

**КРИТЕРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
ДО ВИБОРУ ЖИТТЄВОГО СТАНУ:
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ТА ФОРМУВАЛЬНИЙ АСПЕКТ**

Подано теоретико-прикладний аналіз психологічної готовності до прийняття стратегічного рішення щодо самоздійснення, зокрема у сфері вибору життєвого стану. Досліджено компоненти такої готовності в осіб на етапі вибору богопосвяченого життя. Проаналізовано та описано ефективні шляхи підвищення рівня такої готовності.

Ключові слова: стратегічні життєві рішення, вчинок самоздійснення, готовність до вибору, богопосвячене життя.

М. Mykolaychuk

**CRITERIA OF PSYCHOLOGICAL READINESS
TO MAKE DECISIONS ABOUT ONE'S FUTURE:
EXPERIMENTAL AND FORMULATING ASPECTS**

The article presents theoretical and applied analysis of psychological readiness for strategic decision about self-realization, particularly in the choice of one's future. The components of such a readiness in people contemplating the choice of a religious vocation are investigated. Effective ways of increasing one's readiness to make such a choice are described and analyzed.

Keywords: strategic life decisions, self-realization, readiness to make decisions, religious vocations.

Постановка проблеми. На кожному віковому етапі людина постає перед необхідністю робити стратегічні життєві вибори. В сучасних соціокультур-

них умовах множинність та неоднозначність таких виборів зростає. З одного боку це сприяє розвитку особистісної свободи, а з іншого – вимагає готовності до прийняття стратегічних рішень, для чого необхідний високий рівень розвитку самосвідомості та особистісної зрілості.

Аналіз останніх досліджень. Дослідженням готовності до прийняття стратегічно важливих рішень займалися вітчизняні та зарубіжні науковці. Загалом вчені стверджують, що низка рішень у житті кожного індивіда є стратегічно значущою. Ці рішення впливають на вибір життєвого шляху і є, за словами В. Татенка, вчинком самоздійснення, що «синтезує в собі «хочу» і «можу»..., що розгортається у внутрішньо вмотивованій, а тому вільній, творчій, свідомій, відповідальній діяльності, позитивний результат якої психологічно виявляє себе в екстатичному переживанні досягнутої внутрішньої гармонії із самим собою і світом»¹.

Дане питання висвітлене в працях С. Вершиніна в контексті готовності прийняття рішення про професійний вибір, Г. Курзенкова – до прийняття відповідальних рішень у професійній діяльності, Є. Клімової (про готовність школярів до прийняття рішень та когнітивні стратегії процесу), Л. Помиткіної (про готовність до прийняття стратегічних рішень студентської молоді), О. Хуртенко (про готовність до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях), О. Тополенко (про готовність до прийняття управлінських рішень), О. Бондарчука, Л. Карамушки, О. Винославської про готовність особистості до управлінських рішень діяльності в системі освіти тощо².

У цих дослідженнях поняття готовності до прийняття стратегічних рішень характеризується такими категоріями: усвідомлені настанови на діяльність в ситуації вибору, тобто активна і включена роль, свідомі мотиви, короткострокові і довготермінові цілі і ціннісні орієнтації, високе почуття відповідальності за виконання своїх обов'язків, сформованість таких характерологічних рис, як цілеспрямованість, активність і самостійність.

На жаль, малодослідженим залишається питання готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення про вибір життєвого стану: подружнього чи безшлюбного богопосвяченого.

Мета дослідження: теоретико-прикладний аналіз психологічної готовності до прийняття стратегічного рішення щодо самоздійснення, зокрема у сфері вибору життєвого стану.

¹ Основи психології : підручник / [за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця]. – 4-те вид., стер. – К. : Либідь, 1999. – С. 433.

² Миколайчук М. І. Дослідження аспектів психологічної готовності осіб монашої спільноти до прийняття стратегічних життєвих рішень / М. І. Миколайчук // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2013. – № 2. – С. 154-164.

Завдання:

1. Проаналізувати існуючі підходи до визначення поняття «стратегічні життєві рішення», «психологічна готовність до прийняття стратегічних рішень» та розширити існуючий контекст даних понять. Виявити нез'ясовані аспекти досліджуваної проблеми на основі теоретичного аналізу існуючих досліджень.

2. Створити теоретичну модель готовності до прийняття стратегічних рішень у виборі життєвого стану.

3. Застосувати дану модель, наповнивши її результатами емпіричного дослідження психологічних характеристик осіб, що знаходяться на етапі обрання безшлюбного богопосвяченого життя.

