

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ
МОЛОДІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

Виконав:

студент 4 курсу, ПС-42 групи

Спеціальності 053 Психологія

Степанюк Олег Олегович

Керівник :

к. психол. н., доц. **Карабин Т. В.**

Рецензент:

к. психол. н., доц. **Іванцев Н. І.**

Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

	С.
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження ціннісних орієнтацій та саморегуляції молоді юнацького віку	6
1.1 Психологічна характеристика юнацького віку.....	6
1.2 Ціннісні орієнтації особистості: сутність, структура та значення у розвитку молоді юнацького віку.....	13
1.3 Особливості взаємозв'язку саморегуляції з ціннісними орієнтаціями в юнацькому віці.....	17
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей ціннісних орієнтацій молоді юнацького віку з різним рівнем саморегуляції	26
2.1 Організація та методика емпіричного дослідження.....	26
2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей ціннісних орієнтацій молоді юнацького віку з різним рівнем саморегуляції.....	28
2.3.Оптимізація ціннісних орієнтацій як чинник підвищення рівня саморегуляції в юнацькому віці.....	45
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасній психологічній науці особливе значення надається вивченню ціннісно-сміслової сфери особистості, оскільки саме вона визначає внутрішню структуру людини, її орієнтири, життєві пріоритети та способи взаємодії з соціальним середовищем. Особистість, як складна цілісна система, формується у процесі активної взаємодії з соціальним середовищем. Даний процес опосередковується нормами, очікуваннями суспільства, самооцінкою та зворотним зв'язком від інших.

У цьому контексті ціннісні орієнтації відіграють визначальну роль, адже вони забезпечують інтеграцію індивіда в культуру, сприяють засвоєнню духовного потенціалу суспільства та трансформації культурних смислів у внутрішні регулятори поведінки. Особливу увагу слід приділити юнацькому віковому періоду, так як саме у цей період відбувається активне формування системи цінностей, що визначає майбутні життєві пріоритети, вибір професії, способи самореалізації та побудову міжособистісних стосунків. У той же час саморегуляція, як здатність особистості усвідомлювати свої внутрішні стани, контролювати емоції та керувати поведінкою, суттєво впливає на те, як саме ці цінності реалізуються у повсякденному житті.

Психологічні дослідження свідчать, що високий рівень саморегуляції сприяє більшій цілісності, стабільності та зрілості ціннісної сфери. Натомість юнаки з низьким рівнем саморегуляції можуть проявляти суперечливі або ситуативні ціннісні орієнтації, що ускладнює процес їхньої особистісної самоідентифікації.

Таким чином, актуальність дослідження ціннісно-сміслової сфери зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів формування особистості, її адаптації до змін та орієнтації в складному соціальному просторі сучасності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості ціннісних орієнтацій юнаків з різним рівнем

саморегуляції, а також визначити шляхи оптимізації ціннісних орієнтацій як чинника підвищення рівня саморегуляції в юнацькому віці.

Об'єкт дослідження: ціннісні орієнтації молоді юнацького віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості ціннісних орієнтацій молоді юнацького віку залежно від рівня саморегуляції.

Гіпотеза дослідження: припускається, що ціннісні орієнтації юнаків з різним рівнем саморегуляції мають відмінні психологічні особливості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння ціннісних орієнтацій та саморегуляції поведінки в юнацькому віці.
2. Визначити рівні саморегуляції в юнаків та проаналізувати їхній зв'язок із специфікою ціннісних орієнтацій.
3. Емпірично дослідити особливості структури ціннісних орієнтацій юнаків з різним рівнем саморегуляції.
4. Проаналізувати вплив ціннісних орієнтацій на рівень саморегуляції в юнацькому віці та визначити шляхи їх оптимізації.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети використовувалися:

- загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних даних;
- методи емпіричного дослідження: анкетування; для діагностики рівня саморегуляції - методика саморегуляції поведінки (СРП) в адаптації Кондратюк Н. Г.; для дослідження ціннісних орієнтацій - методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча;
- якісні методи дослідження та інтерпретації.

