

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

**ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ
ДО ПРИЙНЯТТЯ СТРАТЕГІЧНИХ
ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ**

**Методичні рекомендації
для кураторів, викладачів та студентів
усіх напрямів підготовки**

**VIVERE!
VINCERE!
CREARE!**

Київ 2015

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ
ДО ПРИЙНЯТТЯ СТРАТЕГІЧНИХ
ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ

Методичні рекомендації
для кураторів, викладачів та студентів
усіх напрямів підготовки

Київ 2015

УДК 159.947.2:303.4-057.87(076.5)
ББК Ю959.18р
П 32

Укладачі : Я. В. Козачок, Л. В. Помиткіна

Рецензент В. У. Кузьменко

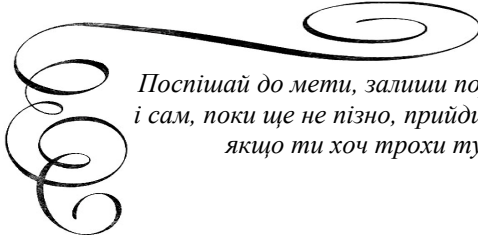
Затверджено методично-редакційною радою Національного авіаційного університету (протокол № 6/14 від 16.10.2014 р.).

Підготовка студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень: методичні рекомендації / уклад.: Я. В. Козачок, Л. В. Помиткіна. – К. : НАУ, 2015. – 36 с.

Викладено методичні рекомендації викладачів щодо підготовки студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень (з визначення власної життєвої позиції, професійного самовизначення, з вибору супутника життя). Подано практичні поради щодо діагностики та розвитку рівня особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень, психодіагностичні методики, програму та приклад психологічного тренінгу, тематичні плани для створення студентських наративів, програму тематичного відеолекторію, список літератури.

Для викладачів, кураторів, психологів і студентів усіх напрямів підготовки вищого навчального закладу. Видання може бути використане як додатковий матеріал під час вивчення психології особистості.

ВСТУП



*Поспішай до мети, залиши порожні сподівання,
і сам, поки ще не пізно, прийди собі на допомогу,
якщо ти хоч трохи турбуєшся про себе!*

Марк Аврелій

Студентський період життя є найвирішальнішим для молоді людини, коли складається фундамент ціннісних орієнтацій, окреслюється проекція головних шляхів самореалізації на інших вікових етапах, активізуються пошуки у найглобальніших стратегічних напрямках життя студентської молоді: у визначенні власної життєвої позиції, професійному самовизначенні, виборі шлюбного партнера.

Успішність прийняття студентами вищого навчального закладу стратегічних життєвих рішень залежить від їх готовності до цього процесу, а успішність розвитку зазначеної готовності може досягатися за умови скоординованої взаємодії всіх учасників навчально-виховного процесу вищого навчального закладу (ВНЗ). Підготовка студентської молоді до прийняття відповідальних рішень під час навчання у ВНЗ сприяє прагненню студентів до набуття знань, до саморозвитку та самовдосконалення, професійної та особистісної самореалізації, покращує усвідомлення власного життєтворення.

Оскільки вплив практичних психологів і педагогів-кураторів має свою специфіку, надалі методичні рекомендації розподілено окремо для кожної з цих категорій.

Мета підготовки студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень полягає в розвитку особистісної готовності студентської молоді до прийняття найвідповідальніших життєвих рішень у трьох напрямках: щодо визначення власної життєвої позиції, щодо професійного самовизначення та щодо вибору супутника життя.

Завдання

У результаті підготовки до прийняття стратегічних життєвих рішень студенти мають **знати**:

- основи цілепокладання та стратегії досягнення життєвих цілей;
- сутність, етапи та механізми прийняття стратегічних життєвих рішень;
- види життєвої позиції особистості та методи визначення й удосконалення власної життєвої позиції;
- психологічні особливості та шляхи й методи професійного самовизначення;
- психологічні особливості, шляхи та методи вибору супутника життя.

Мають уміти:

- формулювати ключові доленосні цілі, виокремлювати їх серед повсякденних;
- розрізняти види рішень, узагальнювати закономірності прийняття стратегічних життєвих рішень;
- оцінювати й визначати власну життєву позицію, розробляти шляхи досягнення конструктивної життєвої позиції;
- оперувати критеріями власного професійного зростання, співвідносити власні психофізіологічні й психологічні якості з вимогами моделі фахівця;
- орієнтуватися у критеріях вибору супутника життя, визначати психологічну сумісність шлюбних партнерів.

Методичні рекомендації для педагогів-кураторів

Найближчим до студентів представником професорсько-викладацького складу ВНЗ є куратор групи. Особистості куратора ставлять посилені вимоги, оскільки його діяльність потребує високого рівня культури, належної психолого-педагогічної підготовки, відданості педагогічній справі. Лише за такої умови він зможе формувати особистість студента. Згідно зі своїм соціальним статусом та функціональними обов'язками, куратор академічної групи у своїй діяльності вивчає схильності, здібності, інтереси студентів, щоб педагогічно доцільно залучати їх до активної навчально-виховної, громадської, трудової та фахової діяльності, формує колектив академічної групи, виробляє у студентів навички розв'язання проблем і прийняття самостійних рішень.

Ці рішення мають не тільки ситуативний характер, але й можуть бути визначальними для подальшого життя молоді людини, тобто бути стратегічними за характером. Робота куратора зі студентським активом триває від першого до п'ятого курсу включно, але з часом цей процес набуває нових якостей. Якщо на перших курсах студенти лише адаптуються до умов навчання у ВНЗ, то на старших – виявляють більше ініціативи, зростає їхня моральна та інтелектуальна відповідальність за власне життя та прийняті рішення. Зважаючи на це, вже з перших курсів навчання кураторові важливо надавати увагу обговоренню зі студентами питань професійного самовизначення, пошуку своєї половини, створення сімейного простору, визначення соціальної, громадської особистісної позиції у житті.

До головних завдань діяльності кураторів у ВНЗ відносять:

- професійну, соціально-психологічну особистісну адаптацію студентів;
- формування у них високої свідомості та життєвої активності;
- розвиток у студентів творчого мислення, вміння об'єктивно оцінювати явища суспільного життя, аргументовано вести діалог, відстоювати власні переконання;
- спонукання студентів до виконання конкретних завдань та досягнення поставленої мети;
- за потреби й корекція індивідуальних рис характеру студентів;

- ведення профілактичної роботи щодо попередження негативних поведінкових проявів студентів;
- прищеплення студентам поваги до історії та традицій ВНЗ, виховання у них відповідальності за виконання своїх обов'язків і результати навчання, за дотримання розпорядку в університеті й гуртожитку;
- спонукання студентів до особистісного самовдосконалення;
- підготовка висококваліфікованих спеціалістів, здатних уміло використовувати у своїй роботі засвоєні знання, підтримувати в колективі моральний клімат, організованість та правопорядок.

Виконання зазначених завдань неможливе без високого рівня психологічної компетентності та обізнаності куратора з проблематикою прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень.

При цьому слід зважати, що визначення власної життєвої позиції активізує ціннісно-мотиваційні психологічні механізми. Зважаючи на це, куратор має активно залучати молодь до процесу формування власних життєвих цінностей, які не суперечать загальнолюдським, допомагати молоді у соціалізації, громадянському становленні тощо. Доцільним є розгляд на кураторських годинах принципів побудови власного життя студентами, їхніх мрій і сподівань на майбутнє.