4. Проаналізувати найбільш ефективні методи формування готовності до вибору життєвого стану.

Основний матеріал дослідження. За визначенням, прийняття рішення – це «вольовий акт формування послідовності дій, що ведуть до досягнення мети на основі перетворення вихідної інформації в ситуації невизначеності»³.

В ухваленні рішення особливу роль відіграє життєвий досвід, який забезпечує підбір альтернатив, а також знання і врахування варіантів розвитку подій. Прийняття рішень вимагає доброго розуміння себе, інших людей, знання механізмів поведінки та діяльності, володіння навиками інтелектуальної, емоційної і вольової саморегуляції, зазначає С. Уварова⁴. У дослідженнях цього автора з'ясовано, що вміння приймати рішення має високий позитивний кореляційний зв'язок з показниками за шкалами: життєстійкість, контроль, мета життя, локус контролю «Я».

О. Мушинська⁵, досліджуючи це питання, виділяє такі компоненти здатності приймати рішення: відображуючий, що включає високий рівень розвитку пізнавальних процесів і стійких якостей особистості; спонукальний із системою мотивів; виконавчий з міцними й високорозвиненими розумовими та сенсорними здібностями; регулюючий, що включає вольові якості особистості, емоційну стійкість, здатність знижувати негативний вплив шкідливих факторів, керувати своєю поведінкою у стані напруженості.

³ Принятие решения // Психология : словарь / [под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского]. – М. : Политиздат, 1990. – С. 292.

⁴ Уварова С. Я. Психологическая готовность старшеклассников к принятию жизненно важных решений / С. Я. Уварова // Ярославский педагогический вестник. – Т. II. (Психолого-педагогические науки). – 2010. – № 3. – С. 229-233.

⁵ Мушинська О. В. Особливості структури психологічної готовності керівників економічних відділів до прийняття рішень в умовах ризику / О. В. Мушинська // Актуальні проблеми психології. – 2007. – Т. 7. – Вип. 24. – С. 208-215.

Поняття стратегічних рішень як аспектів життєтворення досліджували російські психологи С. Рубінштейн, О. Леонтев, М. Бахтін. Узагальнюючи такий підхід, слід зазначити, що такі рішення передбачають сформованість життєвих планів і програм, життєвих цілей і цінностей, осмисленість життя, відповідно до яких особа вважає життєвий вибір правильним, таким, що сприяє особистісному розвитку.

Вибір життєвого стану, подружнього чи безшлюбного, є у житті кожної людини вчинком творення життєвого шляху. Неготовність та зумовленість такого рішення зовнішніми спонуканими є причиною створення нестійких шлюбів, дисфункційних сімей, особистісних криз, розладів психічного здоров'я, відчуття безсенсовості існування.

У науковій літературі описано вплив зовнішніх спонук – так званих дефіцитарних мотивів на вибір рішення про одруження та їх роль у формуванні дисфункційних сімей. О. Кляпець⁶ ними вважає несвідомі мотиви: керованість соціальними стереотипами, уражене самолюбство, відчуття власної неповноцінності, почуття провини чи обов'язку, страх самотності тощо.

Отож, готовність приймати стратегічні життєві рішення передбачає також і усвідомлення та корекцію дефіцитарних мотивів поведінки.

З огляду на вищезазначені результати наукових досліджень на основі узагальнення ми сформували власну модель готовності до вибору життєвого стану. Перший її компонент, відображувально-регулювальний, характеризується достатнім рівнем психологічного здоров'я і здатністю адекватно сприймати себе та інших, здатністю до самореалізації, а також побудови стійких міжособистісних стосунків. Другий компонент, спонукальний, передбачає сформованість стійких особистісних мотивів «до» (буттєвих), а не «від» (дефіцитарних). Третій – це компонент рольової готовності як передумови рольової компетентності, що формується шляхом інтеріоризації позитивних рольових зразків і проявляється в системі умінь та здібностей вирішувати певні завдання в межах даної ролі.

Таку трикомпонентну модель ми застосували як теоретичну основу для проведення емпіричного дослідження.

Характеристика досліджуваних. Для вивчення аспектів психологічної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень ми сформували групу досліджуваних, що обрали богопосвячене безшлюбне життя і є на етапі кандидатства. На даному етапі молоді люди приймають остаточне рішення про богопосвячене аскетичне життя, виконуючи відповідні рольові функції (проживають в монашій спільноті та виконують відповід-

⁶ Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.05 – соціальна психологія / Кляпець Ольга Ярославівна. – Інститут соціальної та політичної психології АПН України. – Київ, 2004. – 221 с.