У дослідженні взяли участь 44 респонденти віком від 16 до 19 років. До вибірки увійшли учні випускних класів загальноосвітнього закладу та студенти молодших курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника з різних факультетів. За статевою ознакою вибірка включала 28 дівчат і 16 хлопців.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у психопрофілактичній, консультативній та освітній роботі з молоддю. Вони сприятимуть розвитку адаптивної саморегуляції, формуванню усвідомлених цінностей і життєвих орієнтирів. Отримані дані можуть слугувати підґрунтям для створення корекційно-розвивальних програм, а також використовуватись практичними психологами, педагогами та фахівцями соціальної сфери для підтримки особистісного розвитку молоді.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження ціннісних орієнтацій та саморегуляції молоді юнацького віку

1.1 Психологічна характеристика юнацького віку

Юнацький вік позначає завершальний етап становлення особистості, який містить перехід від підлітковості до самостійного дорослого життя. Як особливий період, вирізняється самостійною цінністю завдяки своїм унікальним психологічним і соціальним завданням. Однак, є відносно окремою фазою життя, яка має свою цінність, оскільки саме в цей період формуються ключові елементи особистісної ідентичності, відбувається інтенсивний пошук сенсу, життєвих орієнтирів та становлення системи цінностей. Юнак починає усвідомлювати себе не лише як окрему індивідуальність, а й як члена суспільства, що викликає потребу в самореалізації, автономії та прийнятті відповідальних рішень. Юнацький вік позначений також посиленням рефлексії, зростанням емоційної чутливості та спробами інтеграції соціальних ролей, що робить його критично важливим для формування зрілої, морально стійкої особистості [12].

Завершення юнацького віку є досить умовним, оскільки воно залежить від соціально-історичних чинників і має значну індивідуальну варіативність. У різних культурах і періодах історії цей перехід окреслюється по-різному, що зумовлює складність у його чіткому визначенні. У зв'язку з цим, постає питання, де саме завершується юність і починається доросле життя.

Важливо зазначити, що сам термін «дорослий» не має єдиного тлумачення й охоплює кілька важливих аспектів. Біологічне дорослішання пов'язане зі статевою зрілістю та здатністю до репродукції; соціальна та економічна зрілість означає незалежність, здатність виконувати дорослі ролі в суспільстві; психологічна – передбачає сформовану особисту ідентичність, внутрішню автономію, готовність приймати відповідальні рішення.

У контексті суспільства досягнення повноліття асоціюється з набуттям культурної спадщини, засвоєнням системи цінностей, норм, знань і традицій, а також з готовністю брати участь у трудовій діяльності. Уявлення про

юнацький вік як особливий етап онтогенетичного розвитку залежать від теоретичних підходів, яких дотримуються дослідники. Наприклад, представники біоенетичного напрямку вважають, що розвиток особистості обумовлений передусім біологічними процесами зростання, а ранньо юнацький вік розглядають як фазу інтенсивного розвитку організму, коли досягається пік фізичних і функціональних можливостей. Психоаналітична школа, зокрема З. Фрейд, трактує юність як стадію психосексуального розвитку, в якій внутрішні конфлікти між інстинктами (Ід) та моральною свідомістю (Его) загострюються, вимагаючи психічної перебудови. На відміну від психоаналітиків, Е. Шпрангер наголошував, що саме у юнацькому віці відбувається найінтенсивніше засвоєння культури, що є запорукою формування зрілої особистості. Згідно з психосоціальною теорією Е. Еріксона, головним завданням юності є формування стабільної ідентичності шляхом вибору соціальних ролей, життєвих орієнтирів, стосунків і цінностей. Соціологічні концепції, своєю чергою, підкреслюють значення юності як перехідного етапу соціалізації, під час якого відбувається зміна статусу з підлеглого (дитячого) до самостійного, відповідального учасника суспільного життя. У психологічному підході головна увага зосереджена на внутрішньому світі молоді людини, її рефлексії, самоусвідомленні, пошуку сенсів та активній участі в особистісному зростанні [25].

Юнацький вік характеризується завершенням статевого дозрівання та досягненням фізіологічної зрілості організму. Відбувається інтенсивний ріст тіла, розвиток м'язової маси, змінюються пропорції тіла, формується остаточний соматотип. Разом із біологічними змінами відбувається активізація ендокринної системи, що впливає на емоційність, настрій і поведінку. Фізіологічні трансформації мають помітні психологічні наслідки. Зокрема, поява нового тілесного образу вимагає його переосмислення, що може викликати труднощі в прийнятті себе. Формується тілесна ідентичність, зростає самосвідомість, виникає підвищена увага до зовнішності, що часто супроводжується критичністю, тривожністю або невдоволенням собою.