У процесі прийняття рішень щодо професійного самовизначення найбільшої активності досягають інтелектуальні психологічні механізми студента, що потребує від куратора посилення саме інформаційного супроводу розвитку особистості молодої людини, ознайомлення її з особливостями профілізації у конкретному професійному напрямі.

У процесі прийняття стратегічних життєвих рішень щодо вибору шлюбного партнера на перший план виступають почуття, емоції особистості (кохання, пристрасть, вподобання). Тому для куратора важливим є залучення студентів до процесу самовдосконалення, метою якого є набуття навичок емоційної саморегуляції, мистецтва розуміння емоційних станів партнера та керування власними почуттями тощо. Куратор може поради́ти студентам необхідну психологічну літературу, поінформувати їх про можливість участі у психологічних тренінгах, поради́ти переглянути відповідні відеофільми та ін.

Вольові психологічні механізми допомагають зреалізувати в життєвому просторі особистості прийняті стратегічні життєві рішення. Саме куратор має змогу спостерігати та своєчасно вказувати студентам на їх здатність досягати поставлених цілей, виконувати доручення та завдання, що сприяє розвитку вольових зусиль.

У своїй діяльності куратори використовують різноманітні форми та методи виховної роботи, зокрема, виховні години, які входять до розкладу академічних занять, бесіди «за круглим столом», дискусійні клуби, заходи виховного впливу в студентських аудиторіях і гуртожитках (із залученням фахівців різного профілю), культпоходи історичними місцями рідного краю, до музеїв, картинних галерей, театрів, колективний перегляд кінофільмів та вистав і їх обговорення, індивідуальну виховну роботу зі студентами з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. При цьому куратор не підмінює, а доповнює заходи щодо навчання та виховання студентів, які провадяться керівництвом університету і факультетів, а працює у тісній взаємодії з ними.

З допомогою включення до змісту цих засобів питань щодо прийняття рішень у стратегічних напрямках життя студентської молоді куратор може значно підвищити ефективність виховної роботи у ВНЗ та допомогти студентам з визначенням власної життєвої позиції, професійному становленні, виборі шлюбного партнера.

Розвиток особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень є тривалим процесом, який потребує перспективного планування та постійної взаємодії куратора зі студентським активом. Це завдання куратор вирішує у контексті виконання таких посадових обов'язків:

- складання спільно з активом групи проекту плану виховної роботи на навчальний рік, який затверджують на годинах корпоративної культури академічної групи;
- здійснення контролю виконання плану, аналізу ефективності виховної роботи, розвиток творчої ініціативи студентів, самоврядування;
- ведення індивідуальної роботи зі студентами; виявлення схильностей і здібностей студентів, стимулювання їхньої участі в роботі наукових гуртків, творчих студій, культурних товариств, клубів за інтересами, спортивних секцій тощо;

- встановлення контактів з відповідними кафедрами для створення належних умов навчання, надання студентові необхідної допомоги, здійснення заходів роботи з обдарованими студентами;
- надання рекомендацій академічній групі щодо проведення виховних годин, сприяння залученню студентів до факультетських та загальноуніверситетських заходів;
- сприяння створенню належних соціально-психологічних умов життя студентів, їхнього культурного відпочинку;
- внесення пропозицій щодо заохочення найкращих студентів, участь у складанні характеристик студентів академічної групи тощо.

Результатом діяльності куратора є набуття молодою людиною соціального досвіду поведінки, формування національної самосвідомості, ціннісних орієнтацій, розвиток індивідуальних якостей особистості. Результативність роботи кураторів значною мірою залежить від дотримання відповідних умов, які передбачають побудову стосунків з групою залежно від педагогічної ситуації, а також враховуючи індивідуальні особливості студентів, залучення усіх студентів до громадської роботи і взяття відповідальності за її результати, допомогу студентам у виконанні багатьох суспільних ролей, запобігання байдужості, безконтрольності і безвідповідальності молоді, сприяння розвитку студентського самоврядування, ініціативи, суспільної й громадської активності.

Процес розвитку особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень передбачає використання куратором спеціальних методів, зокрема таких:

- метод переконування, з допомогою якого формуються погляди, уявлення, поняття студентів, відбувається обмін інформацією (вплив, діалог, доказ, заклик, приклад тощо);
- метод стимулювання, з допомогою якого організують діяльність студентів і стимулюють позитивні її мотиви (завдання, доручення, вимоги, змагання, приклад, створення ситуацій успіху);
- метод оцінювання і самооцінювання, з допомогою яких проводиться оцінювання вчинків, стимулювання діяльності, надання допомоги студентам щодо саморегульованості їхньої поведінки (заохочення, зауваження, ситуація довіри, контролю, самоконтролю, самокритики тощо).

Таким чином у процесі взаємодії з іншими учасниками навчально-виховного процесу у ВНЗ куратори можуть активно сприяти розвитку у студентів особистісної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень, формуванню життєвої компетентності, здатності свідомо та творчо окреслювати і здійснювати свій життєвий шлях впродовж самостійного та ефективного вирішення різноманітних життєвих завдань.

Методичні рекомендації для практичних психологів вищих навчальних закладів

Успішність навчання студентської молоді, їх особистісний розвиток та життєве самовизначення багато в чому залежить від ефективності діяльності психологічної служби ВНЗ. Завдання діяльності психологічних служб у ВНЗ полягають, передусім, у психолого-педагогічному супроводі навчально-виховного процесу, психологічній підтримці процесу особистісного розвитку студентської молоді, допомозі у процесі самореалізації в наявних соціальних умовах.

До головних видів діяльності психологічної служби ВНЗ відносять: психологічну діагностику (зокрема й профорієнтаційну), корекцію, психологічне консультування.

Завдяки вчасно проведеної діагностиці практичний психолог ВНЗ може найпершим виявляти та запобігати кризовим ситуаціям в особистісному розвитку студентської молоді, надавати дієву психологічну допомогу впродовж консультування з багатьох проблем, які є для студентів стратегічно важливими.

Зміст психологічного консультування студентської молоді, як свідчить практика, найчастіше пов'язаний з певною дезорієнтованістю, невизначеністю на цьому віковому етапі, оскільки в більшості студентів професійне самовизначення не є остаточним, сімейні стосунки ще не склалися, а життєва позиція лишається не виробленою. Крім того, потреба першокурсників у адаптації до нових умов навчання, віддаленість їх значної частини від дому, друзів і батьків посилюють простраційні ефекти, призводять до нерішучості, а іноді й до пасивності.

Студенти з перших років навчання виявляють схильність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім обставинам, або власним здібностям і зусиллям. За переважання екстернального локусу контролю молоді люди більш схильні при-

писувати свої успіхи і невдачі зовнішнім чинникам, соціальному впливу і орієнтовані на зовнішнє середовище.

За переважання інтернального локусу студенти більш орієнтовані на активне збереження свого здоров'я, менш підвладні сторонньому впливу, а також, коли трапляється нагода, намагаються контролювати поведінку інших, більшою мірою готові власними зусиллями долати життєві труднощі, а отже, більш орієнтовані на їх передбачення і обміркування тактики досягнення поставлених цілей, а відтак і більш готові до прийняття стратегічних життєвих рішень.

Вивчаючи вплив локусу контролю, психологи слід враховувати, що більшість людей не мають суто екстернального, чи інтернального локусного контролю, а характеризуються переважанням того чи іншого типу в різних царинах життя (робота, сім'я, здоров'я тощо).