ні обов'язки), проте можуть і переглянути відповідне рішення, повернувшись до світського життя.

У нашому дослідженні взяло участь 37 осіб віком 18-30 років. Ці особи проживають в монастирях Української Греко-Католицької Церкви м. Львова, Львівської та Івано-Франківської області.

Методи дослідження. Перший компонент нашої теоретичної моделі – відображувально-регульовальний – був емпірично верифікований за допомогою методики діагностики рівня психологічного здоров'я OQ М. Лемберт, в адаптації В. Карпенко, М. Миколайчук⁷ та методики діагностики особистісної зрілості ОЗО О. Штепи⁸.

Опитувальник OQ призначений для вимірювання: 1) симптомів психологічних порушень (в основному депресії і тривоги), 2) міжособистісних проблем і 3) функціонування у відповідних соціальних ролях. Високі бали вказують на те, що досліджуваним притаманний високий рівень психологічних проблем (тобто патопсихологічних симптомів, порушень міжособистісних стосунків, та рольових проблем), проте вони мають необхідні ресурси для самостійного вирішення їх. Критичні бали дають змогу виявити групу ризику психологічної дезадаптації. Особи, що входять до групи ризику, потребують фахової допомоги для вирішення своїх психологічних проблем.

Опитувальник ОЗО дає змогу з'ясувати рівні (високий, середній та низький) таких компонентів особистісної зрілості: відповідальність (здатність оцінювати свої моральні якості та вчинки), децентрація (здатність усвідомлювати існування інших поглядів, потреб інших людей), глибинність переживань (формування стійких емоційних ставлень до певних явищ життя), життєва філософія (формування світоглядних почуттів – переживань, пов'язаних із формуванням своєї системи поглядів на світ та місце людини у ньому, а також переживань, пов'язаних з усвідомленням життєвої позиції, ціннісних орієнтацій, переконань, ідеалів, принципів пізнання і діяльності), автономність (потреба самостійності, незалежності, свободи), контактність (висока потреба дружби, любові, домінування мотивації причетності), самоприйняття (визначена «Я-концепція», позитивна самооцінка, самоповага, самоакцептація та, відповідно, загострене почуття провини, автоагресія через їх відсутність).

Другий компонент моделі готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень, спонукальний, був верифікований за допомогою авторської

⁷ Карпенко В. Сучасний стан психічного здоров'я студентської молоді: емоційна, міжособистісна та рольова сфери / В. Карпенко, М. Миколайчук, В. Войтенко, Ю. Мединська // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – № 11. – С. 2-8.

⁸ Штепа О. С. Особистісна зрілість : модель. Опитувальник. Тренінг : монографія / О. С. Штепа. – Львів : ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232 с.

анкети, що передбачала з'ясування таких показників: вік, освіта, сім'я, з якої походить особа (повна чи неповна), особливості сімейних взаємин (благополучні, нейтральні, конфліктні), матеріальний статус сім'ї, суб'єктивна оцінка соціальної успішності (самореалізованості). Нашою метою було виявити так звані компенсаторні спонуки обрання монашого життя, тобто, за аналогом компенсаторних мотивів обрання подружнього життя: втеча від світу, життєвих труднощів, суб'єктивні та об'єктивні перешкоди для самореалізації, пошук кращого (забезпеченішого) життя, пошук моделі кращих соціальних стосунків.

Показники віку та освіти допомогли нам з'ясувати аспекти вікової та соціально-рольової готовності до прийняття відповідного рішення.

На основі показника матеріального статусу сім'ї походження особи були зроблені припущення про наявність чи відсутність компенсаторного мотиву «пошуку кращого життя».

Показник «суб'єктивна оцінка соціальної успішності» допоміг нам з'ясувати рівень успішності соціальної самореалізації на рівні виконання соціальних ролей (учня, студента, учасника соціального колективу) і припускати наявність чи відсутність дефіцитарного мотиву «втеча від світу», «перешкоди на шляху самореалізації».

Якість сімейних стосунків – важливий прогностичний чинник готовності та ефективності соціальної взаємодії, соціальної адаптованості загалом. Сімейні взаємини, на думку В. Вайди⁹, впродовж тривалого часу є еталоном соціального світу і забезпечують оволодіння соціальними навичками, формами, способами міжособистісної взаємодії.