Також фізична зрілість сприяє зростанню автономії, підвищенню потреби в самореалізації та самоутвердженні. Проте через нестабільність самооцінки та пошук нових соціальних ролей молодь може переживати емоційні коливання, підвищену чутливість до оцінок з боку однолітків і дорослих. Отже, фізичний розвиток у юнацькому віці тісно пов'язаний із становленням психологічної зрілості та формуванням ідентичності, а гармонійне прийняття власного тіла є важливою умовою емоційного благополуччя молодої особистості [29].

Юнацький вік — це визначальний етап особистісного становлення, упродовж якого відбувається активне формування новоутворень, що зумовлюють подальшу зрілість, автономність і соціальну самореалізацію особистості.

Одним із центральних новоутворень є почуття власної ідентичності — усвідомлення себе як неповторної особистості, здатної робити вибір і нести відповідальність за нього. Водночас формується життєве самовизначення, пов'язане з вибором професійного шляху, моральних орієнтирів, цілей і життєвих пріоритетів. У цьому віці також розвивається внутрішній план дій — здатність діяти на основі внутрішніх переконань, а не лише зовнішніх впливів. Відбувається перехід від ситуативної поведінки до вольового самоконтролю, що є важливим елементом саморегуляції. Зростає рівень саморефлексії, що дозволяє юнакові глибше усвідомлювати свої переживання, моральні конфлікти, сильні та слабкі сторони. Останнє сприяє формуванню самоповаги і адекватної самооцінки. Важливим є також становлення моральної свідомості — здатності керуватись етичними нормами, оцінювати свої вчинки через призму відповідальності та гуманізму. Юнак прагне бути корисним суспільству, розвивається почуття справедливості, співпереживання, відповідальності [25].

Таким чином, особистісні новоутворення юнацького віку — це не лише нові психологічні якості, а й фундамент, на якому будується доросла, свідомо та зріла особистість.

У юнацькому віці відбуваються важливі зміни в емоційно-вольовій сфері, що безпосередньо впливають на особистісне зростання, соціальну активність і здатність до саморегуляції. Емоційна сфера юнака стає більш стійкою, глибокою та диференційованою. Поступово зменшується імпульсивність, характерна для підліткового періоду, водночас зростає здатність до керування емоціями, що є проявом вольової зрілості. У цей період з'являється більш розвинене емоційне переживання ціннісних аспектів життя, зокрема моральних, естетичних, екзистенційних. Юнак здатен на глибоке співпереживання, моральне самозасудження чи емоційне піднесення, що свідчить про формування більш складної афективної структури особистості. Вольова сфера, у свою чергу, характеризується розвитком цілеспрямованості, самоконтролю та наполегливості. Особистість у юнацькому віці вже здатна свідомо долати внутрішні суперечності, робити вибір на користь довгострокових цілей, навіть за умови тимчасового дискомфорту. Вольові якості набувають внутрішнього характеру, що пов'язано з формуванням мотивації до самореалізації. Мотиваційна сфера також зазнає істотної трансформації, зокрема домінуючим стає внутрішній тип мотивації, пов'язаний з усвідомленням особистих цінностей, життєвого сенсу, інтересів. Зовнішні стимули поступово відступають на другий план. Важливу роль починає відігравати мотивація досягнення, прагнення реалізувати себе в значущих сферах — навчанні, творчості, міжособистісних стосунках. Загалом, у динаміці емоційно-вольової та мотиваційної сфер у юнацькому віці простежується перехід від зовнішньої регуляції до внутрішньої, від афективної нестабільності до емоційної зрілості, що забезпечує основу для стабільного особистісного розвитку [31].