Зазвичай, більшість студентів прагнуть зрозуміти себе, здобути ту інформацію, яка знадобиться в реальному житті, виробити цінності, які допоможуть подолати складні життєві обставини, навчитися приймати рішення, які надалі, за певних умов, можуть стати доленосними.

Усвідомлення студентами важливості прийняття правильних стратегічних життєвих рішень є вагомим фундаментом досягнення успіху в цьому процесі. Саме тому діяльність психологічної служби у ВНЗ має сприяти розвитку психологічної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень. При цьому, практичному психологу важливо поєднувати власні емпіричні здобутки з існуючими теоретичними надбаннями у вивченні даної проблематики.

Особистісна готовність студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень складається із ціннісно-мотиваційного, емоційно-пізнавального, цілеутворювального та операційного компонентів та сприяє розвитку здатності особистості до визначення власної життєвої позиції, успішного професійного самовизначення, вибору шлюбного партнера.

Психологічне діагностування готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень є важливою складовою надання дієвої психологічної допомоги молоді в особистісному становленні. Результати діагностичного дослідження озброюють психолога знаннями про особливості сформованості особистісної готовності студентів, вказуючи вірний напрямок пошуку засобів психологічної допомоги особистості.

У процесі здійснення психологічного діагностування практичному психологові слід враховувати, що у прийнятті стратегічних життєвих рішень стосовно вибору життєвої позиції особистісна готовність визначається сформованістю поглядів, суджень, системи оцінок, знань і переконань особистості щодо себе та світу в цілому, усвідомленням власної цінності та цінності людей навколо, мотивацією побудови та вдосконалення власної життєвої позиції, обґрунтованістю прийнятого рішення щодо обраної життєвої позиції і шляхів його втілення.

Стосовно професійного самовизначення особистісна готовність студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень передбачає сформоване ціннісно-позитивне ставлення до певного напрямку професійної діяльності, наявність мотивації та необхідних професійних знань, усвідомлення мети професійного зростання, обґрунтованість прийнятого рішення і шляхів його досягнення.

Особистісна готовність студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень стосовно вибору шлюбного партнера передбачає усвідомлення цінностей шлюбу, сформовану мотивацію до пошуку своєї половини, наявність знань, необхідних для створення сім'ї, визначеність мети, обґрунтованість прийнятого рішення та шляхів його досягнення.

Практичному психологові ВНЗ слід взяти до уваги, що однозначно визначити помилковість чи безпомилковість прийнятого студентом стратегічного життєвого рішення неможливо, оскільки правильність прийнятого рішення може перевірятися десятиліттями або визначатися життям у цілому. Зважаючи на це, результативним критерієм готовності студента до прийняття стратегічного життєвого рішення доцільно вважати міру обґрунтованості рішення щодо визначення власної життєвої позиції, професійного самовизначення, побудови кар'єри, вибору шлюбного партнера.

Обґрунтованість рішення може бути досліджена шляхом аналізу висловлювань студента під час співбесіди, проведення анкетування та аналізу текстів нарративних повідомлень. При цьому на особистісну готовність до прийняття стратегічних рішень впливає життєва позиція людини, сукупність усвідомлених життєвих цілей і завдань. Якщо ці завдання примітивні, життєвий світогляд людини вузький, а життєві перспективи відсутні – їй необхідність у випрацюванні стратегії відсутня, а отже й обґрунтування того чи іншого рішення ускладнюється. Якщо

позиція суперечлива, нестійка, студентів також важко вибудувати життєву стратегію та обґрунтувати її.

Саме тому, роль практичного психолога набуває особливої важливості у період життєвого самовизначення та самотворення студентської молоді. Численні результати психолого-педагогічних досліджень показали, що вибір психологом тих або інших методів пізнання та розвитку особистості студента багато в чому визначається його власним індивідуальним стилем діяльності та рівнем комунікативної та психологічної культури.

Цей стиль впливає й на процес психологічного консультування студентської молоді. Специфіка психологічного консультування студентів з проблем, пов'язаних з прийняттям стратегічних життєвих рішень полягає в тому, що ані студент, ані психолог не мають абсолютно достовірної інформації щодо правильності прийнятого рішення у визначенні життєвої позиції особистості, професійному самовизначенні, виборі шлюбного партнера. Саме тому неприпустимим є авторитарне втручання психолога (навіть у вигляді конкретних порад) у процес самопізнання та життєвого самовизначення студента.

Натомість, виступаючи у ролі безоцінного спостерігача за емоційними станами, спрямуванням мислення та ціннісними пріоритетами клієнта, досвідчений практичний психолог веде студента до розуміння власних потреб, індивідуальних особливостей, прагнень і тим самим зменшує вірогідність припущення помилок у процесі прийняття студентом стратегічних життєвих рішень. Незважаючи на власний значний життєвий досвід, психолог має поважати свободу волевиявлення студента, його право на помилки і виступати не як критик чи посередник між батьками чи викладачами ВНЗ, а як союзник-професіонал у психологічній галузі, який мотивує молодшу людину до її власної неповторної життєвості.

Методичні рекомендації щодо діагностування рівня особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень

У процесі вибору психодіагностичних методів слід зважати на те, що сформованість окремих психологічних механізмів не може свідчити про особистісну готовність студентів до прийняття рішень в цілому. Так, високі інтелектуальні здібності студента ще не свід-

чать про те, що його пізнавальна активність спрямовується на мисленнєву діяльність, пов'язану з прийняттям стратегічних життєвих рішень. Так само розвинена воля може бути спрямована не на докладання зусиль до життєвого самовизначення, а на інші життєві пріоритети. Разом із тим на практиці ми не можемо однозначно визначити помилковість чи безпомилковість прийнятого студентом стратегічного життєвого рішення, оскільки не маємо можливості дослідити рівень успішності його професійної кар'єри, що може визначатися наприкінці людського життя, задоволеність подальшим сімейним життям та ефективність його власної життєвої позиції. Отже, результативним критерієм особистісної готовності суб'єкта до прийняття стратегічного життєвого рішення є, у нашому випадку, не успішність реалізованості, а швидше міра обґрунтованості рішення як здатність студента усвідомити, логічно та послідовно презентувати основні підстави, аргументи та пояснення, що зумовили вибір однієї з багатьох життєвих альтернатив.

Головними критеріями здатності до прийняття стратегічних життєвих рішень мають виступати глобальні ознаки особистісної готовності студентів, які відображають зміст ціннісно-мотиваційного, емоційно-пізнавального, цілеутворювального та операціонального компонентів.

Ціннісно-мотиваційний компонент поєднує сукупність ціннісних установок, мотивів і переконань, адекватних цілям та завданням процесу прийняття стратегічних життєвих рішень, передбачає актуалізацію потреб студента як на рівні організму, так і на рівнях індивіда та особистості. Провідним критерієм цього компонента особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень виступає цінність особистості кожного та власної особистості.

Активність емоційно-пізнавального компонента зумовлена тим, що у студента виникають емоційно-позитивне ставлення, бажання, почуття, зростає увага, інтерес до знань, необхідних для прийняття правильного стратегічного життєвого рішення, що зумовлює пошук відповідної інформації, аналіз отриманого досвіду. Провідним критерієм цього компонента особистісної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень є відносна стійкість когнітивно-емоційного потенціалу студента.