Результати дослідження. Згідно результатів аналізу даних за методикою ОQ середньостатистичний показник загальної шкали становить 42,1 бали. Даний показник свідчить, що досліджувані в середньому відповідали «рідко» та «іноді» на усі 45 запитань опитувальника. В таблиці 1 подано середні бали та стандартні відхилення за всіма трьома шкалами опитувальника: 1) симптомів психологічних порушень, 2) міжособистісних проблем і 3) соціально-рольових труднощів.

Таблиця 1. Показники досліджуваних за методикою ОQ М. Лемберт

Шкали ОQ	К-сть досл-них	Мін. знач.	Макс. знач.	Середнє знач.	Стандартне відхил.
Шкала ПП	37	9,0	58,0	27,6	11,6

⁹ Вайда В. С. Вплив сім'ї на соціально-психологічну адаптацію підлітків / В. С. Вайда // Психологічні перспективи. – 2010. – Вип. 16. – С. 3-11.

Шкала МП	37	0,0	17,0	6,9	3,8
Шкала ПН	37	1,0	21,0	7,8	3,8
Загальний бал OQ	37	12,0	87,0	42,1	16,4

Діапазон балів широкий: від 12 до 87 балів. Високі бали вказують на те, що певній кількості досліджуваних притаманний високий рівень психологічних проблем. Згідно розрахунку критичних показників методики, критичним є 86 балів для загального показника OQ, 50 – для підшкали симптомів психологічних порушень, 22 – підшкали міжособистісних проблем, та 17 – підшкали соціально-рольових порушень.

Отож, зважаючи на критичний бал, для загального показника OQ 4-м особам притаманні високі показники патопсихологічних симптомів, 1-й особі – критичні показники; 1-й особі притаманні високі показники за шкалою міжособистісних проблем; 8-ми особам притаманні високі показники за шкалою соціально-рольових порушень та 1-й особі – критичні показники за цією шкалою.

Згідно результатів аналізу за методикою ОЗО досліджуваним притаманні показники рівнів особистісної зрілості (табл. 2).

Таблиця 2. Розподіл досліджуваних за рівнями особистісної зрілості (методика ОЗО О. Штепи)

Шкала \ Показники, к-сть ос.	Високі	Середні (необхідний рівень)	Низькі (критичний рівень)
Відповідальність	2	34	1
Децентрація	2	33	2
Глибинність переживань	10	27	0
Життєва філософія	0	18	19
Автономність	4	31	2
Контактність	12	13	2
Самоприйняття	5	29	3

Високі показники у більшості досліджуваних простежуються лише за шкалою «Глибинність переживань» та «Контактність», що є позитивними прогностичними показниками соціальної адаптованості, готовності до формування осмислених, емоційно значущих, соціальних контактів. Проте

за показниками відповідальності, децентрації, автономності, самоприйняття та життєвої філософії досліджуваним здебільшого не притаманні високі показники, і саме ці риси потребують актуалізації в контексті досягнення особистісної зрілості (таблиця 2).

Результати кореляційного аналізу свідчать, що існують статистично значущі зв'язки між шкалами методики ОЗО та ОQ, а саме: чим вищі показники шкали «Відповідальність», тим нижчі шкали «Міжособистісні проблеми» ($r = -0,43$, $p < 0,01$) та «Соціально-рольові труднощі» ($r = -0,48$, $p < 0,01$). Також обернена кореляція спостерігається між показниками шкал «Децентрація» і «Міжособистісні проблеми» ($r = -0,44$, $p < 0,01$) та «Самоприйняття» – «Патопсихологічні симптоми» ($r = -0,46$, $p < 0,01$). Таким чином, можемо зробити висновок, що сприяючи підвищенню таких показників, як відповідальність, децентрація та самоприйняття, сприятимемо підвищенню рівня психологічного здоров'я, а отже готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень.

Анкетні дані досліджуваних свідчать про наступне. У групі досліджуваних переважають особи юнацького віку (18-21 рік) на етапі становлення ідентичності, переживаючи кризу самовизначення. Згідно результатів кореляційного аналізу віковий критерій є один із вагомих критеріїв готовності до прийняття стратегічних рішень. Зокрема, цей показник тісно корелює з показниками шкали ОQ «Міжособистісні проблеми»: вищий показник шкали «Вік» пов'язаний з нижчими показниками шкали «Міжособистісні проблеми» ($r = -0,31$, $p < 0,01$).

Серед досліджуваних переважають особи з середньою освітою (37,8%), 16,2% мають середню спеціальну освіту, 10,8% – незакінчену вищу, 35,1% – вищу освіту. Рівень освіти, поряд з віковим критерієм, є важливим прогностичним чинником готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень. Відповідно вищий рівень освіченості може свідчити про вищий рівень такої готовності значної частки осіб з групи досліджуваних.