У юнацькому віці самосвідомість проходить інтенсивну трансформацію та досягає якісно нового рівня розвитку. Даний період активного становлення власного «Я», коли особистість прагне осмислити себе як унікального індивіда, з притаманними лише їй цінностями, переконаннями, здібностями та життєвими цілями. Юнак починає усвідомлювати себе не лише як член

певної соціальної групи, а як окрема особистість з власною життєвою позицією. Відбувається активне порівняння себе з іншими, формуються уявлення про свої сильні й слабкі сторони, виникає потреба у самоповазі, визнанні та самореалізації. Зростає значення інтроспекції – здатності до внутрішнього аналізу, самоспостереження, самооцінки. У цей період формується Я-концепція – складна, багатовимірна система уявлень людини про себе, охоплюючи:

- когнітивний компонент (уявлення про себе – «Хто я є?»);
- емоційно-оцінний компонент (ставлення до себе – «Я подобаюсь собі?», «Я гідний поваги?»);
- поведінковий компонент (готовність діяти відповідно до уявлень про себе).

Я-концепція юнака часто ще нестабільна, може бути суперечливою, що зумовлено одночасною дією соціальних очікувань, внутрішніх ідеалів та реального образу себе, що не завжди співпадають. Через це можливі тимчасові кризи ідентичності, внутрішні конфлікти, підвищена чутливість до зовнішньої оцінки [20].

Юнацький вік — час активного пошуку ідентичності, у тому числі — статевої, гендерної та сексуальної. Молодь прагне усвідомити себе як повноцінного представника певної статі та соціальної ролі. У юнацькому віці формуються навички романтичних і сексуальних взаємин. Вони будуються на:

- інтересах до протилежної/своєї статі (залежно від сексуальної орієнтації),
- потребі в емоційній близькості,
- наслідуванні соціокультурних моделей взаємин (родина, медіа),
- пошуку ідеального образу партнера.

Провідні мотиви стосунків — не лише сексуальні, а й емоційні: підтримка, довіра, спільність поглядів.

Психосексуальна ідентичність — це усвідомлення себе як сексуальної істоти. Вона формується поступово та включає:

- усвідомлення біологічної статі,

- визначення сексуальної орієнтації (гетеро-, гомо-, бісексуальність тощо),
- прийняття власної сексуальності,
- розуміння норм і меж сексуальної поведінки.

Уданому контексті важливим є вплив соціального середовища, релігійних та культурних установок, а також особистих переживань.

Гендерна ідентичність — це глибоке внутрішнє відчуття себе чоловіком, жінкою або іншим гендером. Гендерно-рольова ідентифікація означає прийняття і виконання відповідних соціальних ролей, притаманних певній культурі для чоловіків і жінок. У юнацькому віці відбувається:

- осмислення гендерних стереотипів,
- протистояння або прийняття традиційних ролей,
- формування власного стилю поведінки в межах чи поза межами гендерних очікувань [30].

Світогляд юнака — це система переконань, цінностей, поглядів та уявлень про себе, інших людей, суспільство і світ, яка формується у перехідний період від підліткового до дорослого життя. У юнацькому віці світогляд набуває усвідомленого, цілісного та рефлексивного характеру. Особливості світогляду юнацького віку полягають у пошуку сенсу життя та особистого призначення («хто я?», «для чого я живу?», «яким має бути моє майбутнє?»). Молоді люди створюють ідеальні образи себе, інших, світу, прагнуть до самовдосконалення, починають переосмислювати авторитети (батьків, учителів), ставять під сумнів усталені норми. У них виникає інтерес до філософських, моральних, соціальних, політичних проблем та потреба в автономії, зокрема мати власну думку, незалежну від зовнішніх впливів. Структура світогляду юнака містить наступні складові:

- Когнітивна складова – знання, уявлення про світ, соціальні та наукові знання.
- Ціннісна складова – система цінностей (життя, справедливість, свобода, любов, дружба).

- Емоційно-вольова складова – ставлення до світу, рівень емоційного залучення у власні переконання.

- Поведінкова складова – готовність діяти згідно зі своїми переконаннями.

На формування світогляду впливають сім'я, освіта, однолітки, інтернет, соціальні мережі, медіа, культура, релігія та національна ідентичність. Останні формують глибинні смисли та належність до спільноти. Світогляд сприяє самовизначенню, формує моральну відповідальність за свої дії та рішення, забезпечує психологічну стійкість у складних ситуаціях та служить основою життєвої позиції – активної чи пасивної, конструктивної чи деструктивної [28].