Цілеутворювальний компонент поєднує результати виокремлення студентом з численних альтернатив тієї, яка на даний момент часу видається найкращою та забезпечує накреслення в майбутньому уявного образу обраної цілі, яка може набирати форми задумів, планів, програм діяльності. Критерієм цілеутворювального компонента особистісної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень визначено особистісну відповідальність студента щодо вибору мети.

Операційний компонент включає прийняття студентом попереднього, не остаточного рішення, що залишає можливість уточнень та прийняття остаточного (на даний момент) стратегічного життєвого рішення. Прийняття студентом остаточного стратегічного рішення зумовлюється рівнем розвиненості сили волі, зокрема, особистісними якостями, які її утворюють, та мірою обґрунтованості рішення. У результаті свідомого прийняття рішення студент відчуває внутрішню свободу, оскільки його воля як властивість самосвідомості в кінцевому рахунку визначається її змістом, тими особистісними цінностями, що утворюють ядро «Я», залежить від нього. Тому студент з розвинуеною волею не може прийняти будь-яке рішення, або здійснити вчинок, який суперечить його моральним принципам. Прийняття рішення та вибір конкретного вчинку студентом визначається відсутністю конфлікту між ним і сформованою системою особистісних цінностей. Як зазначав І. Д. Бех, у цьому й полягає відмінність розвинутої волі дорослого від мало-розвинутої волі дитини. Якщо воля визначається людським розумом, то вона має відбивати поєднання істини й блага у поведінці людини. Тому розвинуену волю особистості слід розуміти як лише розумну, морально виховану волю [4, с.14-15].

На «розумне рішення» вказував також В. Джеймс, коли людина розглядає аргументи за і проти певного способу дії і обирає одну альтернативу, шанси раціонально виважуються і рішення приймається з повним відчуттям того, що людина вільна.

У розвинуеному вольовому процесі прийняття рішення студент виявляє найвищий рівень своєї активності, оскільки сам визначає свою поведінку. Тому вольова дія під час прийняття стратегічного життєвого рішення переживається як активність «Я», коли студент може обґрунтувати обрані цілі, шляхи й засоби реалізації та досягнення основної мети.

Отже, стратегічне життєве рішення має прийматися студентом і розумом і серцем. Критерієм операційного компоненту особистісної готовності є розумна воля особистості студента, яка визначається розвиненістю вольових якостей та рівнем обґрунтованості прийнятого рішення.

Важливо також, що дослідження окремих показників волі, емоцій, мислення тощо є недоцільним, оскільки результат активності зазначених психологічних механізмів втілюється в саму особистісну готовність. Зважаючи на це, доцільніше досліджувати кінцевий (на даний момент часу) результат, відображений у розвиненості ціннісно-мотиваційного, емоційно-пізнавального, ціле утворювального та операційного компонентів готовності.

Під час визначення особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень необхідно враховувати також рівні розвитку (високий, середній, низький).

Методична база дослідження [25] особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень подана у дод. А. Також дод. А містить авторські експериментальні методики: опитувальник «Емоційно-пізнавальна готовність особистості до визначення власної життєвої позиції», опитувальник «Готовність до професійного самовизначення», методику «Сімейна угода» М. М. Козлова (у модифікації Л. В. Помиткіної), тематичні плани для створення студентських наративів.

Методичні рекомендації щодо розвитку особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень

Прийняття рішення – це один з елементів структури діяльності, компонент поведінки, спрямованої на усвідомлення мети. Тому розроблені практичні засоби, об'єднані у психолого-педагогічну програму, мають на меті сприяти усвідомленню студентами необхідності розвитку особистісної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень як важливої особисто значущої мети.

Оскільки прийняття стратегічних життєвих рішень є складним особистісно детермінованим циклічним процесом, який актуалізує психологічні механізми мотивації, афектизації, цілепокладання та аргументації і призводить до життєвого самовизначення (визначеності з вибором життєвої позиції, професії, шлюбного партнера), а

також зменшення невизначеності вихідної ситуації вибору, розроблена психолого-педагогічна програма спрямована на актуалізацію наведених механізмів у студентів в умовах навчання у ВНЗ.

При цьому слід зважати на те, що за діагностичними даними, студенти будуть мати різні рівні розвиненості особистісної готовності до прийняття окремих видів стратегічних життєвих рішень щодо визначення життєвої позиції, професійного самовизначення та вибору шлюбного партнера. Тому, розроблена психолого-педагогічна програма має диференційований характер з урахуванням спрямованості стратегічних життєвих рішень студентів.

Сутність змістової диференційованості ґрунтується на специфіці актуалізації певних психологічних механізмів, що мають забезпечувати розвиток компонентів особистісної готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення певного спрямування. Зокрема, оскільки під час визначення власної життєвої позиції активуються передусім мотиваційні психологічні механізми, відповідний блок диференційованої програми має, перш за все, активізувати ціннісну самосвідомість особистості, спонукати студентів до ціннісного самовизначення, усвідомлення значущості особистих цілей тощо.

У процесі прийняття рішень щодо професійного самовизначення найбільшої активності досягають інтелектуальні психологічні механізми (зокрема, цілепокладання та аргументація), тому розвиток особистісної готовності за цим напрямом потребує розроблення психолого-педагогічних засобів, спрямованих на посилення розумової діяльності студентів (сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, уяви), цілепокладання.

Зважаючи на те, що у процесі прийняття стратегічних життєвих рішень щодо вибору шлюбного партнера на перший план виступають почуття, емоції (вподобання, прихильність, закоханість, кохання, пристрасть), відповідний блок психолого-педагогічної програми має, передусім, бути спрямований на розвиток здатності студентів до керування власними емоційними станами, врівноваження логічно-раціонального та почуттєвого, формування здатності класифікувати і впорядковувати почуття та бажання та ін.

З урахуванням наведених принципових положень з метою підготовки студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень була розроблена диференційована психолого-педагогічна програма, яка

враховує три напрями стратегічних життєвих рішень, і, відповідно містить три тематичні модулі, спрямовані на:

1) розвиток особистісної готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо визначення власної життєвої позиції особистості;

2) розвиток особистісної готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо професійного самовизначення;

3) розвиток особистісної готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо вибору шлюбного партнера.

Структурно розроблена диференційована психолого-педагогічна програма містить **психологічний тренінг** розвитку особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень, **психологічне консультування**, спрямоване на підтримку студентів у процесі прийняття зазначених рішень та **тематичний відеолекторій**.

Розглянемо складові диференційованої психолого-педагогічної програми підготовки студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень детальніше.

Під час розробки плану та програми **психологічного тренінгу** були використані теоретичні положення та практичні напрацювання з проблем організації і проведення групових тренінгових занять у психокорекційній психології (Т. В. Андрєєвої, Л. В. Долинської, О. І. Донцова, С. Д. Максименка, М. М. Обозова, Л. А. Петровської, К. Фопеля та ін.); психотерапії та консультування (Ю. Є. Альошиної, Е. І. Артамонової, О. Ф. Бондаренка, Ф. Ю. Василюка, С. В. Васьківської, З. Г. Кісарчук, Р. Кочюнаса, Р. Мея, К. Рудестама, О. Є. Сапогової, Т. М. Титаренко, Х. Томе, З. Фройда, І. М. Цимбалюка, Н. В. Чепелевої, Л. Б. Шнейдер, І. Ялома, Т. С. Яценко та ін.). Деякі психокорекційні вправи, що потребували розроблення, були авторськими.

Програма психологічного тренінгу побудована з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку показників особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень, що має сприяти зростанню мотивації студентів та їх зацікавленості у покращенні власних результатів розвитку. План тренінгових занять поданий у дод. Б.