70,3% досліджуваних є вихідцями з повних сімей та 29,7% – з неповних сімей. Щодо особливостей сімейних взаємин, то більшість досліджуваних (56,7%) характеризують їх як хороші, 27% як нейтральні та 16,2% як конфліктні. Отож 43,2% досліджуваних є носіями негативних зразків близьких міжособистісних взаємин, що може потребувати осмислення і корекції для подальшої успішної соціальної адаптації.

Соціально успішними себе вважають 84% досліджуваних. Більшість досліджуваних – вихідці з сімей, що мають середній (83,7%) чи високий (10,8%) матеріальний статус. Можемо з певною вірогідністю припустити, що для цих осіб мотиви «втеча від світу» і «пошук кращого життя» не актуальні.

Підсумовуючи представлені результати, можемо стверджувати, що більшості досліджуваних притаманний адекватний рівень психологічного здоров'я та достатній рівень особистісної зрілості. Ці показники можуть свідчити про готовність до прийняття стратегічних життєвих рішень. Лише незначна частка досліджуваних не готова до прийняття таких рішень, з огляду на високі показники патопсихологічних симптомів, низького рівня відповідальності, децентрації, самоприйняття та життєвої філософії.

Щодо спонукального аспекту готовності, можемо стверджувати, що більшості досліджуваних притаманні мотиви пошуку себе, життєвих цілей, розуміння сутності життя, самореалізації.

Формувальні аспекти психологічної готовності до вибору життєвого стану. З метою підвищення у досліджуваних вищезазначених показників особистісної зрілості за шкалами: відповідальність, самоприйняття, децентрація та життєва філософія – ми проаналізували низку найбільш ефективних шляхів психокорекційної роботи. Серед психолого-педагогічних напрацювань відомо багато методів виховання, формування та психокорекції відповідних рис.

Одними з найбільш дієвих та прийнятних для досліджуваної вікової категорії осіб є методи соціально-психологічного тренінгу, які, на наш погляд, будуть ефективнішими в поєднанні з елементами групової психокорекції за когнітивно-поведінковим методом.

Шляхи формування позитивного самоприйняття.

Успішне набуття позитивної ідентичності – одна з найважливіших умов становлення особистісної зрілості, що залежить від уміння об'єктивно себе оцінювати, бачити свої позитивні риси, досягнення та не перебільшувати недоліки, невдачі. Вона є однією з найважливіших умов формування і досягнення життєвих цілей, побудови адекватних та гармонійних міжособистісних стосунків.

Згідно теорії когнітивно-поведінкової терапії, джерелом емоційних переживань та оцінки реальності, у тому числі самоставлення, є певні деструктивні способи мислення, спричинені суб'єктивно-обмеженою інтерпретацією подій, часто неусвідомлювані, на рівні мисленневих автоматизмів. Уміння відслідковувати та модифікувати їх позитивно впливає на вирішення низки психологічних проблем, включаючи проблеми неадекватного самоставлення. Нижче подано найпоширеніші з них, а також шляхи їх зміни, описані американськими авторами М. Маккей, М. Девіс та П. Феннінг¹⁰ (табл. 3).

¹⁰ Маккей М. Как победить стресс и депрессию / М. Маккей, М. Дэвис, П. Феннинг. – Спб. : Питер, 2011. – С. 29.

Таблиця 3. Зразки мисленневих автоматизмів та способів їх когнітивної модифікації