Проблема кризи юнацького віку не є новою для психології. Період юнацького віку супроводжується переходом від підліткової залежності до дорослої автономії, що нерідко відбувається у формі кризових переживань. Останні мають як нормативний, так і індивідуально-психологічний характер. Кризові перебіги характеризуються глибокими внутрішньо-особистісними суперечностями, спрямованими на становлення ідентичності (Е. Еріксон), на усвідомлення сенсу життя, на формування автономії та відповідальності, на переосмислення соціальних і моральних норм.

Основними проявами кризи у юнацькому віці є:

- Криза ідентичності – конфлікт між уявленням про себе та соціальними очікуваннями.

- Смыслова дезорієнтація – втрата або пошук життєвих орієнтирів.

- Соціально-рольова нестабільність – невизначеність у професійній, особистій та громадянській ідентичності.

- Міжособистісні труднощі – ускладнення у побудові глибоких стосунків, переживання самотності.

Незважаючи на емоційну напруженість, криза переходу до дорослості має конструктивний потенціал, сприяючи становленню цілісної ідентичності, відповідальності та життєвої позиції [17].

Таким чином, юнацький вік є критичним етапом психічного розвитку особистості, який характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, становленням світогляду, розвитком рефлексивності, автономії та здатності до самовизначення. Психосоціальні зміни в цьому періоді охоплюють становлення міжстатевих взаємин, психосексуальної та гендерно-рольової ідентифікації, а також переживання кризових процесів, пов'язаних із переходом до дорослості. Водночас цей вік має значний потенціал для розвитку особистісної зрілості, формування ціннісної системи та набуття відповідальності, що закладає фундамент майбутньої життєвої стратегії індивіда.

1.2 Ціннісні орієнтації особистості: сутність, структура та значення у розвитку молоді юнацького віку

Ціннісні орієнтації завжди формуються та виявляються в контексті широкої системи взаємодії особистості із соціальним середовищем — у сфері праці, міжособистісних стосунків, культури, побуту, дозвілля тощо. Вони відображають ступінь інтеріоризації соціально значущих норм, моделей поведінки та культурних зразків в індивідуальній свідомості. Особистісна активність нерозривно пов'язана з системою цінностей, яка має унікальний, індивідуально забарвлений характер, що забезпечує динамічний зв'язок між особистістю та суспільством, між внутрішніми переконаннями та зовнішніми вимогами.

Ціннісні орієнтації є основним елементом світогляду людини, формування якого найінтенсивніше відбувається саме в юнацькому віці. У цей період центральним новоутворенням виступає становлення психологічної готовності до самостійного та відповідального життєвого вибору, що ґрунтується на усвідомлених і стійких світоглядних засадах. Дослідження ціннісних орієнтацій, їх структури та динаміки набуває особливої ваги в умовах трансформаційних процесів у суспільстві, коли змінюються соціально-економічні та культурно-духовні орієнтири [13].

Аналіз психологічних аспектів ціннісних орієнтацій особистості доцільно розпочати з уточнення змісту поняття «цінність». У науковій літературі представлено широкий спектр трактувань цього поняття — від загально-філософських до психологічних, що фокусуються на його ролі в структурі мотивації. У найбільш узагальненому значенні цінності розглядаються як соціальні ідеали, сформовані в межах суспільної свідомості, які відображають уявлення про бажане або належне в різних сферах життєдіяльності. Вони можуть набувати як універсального (загальнолюдського), так і конкретно-історичного характеру. Окрім абстрактного рівня, цінності можуть репрезентуватися у формі об'єктивних проявів — результатів матеріальної чи духовної діяльності (твори культури, норми моралі, вчинки), що мають значення для суспільства. Водночас соціальні цінності, проходячи крізь призму особистого досвіду, інтеріоризуються та формують індивідуальну систему особистісних цінностей. Таким чином, вони стають складовою психологічної структури особистості, впливаючи на її самовизначення, поведінку й життєві пріоритети [9].

Узагальнюючи провідні теоретичні підходи до розуміння природи цінностей, можна стверджувати, що вони виступають як об'єктивна характеристика предметів і явищ, здатних задовольняти потреби людини, а також як абстрактні смислові утворення, що відображають суспільні ідеали і виконують функцію нормативних еталонів [26]. Цінності є формою суспільної свідомості, яка, трансформуючись в індивідуальну психіку, виявляється у вигляді ціннісних орієнтацій, що, своєю чергою, відіграють ключову роль у соціальному регулюванні поведінки особистості.