На початку проведення психологічного тренінгу спільно зі студентами необхідно визначити основні правила групової роботи,

серед яких, зокрема: конфіденційність, анонімність, активна взаємодія, добровільність участі, толерантність, персоніфікація висловлювань, доброзичливість і взаємна повага.

Відповідно до власного бачення та практичного досвіду тренера (психолога чи педагога-куратора) вправи на заняттях можуть бути замінені іншими, якщо вони відповідають меті і змістовому навантаженню. Приклад заняття 1. «Цінність життя та власної життєвої позиції» поданий у дод. В. Повний пакет психологічного тренінгу можна отримати в ауд. 8.12.07 Гуманітарного інституту НАУ.

Програма **тематичного відеолекторію** (дод. Г) включає науково-популярні, телевізійні та художні фільми. Відеофільми відповідної тематики збагачують її інформаційно-пізнавальним змістом, сприяють розвитку ціннісно-мотиваційного, емоційно-пізнавального, цілеутворювального та операційного компонентів особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень.

Відбираючи відеоматеріали, ми брали до уваги те, щоб відеофільми мали мотиваційний заряд, формували позитивне емоційне ставлення до визначених нами стратегічних напрямів побудови власного життя, мали позитивний вплив на свідомість та підсвідомість студентів, а також мотивували до перегляду власних світоглядних позицій, цілей, рішень і заохочували до конструктивних дій.

Головними критеріями, за якими відбиралися відеофільми були:

1) Наявність життєвих подій, які за сюжетом стосувалися прийняття героями стратегічних життєвих рішень стосовно вибору життєвої позиції, професійного самовизначення та вибору шлюбного партнера.

2) Наявність позитивних героїв.

3) Глибокий психологічний зміст, що сприяє усвідомленню студентами відповідальності за власні рішення.

4) Емоційність та привабливість відеоматеріалу для студентів.

Після перегляду кожного відеофільму слід вести активне обговорення зі студентами за приблизно таким алгоритмом:

1. Що найціннішого Ви знайшли для себе в сюжеті фільму?

2. У чому полягала ситуація прийняття рішення?

3. Як би Ви вчинили на місці головних героїв?

4. Чи може подібна ситуація прийняття відповідального рішення виникнути у Вашому житті?

5. Які ключові особистісні якості, на Вашу думку, є найважливішими?
6. Як Ви можете їх розвинути в собі?

Перегляд відеоматеріалів може завершуватися жвавими дискусіями, що допомагатиме студентам висловити та усвідомити власні погляди, власну життєву позицію.

Наприклад, перегляд науково-популярних та художніх фільмів, присвячених особливостям визначення власної життєвої позиції особистості, сприяє розширенню світогляду студентів, рефлексії власної життєвої позиції та її порівнянню з конструктивними та деструктивними позиціями героїв відеофільмів. У дискусії одні студенти можуть відстоювати думку про те, що за власні принципи, погляди та переконання варто ризикувати життям, а інші можуть стверджувати, що життя є найбільшою цінністю, а власною життєвою позицією у критичних випадках можна поступитися. У цьому випадку завдання ведучого полягає не в тому, щоб визначати правильність одних поглядів і хибність інших, а в тому, щоб допомогти студентам краще зрозуміти себе та почути протилежні думки, ставлячись до них толерантно.

Студентам (особливо тим, кому потрібно більше часу на роздуми) також можна запропонувати написати власне «есе» за переглянутим фільмом, який їх найбільше вразив. Написані студентами роботи слід обговорювати, оскільки зрозуміло, що конкретний фільм залишив слід у їхній свідомості, і це можна вважати позитивним результатом психолого-педагогічної роботи.

Отже, у процесі перегляду відеофільмів студенти отримують корисну інформацію, якою доповнюють свої знання, стають більш мотивованими до розвитку власної готовності приймати відповідальне рішення щодо власного життєтворення.

Тематичні відеофільми можна отримати в ауд. 8.12.07 Гуманітарного інституту НАУ.

Індивідуальне **психологічне консультування** [22] також необхідно проводити, оскільки воно спрямоване на психологічну підтримку процесу прийняття рішень у певному напрямі життєвого самовизначення студентів. Під час консультацій може відбуватися обговорення тих хвилюючих ситуацій у житті студентів, які вони не наважуються оприлюднювати у присутності учасників тренінгу. Найчастіше, як показує практика, обговорюються ситуації вибору

та прийняття рішень стосовно протилежної статі. Можна відзначити, що як дівчатам, так і хлопцям не вистачає психолога-консультанта у ВНЗ з питань побудови міжособистісних взаємин, пошуку шляхів виходу з конфліктних ситуацій та прийняття рішень щодо власної поведінки у відповідальні моменти життя.

Ефективність підготовки студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень щодо визначення власної життєвої позиції, професійного самовизначення та вибору шлюбного партнера засвідчується у результаті дотримання психолого-педагогічними працівниками зазначених методичних рекомендацій.

Мир един, а это значит:
Существует связь во всём.
Возвращается с придачей
Всё, что мы другим даём.

Так, скупой заплатит дважды.
Сила сильного возьмёт.
И, размножившись однажды,
Ложь лжецу предьявит счёт.

И добро придёт сторицей,
Если искренне оно;
И с любовью возвратится
Всё, что от любви дано.

Выбор – дело непростое.
Мало времени, но всё ж,
На судьбу пенять не стоит:
Что посеешь – то пожнёшь!

Е. О. Помиткін

Список літератури

1. *Абульханова-Славская К. А.* Стратегия жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. *Балл Г. О.* Феномен вибору в контексті соціальної поведінки / Г. О. Балл // Соціальна психологія. – 2005. – № 1. – С. 3 – 13.
3. *Белановская О. В.* Временная перспектива жизненных планов в юношестве / О. В. Белановская. – К. : Перспектива, 2007. – 232 с.
4. *Бех І. Д.* Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К. : Україна-Віта, 1995. – 202 с.
5. *Брунер Дж.* Жизнь как нарратив // Постнеклассическая психология. – 2005. – №1 (2). – С. 9 – 29.
6. *Йен Стюарт.* Жизненный сценарий. Психология / Стюарт Йен, Джойнс Вэнн. – СПб, 1996. – 56 с.
7. *Карпов А. В.* Психология принятия решения / А. В. Карпов. – Институт психологии РАН, Яросл. гос. ун-т. – Ярославль, 2003. – 240 с.
8. *Келли Г.* Тренинг принятия решений / Г. Келли, Р. Армстронг, пер. с англ. – СПб. : Питер, 2001. – 224 с.
9. *Корнилова Т. В.* Методологические проблемы в психологии принятия решения / Т. В. Корнилова. – Психол. журнал. – 2005. Т.26. №1. – С.3–20.
10. *Ларионов О. И.* Теория и методы принятия решений / О. И. Ларионов. – М. : Лотос, 2000. – 295 с.
11. *Левицька Т. Л.* Готовність студентів вищого навчального закладу до створення стабільної сім'ї як психолого-педагогічна проблема / Т. Л. Левицька, Є. М. Потапчук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки : зб. наук. праць / відпов. ред. Л. В. Долинська – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – №16 (40) – С. 89–94.
12. *Леонтьев Д. А.* Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция. Выбор личности в непредсказуемом мире / Д. А. Леонтьев // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнетворчества / под ред. Е. И. Яцупы. – Кемерово : ИПК «Графика», 2002. – С. 3 – 34.
13. *Макаров И. М.* и др. Теория выбора и принятия решений / И. М. Макаров и др. – М. : Наука, 1987. – С. 24–27.
14. *Мдивани М. О.* Методика исследования жизненной стратегии личности / М. О. Мдивани, П. Б. Кодекс // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 146–150.
15. *Моргун В. Ф.* Психологічний супровід екзистенційних виборів особистості (три «С»): стилю життя, справи життя і супутника життя. Майстер-клас / Суб'єктно-особистісні виміри психологічної освіти / В. Ф. Моргун. – Полтава – Київ, 2010. – 16 с.