Мисленневий автоматизм	Характерні особливості	Шляхи модифікації
Фільтрація	<ul style="list-style-type: none"> • Фокусування на негативному. • Ігнорування позитивного. 	<ul style="list-style-type: none"> • Зміщення фокусування уваги шляхом зосередження на винятках з проблеми, на пошуку вирішення; концентрування на думці, протилежній до внутрішнього лейтмотиву (зміна сюжету думок про недоліки на думки про особистісні достоїнства, унікальність осіб, що схвалюють чи підтримують).
Поляризоване мислення	<ul style="list-style-type: none"> • Сприйняття тільки крайніх форм навколишньої дійсності, без компромісів і «півтонів». 	<ul style="list-style-type: none"> • Виключити крайні категорії, полярні судження («однозначно – нікчемний» чи «однозначно – достойний, вартий найвищої похвали»). • Перейти до оцінки об'єктів і явищ життя у відсотковому співвідношенні (на 30 % нерішучий, на 70 % повний рішучості тощо).
Надузагальнення (гіперболізація)	<ul style="list-style-type: none"> • Безпідставні висновки, засновані на поодиноких фактах. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перейти до конкретизації, уникаючи узагальнюючих тверджень («Вони ніколи...», «Я постійно...»). • Почати спиратися на конкретні факти. • Пам'ятати, що абсолютів не існує. • Виключити негативні ярлики.
Читання думок	<ul style="list-style-type: none"> • Переконаність щодо очевидності думок і почуттів оточуючих. 	<ul style="list-style-type: none"> • Сприймати думки інших як гіпотези, припущення, що вимагають перевірки (шляхом постановки запитань). • Знайти факти, докази, що підтверджують певні висновки. • Придумати альтернативні інтерпретації.
Катастрофізація	<ul style="list-style-type: none"> • Постійне очікування найгіршого. 	<ul style="list-style-type: none"> • Визначити ймовірність події. • Сформувати реалістичний погляд на обставини, які тривожать.
Перебільшення	<ul style="list-style-type: none"> • Гіперболізація труднощів. • Зведення до мінімуму позитивних сторін. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бачити реальний масштаб проблеми. • Перестати все перебільшувати, уникаючи вживання таких слів, як «страшний», «жахливий», «огидний» тощо, фраз «Я цього не витерплю», «Це неможливо», «Це нестерпно». Натомість культивування думок: «Я витримаю», «Я зможу пережити це».

Персоналізація	<ul style="list-style-type: none"> • Переконаність, що всі дії оточуючих людей – це безпосередня реакція на вас. • Порівняння себе з іншими. 	<ul style="list-style-type: none"> • Знайти підтвердження своїм домислам. • Зрозуміти, що у всіх людей є сильні і слабкі сторони. • Відмовитися від порівнянь, пам'ятаючи, що у кожного є сильні і слабкі сторони, а люди занадто складні, щоб випадкові порівняння мали хоч якесь значення.
Повинності	<ul style="list-style-type: none"> • Переконаність, що ви і всі навколо повинні діяти за конкретними правилами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Зрозуміти, що з будь-яких правил є винятки. • Зрозуміти, що цінності – особиста справа кожного. <p>Перегляд власних правил або очікувань в яких є такі слова як «повинні», «зобов'язані», «слід». Формулювання як мінімум по три винятки з кожного власного категоричного правила.</p>

З психокорекційною метою доцільним є заповнення так званого «Журналу думок» (табл. 4), що сприятиме раціональній переоцінці власних рис, вчинків, життєвих ситуацій та сприятиме покращенню самоствалення.

Таблиця 4. «Журнал думок»

Ситуація. Де? Коли? Хто?	Почуття. (Оцінка інтенсивності за шкалою від 0 до 10).	Автоматичні думки (вид мисленнєвого автоматизму).	Врівноважені (альтернативні думки). Плани можливих дій.	Переоцінка почуттів (Оцінка інтенсивності за шкалою від 0 до 10).

Покращенню самоствалення сприяє також рефлексія над низкою позитивних запитань щодо «Я-концепції»: «Хто я?», «Які мої уявлення про себе?». При негативному самовизначенні: «Чому я такий впевнений, що це правда?», «Що мені подобається в самому собі?», або «Що мені добре вдається?», «Якби у мене було щось таке, що би мені подобалося, то що саме це могло б бути?», «Які мої сильні якості?», «З чим я вмію справлятися?», «У які галузі я здатний зробити істотний внесок?». Також суттєвою є низка ситуативних запитань: «Чому дана ситуація трапилося саме зі мною?», «Чого я можу навчитися та яку користь отримати з цього досвіду?», «Що

в цій ситуації чудового?», «Що хорошого в ній могло би бути?», «Що я можу зробити, щоб змінити ситуацію?».

Шляхи формування децентрації. Децентрація, за психологічним словником¹¹, – це механізм подолання егоцентризму особистості, що полягає у зміні точки зору, позиції суб'єкта в результаті зіткнення, зіставлення та інтеграції її з позиціями, відмінними від власної. Джерелом децентрації виступає безпосереднє спілкування з іншими людьми, при якому відбувається зіткнення суперечливих точок зору, що спонукає суб'єкта до перетворення сенсу образів, понять і уявлень у власній пізнавальній позиції. Формування навичок децентрації лежить в основі здатності суб'єкта до прийняття ролі іншої людини, воно пов'язане з рівнями розвитку когнітивної емпатії, визначає ефективність комунікативної взаємодії.