Процес інтеріоризації цінностей має усвідомлений характер і можливий лише за наявності здатності особистості виокремлювати з навколишньої реальності явища, які мають для неї суб'єктивну значущість, та впорядковувати їх у внутрішню ієрархічну структуру відповідно до життєвих цілей, умов і ресурсів. Як зазначають сучасні дослідники [4; 10], система

ціннісних орієнтацій є одним із провідних структурних елементів особистості, що визначає її ставлення до світу, характер взаємодії з соціальним середовищем, а також виконує регуляторну функцію стосовно поведінки та життєвих рішень.

Усвідомлення індивідом власної системи цінностей сприяє формуванню цілісного «Я-образу», пошуку сенсу життя та побудові особистісної життєвої перспективи. Незважаючи на відмінності в трактуванні природи ціннісних орієнтацій, науковці єдині в думці, що саме вони детермінують спрямованість особистості, її установки, мотивацію, інтереси, диспозиції, а також формують життєву позицію стосовно соціальної дійсності [3].

У науковій літературі ціннісні орієнтації особистості розглядаються як складне інтегративне утворення, що охоплює три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий. Кожен із цих елементів виконує автономну функцію у процесі формування особистісної ціннісної системи, відрізняючись за змістовим наповненням і ступенем вираженості. Водночас, базисом для становлення ціннісних орієнтацій виступають соціальні явища, які, фільтруючись через індивідуальне сприйняття, набувають суб'єктивної значущості. Людина, як правило, схильна зосереджуватись на тих характеристиках об'єкта, які для неї є найбільш релевантними у контексті особистого досвіду та очікувань.

Сама структура ціннісних орієнтацій є поліструктурною та динамічною. Вона відображає багатовимірність соціальних взаємозв'язків, у межах яких особистість функціонує. Кожен вимір цього простору може бути співвіднесений з певною сферою суспільних відносин — таких як праця, спілкування, мораль, естетика, політика — і має різну вагомість для окремої людини залежно від її життєвих пріоритетів. Означена система має ієрархічну будову: від базових, загальнолюдських орієнтирів — до індивідуалізованих цінностей, пов'язаних з особистими цілями та смислами. Така багаторівнева організація забезпечує внутрішню цілісність ціннісного поля особистості та

дозволяє йому залишатися відносно стабільним у змінних соціокультурних умовах [13].

Актуальність вивчення ціннісних орієнтацій особистості зумовлюється тим, що вони є своєрідною ланкою між культурними нормами суспільства та індивідуальною поведінкою людини. Саме через ціннісні орієнтири загальнолюдські і соціальні цінності трансформуються в особистісні стимули та мотиви, які регулюють життєдіяльність індивіда в різних сферах. Формування системи ціннісних орієнтацій відбувається поетапно, включаючи когнітивні, емоційно-оцінні та поведінкові компоненти. У сукупності вони стають основою особистісного світогляду — індивідуального бачення реальності, власного місця у світі, а також способу ставлення до себе та оточення. Світогляд, як інтегральна система уявлень, цінностей і переконань, формує базові життєві установки, ідеали та принципи взаємодії людини з навколишнім світом. Він не зводиться виключно до знань, а охоплює глибоко інтерналізовану систему переконань, що виражає особистісну позицію щодо буттєвих питань. У юнацькому віці особливу значущість набуває проблема смислу життя. Пошук відповідей на фундаментальні запитання про мету існування, своє призначення та перспективи розвитку людства в цілому є характерною ознакою становлення світоглядної сфери юнацтва. Окреслений процес вказує на поступовий перехід молодого людини до зрілості.

Важливо зазначити, що ціннісні орієнтації в юнацькому віковому періоді набувають системного характеру. Вони формуються як психологічне утворення з внутрішньо організованою структурою, яка відображає глибокі механізми взаємодії між різними психічними процесами. Кожен із компонентів цієї структури може мати незалежне значення, впливаючи на загальну спрямованість особистості. Повноцінна система ціннісних орієнтацій зазвичай формується на межі раннього юнацького віку, слугуючи індикатором переходу до більш зрілої стадії особистісного розвитку.

