень оптимізму. Це означає, що вони мають баланс між позитивним і негативним сприйняттям життя та можуть мати реалістичні очікування стосовно свого майбутнього.

Високий оптимізм: 33% студентів-психологів виявляють високий рівень оптимізму. Це свідчить про їхню схильність бачити позитивні сторони життя і мати сприятливе ставлення до майбутнього.

На рис. 2. показано результати контрольної групи за методикою оцінки життєвої перспективи (Life Orientation Test).

У контрольній групі ми виявили такі результати:

1. **Високий песимізм:** 37% студентів виявляють високий рівень песимізму щодо своєї життєвої перспективи. Це означає, що вони можуть бачити негативні аспекти життя і мати менш сприятливе ставлення до майбутнього.

2. **Помірний оптимізм:** 40% студентів проявляють помірний рівень оптимізму. Це свідчить про те, що вони мають баланс між позитивним і негативним сприйняттям життя та можуть мати реалістичні очікування щодо свого майбутнього.

3. **Високий оптимізм:** 23% студентів виявляють високий рівень оптимізму. Це означає, що вони схильні бачити позитивні сторони життя і мати сприятливе ставлення до майбутнього.

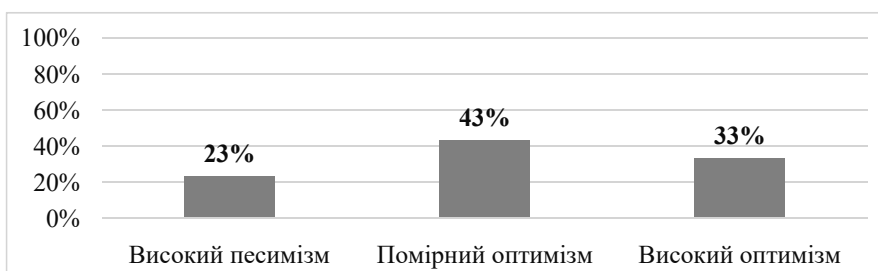


Рис. 1.1. Показники за методикою оцінки життєвої перспективи експериментальної групи

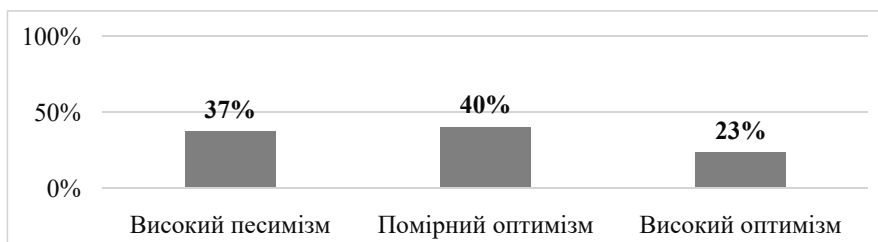


Рис. 2. Показники за методикою оцінки життєвої перспективи контрольної групи

Із застосуванням опитувальника часової перспективи Зімбардо (ZTPI) було виявлено такі результати в експериментальній групі студентів-психологів (рис. 3).

Відповідно до представлених результатів студенти-психологи виявляють високий рівень позитивного минулого (40,0%) і майбутнього (30,0%). У досліджуваних також помітний високий рівень негативного минулого (23,3%), але менша схильність до фаталістичного сьогодення (26,7%) порівняно з іншими сприйняттями часу. Загалом студенти-психологи виявляють більш оптимістичне сприйняття часу, що може бути пов'язане з їхнім навчанням і розумінням психологічних процесів.

Результати контрольної групи представлено на рис. 4.

За шкалою «Негативне минуле» переважає низький рівень – 36,7%. Цей фактор відображає сприйняття минулих подій із негативної перспективи. Високий показник вказує на те, що студенти інших спеціальностей мають схильність до більш негативного сприйняття свого минулого. Шкала «Позитивне минуле» виявляє перевагу низького рівня – 40,0%. Цей фактор відображає сприйняття минулих подій із позитивної перспективи. Низький показник вказує на те, що студенти інших

спеціальностей не віддають перевагу позитивному сприйняттю свого минулого. «Фаталістичне сьогодення»: переважає високий рівень (40,0%), що відображає сприйняття сьогодення як визначеного й неконтрольованого. Високий показник вказує на те, що студенти інших спеціальностей мають схильність до фаталістичного сприйняття сьогодення. Гедоністичне справжнє – переважає середній рівень (46,7%). Цей фактор відображає спрямованість на отримання насолоди в теперішньому моменті. Середній показник вказує на те, що більшість студентів інших спеціальностей мають середню гедоністичну спрямованість.