Формуванню децентрації як центрального психологічного механізму в розвитку особистості, самоосмисленні та самоздійсненні теж може сприяти соціально-психологічний тренінг. Такий тренінг допомагає розвинути вміння вести дискусію, розв'язувати міжособистісні конфлікти, слухати та розуміти співрозмовника. Тренінг формує навички активного слухання та конструктивного спілкування з оточуючими людьми, вміння розв'язувати проблемні ситуації, розвиває самокритичність, вміння відстоювати свою точку зору, узгоджувати свої дії з учасниками взаємодії, що, своєю чергою сприяє розвитку децентричної спрямованості особистості.

І. Цембрюк, описуючи особливості корекції егоцентризму, наголошує, що при високому його рівні необхідно розвивати децентрацію («соціоцентрованість»), емпатію, вміння уявляти себе на місці іншої людини, координувати свою думку з думками інших, а при низькому – важливо вчити відстоювати свою позицію, диференціювати її від позицій інших людей, виробляти власну точку зору, розвивати впевненість у власних силах, ініціативність¹².

Шляхи формування відповідальності. Відповідальність, як відомо, є одним із найскладніших феноменів серед вольових якостей особистості, що полягає в готовності дотримуватись соціальних норм, усвідомлювати та виконувати свої обов'язки, звітувати за них перед собою та іншими¹³.

¹¹ Децентрація // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / [ред.-сост. Л. А. Карпенко, под общ. ред. А. В. Петровского].

¹² Цембрюк І. Г. Особливості корекції егоцентризму в умовах соціально-психологічного тренінгу [Електронний ресурс] / І. Г. Цембрюк. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/znpkr_sp/2009_11/40.pdf.

¹³ Изучение и формирование ответственности [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.psyportal.info/psypage/st1_2.shtml.

Н. Голова виділяє три моделі виховання відповідальності: директивну, прихованого виховного впливу та сприяння¹⁴. Остання серед зазначених є найбільш ефективною з огляду на узгодженість педагогічних завдань вихователя та життєвих прагнень вихованця. При цьому педагогічні завдання формулюються за участю самого вихованця і артикулюються ним як власні, що підвищує ефективність їх виконання.

Основними завданнями при формуванні відповідальності шляхом соціально-психологічного тренінгу є:

- Самоаналіз та самопізнання в сфері відповідальності.
- Усвідомлення форм вияву відповідальності, видів відповідальності, мети відповідальних дій тощо.
- Розуміння відмінності між поняттями «відповідальне ставлення» та «відчуття відповідальності», осмислення власного стилю прояву відповідальності.

Серед інструментальних цілей на шляху формування відповідальності є:

- Розвиток умінь планувати та організовувати свою діяльність.
- Тренування здійснювати вибір між двома альтернативними вчинками і розвиток умінь брати відповідальність за результат свого рішення на себе.

Шляхи формування життєвої філософії. Життєва філософія як усвідомлення життєвих цінностей та цілей, осмислення пройденого життєвого шляху та усвідомлення власної ролі на прийдешніх життєвих етапах теж можлива шляхом рефлексивних технік соціально-педагогічного тренінгу. Його етапами можуть бути:

1. Рефлексія над пройденим життєвим шляхом через його символічне представлення у малюнку, графічному зображенні, за допомогою різнокольорових ниток тощо та переосмислення найбільш вагомих та відповідальних життєвих періодів, що були виховними, сприяли самоздійсненню.

2. Пошук афоризмів та метафор, що характеризують пройдений життєвий шлях та можуть слугувати життєвим кредо на майбутнє.

3. Рефлексія над короткотерміновими та довгостроковими життєвими цілями.

4. Рефлексія над власними інструментальними та термінальними цінностями, мірою їх реалізованості чи занедбаності та способами розширення їх реалізації в майбутньому.

Найбільш дієвими психологічними вправами, які можна застосувати в такому тренінгу, є вправи «Лінія життя», «Жити з останнім рішенням»,

¹⁴ Голова Н. І. Теоретичні засади формування відповідальності як ціннісної якості в учнів старшого шкільного віку [Електронний ресурс] / Н. І. Голова. – Режим доступу : http://4plus5.ru/15_3.htm. – Назва з екрану.

«Творчий потенціал», «Життєве призначення», «Життєве дерево» О. Штепи¹⁵ тощо.