16. Орлов А. И. Теория принятия решений: учебник / А. И. Орлов – М. : Экзамен, 2006. – 573 с.
17. *Особистісний* вибір: психологія відчаю та надії / [за ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2005. – 336 с.
18. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / В. Г Панок., Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
19. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. – К. : Кафедра, 2013. – 381 с.
20. Помиткіна Л. В. Підготовка студентської молоді до прийняття стратегічних життєвих рішень як психолого-педагогічна проблема / збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XIV, Част. 4. – К. : «ГНОЗІС», 2012. – С. 192–199.
21. Помыткина Л. В. Сформированность личностных качеств студентов как условие успешного принятия стратегических жизненных решений // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук / Л. В. Помыткина. – Москва, 2013. – №04 (51) – С. 308–312.
22. Помиткіна Л. В. Психодіагностика в процесі консультативної діяльності // Консультативна психологія: підручник / І. С. Булах, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін [та ін.] : – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. – С.191-209.
23. Роменець В. А. Принцип «прийняття рішення» в історії психології. Емоційний, інтуїтивний несвідомий фактор психічної активності / Історія психології XVII століття : навч. посібник / В. А.. Роменець. – К. : Вища шк., 1990. – 365 с.
24. Сохань Л. В. Искусство жизнетворчества. Предназначение. Жизнетворчество. Судьба: Социологические очерки, социально-психологические эссе, интервью, глоссарий / Л. В. Сохань. – К. : Издательский Дом Дмитрия Бураго, 2010. – 576 с.
25. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В., Козлов Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института психотерапии. – 2002. – 490 с.
26. Чернобровкін В. М. Психологія прийняття педагогічних рішень: монографія / Володимир Миколайович Чернобровкін : Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 448 с.
27. Lyubov, Pomytkina. Personal readiness of youth to making strategic life decisions // European Applied Sciences. – Germany (Stuttgart), May, 2013, № 5 – pp. 155–157.

**Методична база дослідження особистісної готовності студентів
до прийняття стратегічних життєвих рішень**

Компоненти готовності	Критерії особистісної готовності	Показники розвитку особистісної готовності	Психодіагностичні методики
Ціннісно-мотиваційний	Цінність особистості іншого та власної особистості у визначенні життєвої позиції, професійному самовизначенні, виборі шлюбного партнера	Усвідомлення цінності конструктивної життєвої позиції, професійного самовизначення та майбутньої сім'ї, мотивація самоконституювання, мотивація до професійного самовизначення та вибору шлюбного партнера, мотивація життєтворчості	Морфологічний тест життєвих цінностей (В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина); методика «Життєві завдання особистості» (Т. М. Гитаренко)
Емоційно-пізнавальний	Відносна стійкість когнітивно-емоційного потенціалу студента у визначенні власної життєвої позиції	Пошук і осмислення інформації щодо видів життєвої позиції особистості (конструктивна, депресивна, оборонна, безплідна), можливостей визначення власної життєвої позиції	Опитувальник «Емоційно-пізнавальна готовність особистості до визначення власної життєвої позиції» (Л. В. Помиткіна); тест «Життєва позиція особистості» (Е. Берн)
	Відносна стійкість когнітивно-емоційного потенціалу студента у професійному самовизначенні	Обізнаність щодо особливостей обраної професійної діяльності, видів спеціалізації, можливостей кар'єрного зростання, відповідність власних індивідуально-психологічних якостей вимогам професії	Опитувальник «Готовність до професійного самовизначення» (Л. В. Помиткіна)

Компоненти готовності	Критерії особистісної готовності	Показники розвитку особистісної готовності	Психодіагностичні методики
	Відносна стійкість когнітивно-емоційного потенціалу студента у виборі шлюбного партнера	Обізнаність щодо особливостей вибору шлюбного партнера, спрямованість уваги на особливості обранця, сформованість уявлень щодо побудови сімейних стосунків	Методика «Сімейний договір» М. М. Козлова (у модифікації Л. В. Помиткіної)
Цілеутворювальний компонент	Особистісна відповідальність студента у виборі цілі	Усвідомлення мети здійсненого вибору, загальна інтернальність у сфері досягнень, невдач, сімейних відносин, виробничих відносин, міжособистісних стосунків, у сфері здоров'я та хвороб, суб'єктивна активність, здатність будувати власну життєву стратегію	Методики «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер); «Життєві завдання особистості» (Т. М. Титаренко); «Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості» (Н. Р. Молочников)
Операціональний (результативний)	Розумна воля особистості студента	Послідовність, логічність в обґрунтованості стратегічних життєвих рішень, наявність волевих зусиль для реалізації задуму, сформована здатність доводити заплановане до кінця	Методики «Вивчення особливостей прийняття рішень» (Е. П. Глїн) та «Стратегії досягнення цілей» (Н. Р. Молочников); нарративний метод

**Опитувальник
«Емоційно-пізнавальна готовність особистості
до визначення власної життєвої позиції»**

(Л.В.Помиткіна)

Інструкція: Уважно прочитайте та дайте відповіді на подані нижче запитання: на 1, 2, 3 запитання оцініть своє емоційне ставлення від 0 до 10 балів; на інші запитання дайте розгорнуту відповідь.

1. Чи ставитеся Ви позитивно до визначення власної життєвої позиції?
2. Чи цікавить Вас інформація про визначення власної життєвої позиції?
3. Чи бажаєте Ви розвивати власну життєву позицію?
4. Що таке життєва позиція особистості?
5. Які види життєвої позиції особистості Вам відомі?
6. За якими ознаками Ви визначаєте життєву позицію особистості?
7. Які умови формування життєвої позиції особистості Вам відомі?
8. Розвиток яких якостей особистості необхідний для вдосконалення власної життєвої позиції?
9. Чи маєте Ви власну життєву позицію?

**Опитувальник
«Готовність до професійного самовизначення»**

(Л. В. Помиткіна)

Інструкція: Ви навчатесь за певною спеціальністю. Початкове рішення щодо вибору професії Ви вже здійснили. Однак, професійне самовизначення триває. Дайте відповіді на запитання стосовно своєї майбутньої професії: на 1, 2, 3 запитання оцініть своє позитивне ставлення від 0 до 10 балів; на інші запитання дайте розгорнуту відповідь.

1. Чи маєте Ви позитивне емоційне ставлення до власного професійного самовизначення?
2. Чи зацікавлені Ви в інформації щодо напрямів професійного самовизначення?
3. Чи маєте Ви позитивне емоційне ставлення до професійного саморозвитку?
4. Мета праці
5. Характеристика праці
6. Предмет праці
7. Знання праці
8. Професійно важливі якості
9. Відповідність Ваших індивідуально-психологічних особливостей вимогам професії
10. Різноманітні варіанти спеціалізації своєї професії
11. Перспективи зростання у своїй професії
12. Сучасні умови наймання
13. Споріднені (близькі) професії.