Шкала «Майбутнє» відображає сприйняття майбутнього й орієнтацію на майбутні цілі. Переважає низький рівень (46,7%), що вказує на те, що студенти інших спеціальностей не віддають перевагу майбутнім перспективам.

За результатами теоретичного аналізу й емпіричного вивчення особливостей проектування життєвої перспективи в майбутніх психологів ми можемо зробити такі **ВИСНОВКИ**:

Життєва перспектива є складним і динамічним процесом, який залежить від багатьох факторів, як-от особистісні характеристики, соціокультурний контекст, біологічні фактори,

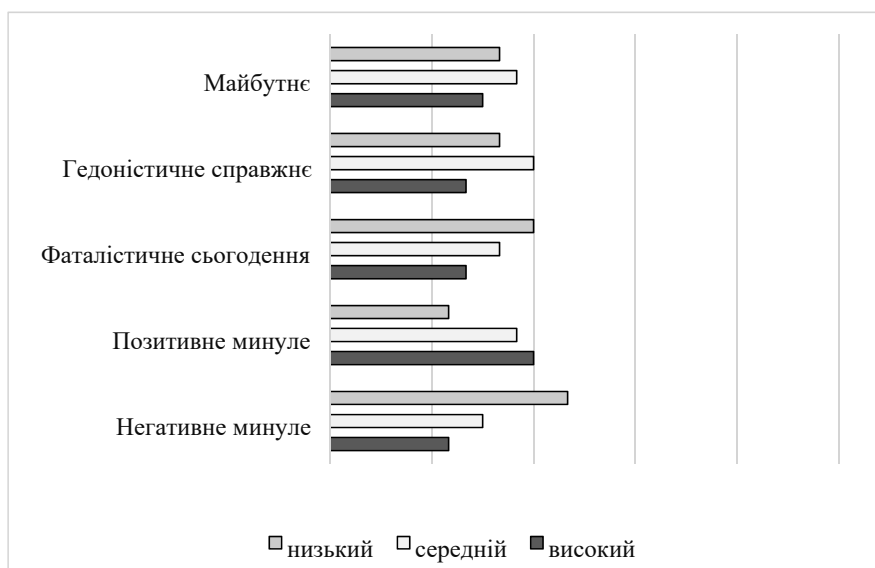


Рис. 3. Результати дослідження часової перспективи експериментальної групи



Рис. 4. Результати дослідження часової перспективи контрольної групи

фізіологічні аспекти, життєві події та досвід, індивідуальний розвиток і самосвідомість.

За методикою оцінки життєвої перспективи виявлено, що порівняно з контрольною групою студенти експериментальної групи проявляють трохи більше помірного оптимізму (43,0% проти 40,0%) і трохи менше високого песимізму (23,0% проти 37,0%) порівняно із загальною групою студентів.

За результатами опитувальника часової перспективи Зімбардо (ZTPI) встановлено, що студенти експериментальної групи мають вищий відсоток позитивного минулого (40,0% проти 23,3%) і гедоністичного справжнього (26,7% проти 23,3%) порівняно зі студентами контрольної групи. Однак студенти експериментальної групи мають нижчий відсоток фаталістичного сьогодні (26,7% проти 40,0%) і негативного минулого (23,3% проти 30,0%). У плані майбутнього немає суттєвих різниць між студентами експериментальної групи та студентами контрольної групи.

Результати статистичної обробки показали, що не виявлено статистично значущих відмінностей між студентами експериментальної групи та студентами контрольної групи для розглянутих категорій ознак. Це означає, що на цьому етапі дослідження не можна стверджувати, що студенти експериментальної групи та студенти контрольної групи відрізняються в цих аспектах.

Перспективним напрямом подальшого вивчення особливостей проектування життєвої перспективи в майбутніх психологів ми вважаємо додавання до аналізу впливу особистісних факторів, таких як самооцінка, мотивація та розвиток особистості, на вибір життєвого шляху та кар'єрного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гончар Т. Т. Життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників. *Актуальні питання сучасної психології*. (м. Дніпро, 22–23 вересня 2017 р.). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017.
2. Кухта М. П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, 2016, 69–70: 57–66.
3. Моляко В. О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 1–4.
4. Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Психологічні перспективи*. 2010. Вип. 18. С. 204–212.
5. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Марич, 2009. 232 с.
6. Huta V., Waterman, A.S. Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 2014. 15 (6), 1425–1456.