Осмисленню життєвої філософії в рамках соціально-психологічного тренінгу сприятимуть методи рефлексії над висловами відомих постатей, притчами, керованої дискусії на тему: «Що потрібно людині, щоб відчувати себе щасливою», «Мое життєве призначення», активізація внутрішніх ресурсів шляхом молитовної медитації, візуалізації тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Представлено і теоретично обґрунтовано модель готовності до стратегічних життєвих виборів серед яких – вибір життєвого стану. Вказано, що компонентами моделі є достатній рівень психологічного здоров'я, який полягає в здатності до адекватного самосприйняття себе та інших, здатності до самореалізації, а також побудови стійких міжособистісних стосунків; сформованість стійких буттєвих особистісних мотивів; соціально-рольова компетентність.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що в групі досліджуваних, які чинять стратегічно важливий вибір щодо богопосвяченого життєвого стану, переважають особи зі сформованою готовністю. Проте, низці досліджуваних притаманні низькі показники готовності, натомість високі показники патопсихологічних симптомів, порушень міжособистісних стосунків та рольових порушень. Щодо спонукального компоненту готовності, у досліджуваних домінують буттєві мотиви самопізнання та самореалізації. Сприяючи формуванню у тестованих таких показників, як відповідальність, самоприйняття, децентрація та життєва філософія, можна сприяти підвищенню рівня психологічного здоров'я, а, отже, готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень.

Обґрунтовано найбільш ефективні шляхи формування та психокорекції вищезазначених рис.

Результати дослідження критеріїв готовності до стратегічних життєвих рішень можуть бути впроваджені з метою підвищення особистісної зрілості та психологічного здоров'я осіб, перед котрими постають відповідні рішення, а відтак роблять вибір на користь богопосвяченого життя. Перспективами подальших досліджень вважаємо: верифікацію моделі готовності до стратегічних виборів на групі осіб, що приймають рішення про подружнє життя, а також розширення стратегій формування компонентів готовності до стратегічних рішень та їх апробацію шляхом формувального експерименту.

¹⁵ Штепа О. С. Особистісна зрілість : модель. Опитувальник. Тренінг : монографія / О. С. Штепа. – Львів : ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232 с.

Література

1. Вайда В. С. Вплив сім'ї на соціально-психологічну адаптацію підлітків / В. С. Вайда // Психологічні перспективи. – 2010. – Вип. 16. – С. 3
2. Голова Н. І. Теоретичні засади формування відповідальності як ціннісної якості в учнів старшого шкільного віку [Електронний ресурс] / Н. І. Голова. – Режим доступу : http://4plus5.ru/15_3.htm. – Назва з екрану.
3. Децентрація // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / [ред.-сост. Л. А. Карпенко ; под общ. ред. А. В. Петровского]. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – С. 176.
4. Изучение и формирование ответственности [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.psyportal.info/psypage/st1_2.shtml. – Назва з екрану.
5. Карпенко В. Сучасний стан психічного здоров'я студентської молоді : емоційна, міжособистісна та рольова сфери / В. Карпенко, М. Миколайчук, В. Войтенко, Ю. Мединська // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – № 11. – С. 2-8.
6. Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.05 – соціальна психологія / Кляпець Ольга Ярославівна. – Інститут соціальної та політичної психології АПН України. – Київ, 2004. – 221 с.
7. Маккей М. Как победить стресс и депрессию / М. Маккей, М. Дэвис, П. Феннинг. – Спб. : Питер, 2011. – 288 с.
8. Миколайчук М. І. Дослідження аспектів психологічної готовності осіб нашої спільноти до прийняття стратегічних життєвих рішень / М. І. Миколайчук // Педагогіка і психологія професійної освіти. – Львів, 2013. – № 2. – С. 154-164.
9. Мушинська О. В. Особливості структури психологічної готовності керівників економічних відділів до прийняття рішень в умовах ризику / О. В. Мушинська // Актуальні проблеми психології. – 2007. – Т. 7. – Вип. 24. – С. 208-215.
10. Основи психології : підручник / [за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця]. – 4-те вид., стер. – К. : Либідь, 1999. – 632 с.
11. Принятие решения // Психология : словарь / [под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского]. – М. : Политиздат, 1990. – С. 292.
12. Уварова С. Я. Психологическая готовность старшеклассников к принятию жизненно важных решений / С. Я. Уварова // Ярославский педагогический вестник. – 2007. – Т. II. (Психолого-педагогические науки). – 2010. – № 3. – С. 229-233.
13. Цемрюк І. Г. Особливості корекції егоцентризму в умовах соціально-психологічного тренінгу [Електронний ресурс] / І. Г. Цемрюк. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/znprk_sp/2009_11/40.pdf. – Назва з екрану.
14. Штепа О. С. Особистісна зрілість : модель. Опитувальник. Тренінг : монографія / О. С. Штепа. – Львів : ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232 с.