Таким чином, наявність сформованих ціннісних орієнтацій свідчить про досягнення важливого етапу в процесі становлення особистості, що

передбачає наявність розвиненого світоглядного ядра та здатності до цілеспрямованої життєвої рефлексії [26].

Для молоді юнацького віку характерний процес активного переосмислення цінностей, які були засвоєні в дитинстві, та інтеграція нових морально-світоглядних установок. Саме в цей період формуються такі особистісні цінності як самостійність, відповідальність, свобода вибору, успіх, самореалізація. Успішне формування власної ціннісної системи сприяє зростанню внутрішньої цілісності, здатності до саморегуляції, усвідомленому вибору життєвої траєкторії.

Наявність розвиненої системи цінностей також забезпечує молодій людині психологічну стійкість до зовнішніх впливів, допомагає приймати морально виважені рішення, вибудовувати конструктивну взаємодію з соціальним оточенням. Недостатня сформованість або суперечливість ціннісних орієнтацій, навпаки, часто призводить до внутрішньої нестабільності, конформізму або дезадаптивної поведінки.

Таким чином, ціннісні орієнтації є фундаментальним компонентом особистісного розвитку в юнацькому віці. Вони виступають базою для самопізнання, самоактуалізації та визначення життєвих пріоритетів, а також є одним із основних чинників, що визначають рівень психологічної зрілості молоді.

1.3 Особливості взаємозв'язку саморегуляції з ціннісними орієнтаціями в юнацькому віці

Саморегуляція є фундаментальним психічним процесом, що забезпечує цілісність, цілеспрямованість і адаптивність особистості у процесі життєдіяльності. Вона виступає інтегруючим механізмом, який дозволяє людині координувати власні дії відповідно до внутрішніх настанов, потреб і зовнішніх обставин. Саме тому в сучасному науковому дискурсі саморегуляція посідає помітне місце, охоплюючи дослідницьку увагу представників різних психологічних напрямів та міждисциплінарних

підходів. Зростання наукового інтересу до цього феномена в останні десятиліття зумовлено його значущістю для розуміння особистісного функціонування в умовах постійної змінності середовища. В умовах соціальної складності, невизначеності або стресу, саме здатність до саморегуляції дозволяє особистості ефективно оцінювати ситуацію, формувати план дій, здійснювати моніторинг за перебігом власної активності та вносити необхідні корективи для досягнення поставлених цілей [8].

Отже, психічна саморегуляція є не лише інструментом адаптації, але й критично важливою умовою особистісного розвитку та реалізації.

Психологічна саморегуляція – це здатність особистості усвідомлено керувати власною поведінкою, емоціями та мотивацією у відповідності до внутрішніх цілей, соціальних норм і ціннісних настанов.

Особливості процесу саморегуляції особистості виявляють основні характеристики її активності, соціально-психологічного реагування на зовнішнє середовище, моральних уявлень та характеру взаємодії з соціальним і предметним світом. Саморегуляція виступає важливою ланкою, яка забезпечує інтеграцію індивіда з внутрішнім психічним простором та зовнішніми умовами його існування. У цьому контексті домінуюче значення набувають внутрішні особистісні чинники — потреби, мотиваційні установки, загальна спрямованість, — які виступають детермінантами поведінки та забезпечують цілісність життєдіяльності індивіда. Розуміння саморегуляції як внутрішнього ресурсу, що дозволяє людині здійснювати контроль над власними діями у відповідності до моральних норм, цінностей та об'єктивної життєвої ситуації, дає підстави говорити про її роль у трансформації соціального досвіду та суб'єктивного становлення. Важливим критерієм ефективності саморегуляції є її здатність змінювати життєву позицію особистості, сприяти конструктивному подоланню труднощів, досягненню життєвих цілей та активній участі у зміні навколишньої реальності [6].