Методика «Сімейна угода» М. М. Козлова

(у модифікації Л.В.Помиткіної)

Інструкція: Уважно прочитайте наступні запитання. Оцініть Ваше ставлення та вкажіть наскільки Ви звертаєте увагу під час пошуку потенційного шлюбного партнера на аспекти, пропонувані нижче, користуючись шкалою від 0 до 10 балів.

1. Чи ставитеся Ви позитивно до вибору потенційного шлюбного партнера?
2. Чи цікавить Вас інформація про особливості вибору потенційного шлюбного партнера?
3. Чи бажаєте Ви вдосконалювати свою здатність до вибору шлюбного партнера?
4. Міра взаємної довіри й прийняття один одного.
5. Портрет коханого: а) зовнішність, б) риси характеру.
6. Родина обранця.
7. Ставлення до роботи.
8. Ставлення до освіти.
9. Ставлення до грошей.
10. Уявлення про спільне житло та речі.
11. Уявлення про господарські обов'язки.
12. Ставлення до порядку та чистоти у помешканні.
13. Ставлення до харчування.
14. Уявлення про режим дня.
15. Ставлення до одягу, зовнішності та догляду за собою.
16. Ставлення до здоров'я.
17. Уявлення про стосунки з родичами.
18. Ставлення до дітей.
19. Уявлення про духовне життя та цінності.
20. Ставлення до вільного часу та захоплень.
21. Ставлення до друзів.
22. Ставлення до вірності та зради.
23. Ставлення до сексу.
24. Уявлення про свободу особистості та прийняття рішень.
25. Ставлення до манери поведінки та шкідливих звичок.
26. Уявлення про сімейні стосунки.
27. Уявлення про сімейні принципи й гасла.

Тематичний план для створення наративу щодо визначення власної життєвої позиції

Інструкція: «Користуючись тематичним планом, подайте розгорнуту ґрунтовну розповідь щодо визначення власної життєвої позиції».

1. Чи є важливою для Вас власна життєва позиція і чому?
2. Які переконання лежать в основі Вашої життєвої позиції?
3. Чи задовольняє Вас власна життєва позиція і чому?
4. На що буде впливати правильність Вашої життєвої позиції?

Тематичний план для створення наративу щодо професійного самовизначення студентів

Інструкція: Користуючись тематичним планом, подайте розгорнуту ґрунтовну розповідь про власне професійне самовизначення.

1. Чому важливим для Вас є здобуття обраної професії?
2. Якими були ключові аргументи під час вибору професії?
3. Чому з усіх споріднених (схожих) професій Ви обрали саме цю?
4. Що Вам необхідно для досягнення професійної успішності?

Тематичний план для створення наративу щодо вибору шлюбного партнера

Інструкція: Користуючись тематичним планом, подайте розгорнуту ґрунтовну розповідь про власний вибір шлюбного партнера.

1. Чи є цінним для Вас правильний вибір шлюбного партнера і чому?
2. За якими головними критеріями Ви будете обирати (чи вже обрали) шлюбного партнера?
3. Чим буде зумовлена успішність Вашого вибору?
4. Завдяки чому Ви будете впевнені у правильності Вашого вибору?

**План психологічного тренінгу розвитку особистісної готовності студентів
до прийняття стратегічних життєвих рішень**

Основні тематичні модулі	Тематика занять	Кіл-ть год.
I. Прийняття рішення щодо визначення власної життєвої позиції	Тема 1. Цінність життя та власної життєвої позиції Тема 2. Життєва позиція у контексті мотивів і потреб особистості, яка прагне до саморозвитку Тема 3. Види життєвих позицій особистості Тема 4. Розвиток власної життєвої позиції як стратегічна мета особистості студента Тема 5. Шляхи і методи розвитку конструктивної життєвої позиції студента Тема 6. Розвиток уміння прогнозувати результати прийнятого рішення щодо визначення власної життєвої позиції особистості	2,0 2,5 2,5 2,5 2,5
II. Прийняття рішення щодо професійного самовизначення	Тема 1. Професійне самовизначення як життєва цінність особистості Тема 2. Особистісне ставлення до професії та спеціалізації Тема 3. Розвиток цілеутворення у процесі професійного самовизначення Тема 4. Здатність обґрунтування рішень щодо професійного самовизначення Тема 5. Розвиток особистісних умінь студентів приймати стратегічні рішення щодо професійного самовизначення	2,5 2,5 2,5 2,5 2,0

Основні тематичні модулі	Тематика занять	Кіл-ть год.
III. Прийняття рішення щодо вибору шлюбного партнера	<p>Тема 1. Цінність сім'ї та сімейних стосунків</p> <p>Тема 2. Пошук шлюбного партнера як природна, соціальна та духовна потреба особистості</p> <p>Тема 3. Стратегія і тактика пошуку шлюбного партнера в студентські роки</p> <p>Тема 4. Аргументованість вибору потенційного шлюбного партнера</p> <p>Тема 5. Розвиток здатності студента до прогнозування та передбачення наслідків власних дій</p> <p>Тема 6. Розвиток здатності обґрунтувати власні стратегічні життєві рішення</p> <p>Тема 7. Розвиток особистісних якостей, необхідних студентові для прийняття стратегічних життєвих рішень</p>	<p>2,5</p> <p>2,5</p> <p>2,5</p> <p>2,5</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p>
Усього		40,0

**Розвиток готовності студентів до прийняття
стратегічних життєвих рішень щодо визначення
життєвої позиції особистості**

Заняття 1

Мета:

1. Знайомство з учасниками групи.
2. Зняття емоційної напруги учасників.
3. Встановлення позитивного психологічного клімату.
4. Створення позитивної мотивації та зацікавленості в участі у тренінгу.

Вправа 1. Знайомство. Гра «Снігова куля». Перший учасник називає своє ім'я і повідомляє про себе, чим він любить займатися найбільше, або це може бути «хобі». Наприклад, «Я – Юля, найбільше я люблю грати на гітарі і співати.» Наступний учасник: «Це – Юля, вона любить грати на гітарі і співати, а я – Михайло, я мрію ...» Так кожний наступний учасник повторює все про попередніх і розповідає про себе. Гра знайомить учасників, з їхніми прагненнями, знімає напругу, надає зацікавленості до занять; учасники, які начебто знайомі давно, вражені тим, що дізнаються про нові вподобання своїх друзів. Тренер відзначає для себе, у якому руслі спрямовувати наступні заняття, тобто вправи можуть бути і музичними і на складання віршів, і на малювання тощо.

Вправа 2. «Наповненість життя». Тренер надає інформацію, розповідаючи притчу, яка активізує мотивацію та мобілізує особистість до перегляду власних цінностей.

«Професор філософії, виступаючи перед аудиторією, узяв скляну банку та наповнив її камінням, кожний камінь був у три сантиметри діаметром. Далі спитав студентів: «Чи заповнена банка?». Студенти відповіли: «Так, вона повна». Потім професор дістав горіхів, насипав їх у банку, де вони зайняли вільний простір. На запитання, студенти знову відповіли, що банка повна. Тоді професор узяв коробку з піском, насипав і його в банку. Звісно, пісок зайняв все вільне місце у банці. Ще раз запитав професор студентів: «Чи вщерть заповнена банка?». Вони відповіли: «Так, цього разу вщерть». Але професор дістав склянку води та вилив її в банку до останньої краплини, розмочуючи пісок. Студенти сміялися, а

професор продовжував: «Я хочу, щоб ви зрозуміли, що банка – це ваше життя. Каміння – це найважливіші речі у ньому: сім'я, здоров'я, друзі, діти – усе необхідне, щоб ваше життя було повним, навіть у тому випадку, коли все інше втрачене. Горіхи – це речі, які особисто для вас стали важливими: робота, будинок, машина тощо ... Пісок – символізує дрібниці нашого життя. Якщо спочатку наповнити банку піском, то не лишиться місця для найважливіших речей. Займайтесь тим, що робить вас щасливим. Займайтесь, насамперед, камінням, тобто найціннішими справами у вашому житті, визначте ваші пріоритети, інше – це тільки пісок». Тоді студентка підняла руку та спитала професора: «А яке значення має вода?» Професор посміхнувся: «Я радий, що ви запитали мене. Я налив води, щоб показати вам, що яким би заповненим не було ваше життя, завжди залишається місце для свята та дозвілля». Обговорення.

Вправа 3. «Активізування уяви та мотивації». Студентам пропонують на аркушах паперу перелічити усі найпотяємніші бажання (5–10), чого б вони хотіли досягти у найближчі 20 років, навіть найнеймовірніше, можна фантазувати. Наприклад: я хочу полетіти в Космос, стати президентом України, стати мільйонером, стати доктором психологічних наук і т. ін. Після написання, студентам пропонується зачитати вголос свої мрії, але в теперішньому часі: я злітав у Космос, я став президентом, я став мільйонером, я став доктором психологічних наук тощо. Тренер і всі учасники стежать за тим, що відбувається зі студентом, який зачитує свої мрії. Обговорення, учасники діляться своїми почуттями: досягати – це дуже приємно і тому це добре!

Вправа 4. «Стратегічні життєві цілі». Тренер пропонує студентам поділитися на групи, подумати та записати, які із усіх можливих бажаних цілей, яких вони хотіли б досягти, є найвизначальнішими, доленосними для них, які є важливими для подальшого життя кожного. За деякий час кожна група презентує свої стратегічні життєві цілі. Обговорення та підсумки: які цілі вважати стратегічними життєвими цілями, а які супутними (наприклад, хобі), які емоційно забарвлюють життя людини.

Перегляд відеофільму «Плата наперед».

Обговорення та побажання щодо роботи тренінгу.

Ритуал прощання.

**Відеофільми та їх психологічний зміст
за напрямом прийняття стратегічного життєвого рішення
щодо вибору життєвої позиції**

№ з/п	Назва відеофільму	Психологічний зміст
1	Плата наперед	Презентованість конструктивної життєвої позиції головного героя та її вплив на стосунки і долю навколишніх людей
2	Мирний воїн	Цінність самопізнання, виборів та прийняття рішень відповідно до власних принципів
3	Знайти Форестера	Співвіднесення вчинків сьогодення з перспективами подальшого життя, позитивне оновлення людини після змін її ціннісних орієнтацій
4	Август Раш	Структурування смислів і цінностей людського життя, пошук власного призначення
5	Один плюс один	Усвідомлення цінності людського життя, загальнолюдських цінностей та ідеалів, позитивна життєва позиція героя фільму
6	Товстун на рингу	Становлення конструктивної життєвої позиції людини, вплив власних рішень на найближчих людей та стосунки людей загалом
7	У дикій природі	Прагнення людини до гармонії з природою, усвідомлення наслідків прийнятих відповідальних рішень
8	Поліанна	Активна конструктивна життєва позиція героїні, гармонізування колективних стосунків, шляхи вдосконалення міжособистісної взаємодії
9	127 годин	Виняткове прагнення людини до життя, усвідомлення та перегляд власних життєвих вчинків, відповідальність за наслідки прийнятих рішень
10	Священник	Презентованість конструктивної життєвої позиції головного героя, цінність духовно-моральних принципів сучасної людини

**Відеофільми та їх психологічний зміст
за напрямом прийняття стратегічного життєвого рішення
щодо професійного самовизначення**

№ з/п	Назва відеофільму	Психологічний зміст
1	Тріумф	Презентованість професійної творчої діяльності, самозреченість, відданість обраній справі
2	Війна статей: кар'єра	Психологічний супровід процесу працевлаштування: резюме, співбесіда, особливості самопрезентування, зовнішність, поведінка
3	Троє самовпевнених	Усвідомлення цілей професійного навчання, співвіднесення вчинків сьогодення з перспективами подальшого життя
4	Війна статей: робота	Структурування смислів і цінностей професійного життя, відданість справі, прийняття професійних рішень
5	Спілка мертвих поетів	Вплив батьківського бажання на професійний вибір дитини, усвідомлення цінності людського життя та співвіднесення з важливістю професійного самовизначення
6	Жовтневе небо	Прагнення людини зреалізувати власні професійні здібності та схильності в обраній професійній діяльності, усвідомлення наслідків прийнятих відповідальних рішень
7	Бюро подорожей	Усвідомлення цінності непрестижної професійної діяльності, прагнення якнайкращого виконання своїх професійних обов'язків

**Відеофільми та їх психологічний зміст
за напрямом прийняття стратегічного життєвого рішення
щодо вибору шлюбного партнера**

№ з/п	Назва відеофільму	Психологічний зміст
1	Таємниці кохання	Презентування наукових досліджень феномену «кохання», стадії та види кохання, психологічні закономірності розвитку стосунків закоханих, їх вплив на здоров'я та тривалість життя людини
2	Війна статей: зовнішність	Цінність самопізнання людини, співвіднесення зовнішності з характером партнера, прийняття рішень щодо вибору представника протилежної статі відповідно до поведінки
3	Війна статей: кохання	Презентованість різних видів кохання, усвідомлення прийнятих рішень стосовно дій та вчинків щодо інших (шлюбного партнера та третіх осіб)
4	Паралельні світи	Життєвий приклад, як справжнє кохання підносить, допомагає зреалізувати нездійсненне, змінює світ
5	Війна статей: мова тіла	Психологічні особливості міміки і жестів під час вибору шлюбного партнера, візуальна психодіагностика особистості
6	Три метри над рівнем неба	Випробування кохання, цінність життя після невдалих взаємин
7	Війна статей: офіційний шлюб	Усвідомлення наслідків прийнятих відповідальних рішень під час вступу до шлюбу, наслідки шлюбних контрактів
8	Листи до Джульетти	Прийняття рішення щодо виходу з криз та депресій, пов'язаних з коханням
9	Війна статей: сім'я	Вияткове прагнення людини до побудови сім'ї, усвідомлення та перегляд власних життєвих цінностей, відповідальність за життя інших

Навчальне видання

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО ПРИЙНЯТТЯ СТРАТЕГІЧНИХ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ

Методичні рекомендації
для кураторів, викладачів та студентів
усіх напрямів підготовки

Укладачі :
КОЗАЧОК Ярослав Вікторович
ПОМИТКІНА Любов Віталіївна

Редактор *З. О. Остап'юк*
Технічний редактор *А. І. Лавринович*
Комп'ютерна верстка *Л. А. Шевченко*

Підп. до друку 02.04.2015. Формат 60x84/16. Папір офс.
Офс. друк. Ум. друк. арк. 2,09. Обл.-вид. арк. 2,25
Тираж 100 пр. Замовлення № 50-1.

Видавець і виготівник
Національний авіаційний університет
03680, Київ–58, просп. Космонавта Комарова 1.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від 05.07. 2002