Особливо складною саморегуляція поведінки виявляється у період дорослішання через низку психологічних, біологічних та соціальних причин, які обумовлюють нестабільність і суперечливість внутрішнього світу молоді особистості [8]. По-перше, саме в юнацькому віці активно формуються основні компоненти саморегуляції: самосвідомість, рефлексія, волява самодисципліна, здатність до цілепокладання. Однак ці механізми ще не є достатньо зрілими, тому не завжди забезпечують ефективний контроль над поведінкою та емоціями. По-друге, юнацький вік супроводжується інтенсивними біопсихічними змінами — гормональними перебудовами, посиленням афективності, пошуком ідентичності, що призводить до емоційної нестабільності. Такий стан ускладнює внутрішній контроль, спричиняє імпульсивність та труднощі з прогнозуванням наслідків власних дій. По-третє, цей період характеризується посиленням соціального тиску та необхідністю самостійного прийняття рішень. Молодь зіштовхується з новими викликами, а саме вибором життєвих орієнтирів, професійного шляху, побудовою міжособистісних стосунків, що вимагає високого рівня саморегуляції, яка ще перебуває у процесі становлення.

Таким чином, складність саморегуляції в період дорослішання зумовлена суперпозицією внутрішніх змін і зовнішніх вимог, що висувуються до особистості на шляху її соціального та психологічного дозрівання.

Період ранньої юності є особливо важливим етапом психічного розвитку, під час якого відбувається становлення основних особистісних структур, зокрема здатності до саморегуляції. Водночас цей віковий період характеризується нестабільністю емоційної сфери, зростанням інтенсивності внутрішніх конфліктів, а також суперечностями між потребою у самостійності та недостатнім досвідом регуляції власної поведінки. У числі психологічних досліджень зафіксовано, що частина молоді в цьому віці може виявляти прояви емоційної вразливості, труднощі в адаптації, недостатню впевненість у собі, знижену мотивацію до діяльності, схильність до агресивних або відсторонених форм поведінки. Такі реакції можуть бути

наслідком як індивідуально-психологічних особливостей, так і соціального контексту.

Разом з цим, саме в ранній юності активізується процес формування ціннісних орієнтацій, морально-етичних переконань, естетичних уподобань, які слугують базою для розвитку внутрішніх механізмів саморегуляції. Здатність до самостійного вибору, осмислення вчинків і усвідомлення наслідків власної поведінки поступово інтегруються в особистісну структуру. Тому рання юність вважається сензитивним періодом для становлення саморегулятивних процесів, що мають особливе значення для успішної соціалізації та формування зрілої особистості [22].

Розвиток саморегуляції як свідомого управління своєю поведінкою відбувається на основі формування системи психологічних механізмів [24]. У контексті сучасної психології неможливо говорити про існування єдиного універсального механізму саморегуляції, здатного охопити всю складність та багатопричинність людської поведінки. Саморегуляція особистості реалізується через низку психологічних механізмів, які відображають активну природу особистості як суб'єкта, що постійно трансформує власну поведінку, самооцінку та ставлення до навколишнього середовища. Окреслені механізми не лише забезпечують адаптацію до змінних умов середовища, але й виступають чинниками розвитку, що формують новоутворення у структурі особистості, впливають на ступінь інтегрованості її психічного життя та змінюють характер функціонування індивідуальної поведінкової системи. Психологічні механізми саморегуляції є функціональними компонентами життєдіяльності особистості. Вони активізуються у процесі розв'язання особистісно значущих завдань і спрямовані на координацію внутрішніх і зовнішніх компонентів поведінки, включаючи емоційні, мотиваційні, когнітивні та вольові процеси. Як зауважують дослідники, характер функціонування цих механізмів має індивідуальне забарвлення й значною мірою визначається нейродинамічними особливостями, особистісними рисами, звичками в організації діяльності [8].

Ефективність саморегулятивної активності особистості корелює з рівнем сформованості її регуляторного досвіду, тобто накопиченими способами керування зовнішньою та внутрішньою поведінкою. У даному випадку психологічні механізми саморегуляції доцільно розглядати як динамічні утворення психіки, що забезпечують цілеспрямований характер діяльності та сприяють досягненню поставлених цілей. Таким чином, вони становлять структурно-функціональну основу активної регуляції поведінки особистості у змінних соціальних і життєвих умовах [24].

Завдяки саморегуляції індивід здатен усвідомлено спрямовувати власну поведінку, адаптувати її до змін зовнішнього середовища та внутрішніх потреб. Цей процес передбачає наявність рефлексивної здатності, самоконтролю, волевого зусилля, а також сформованої системи цінностей, що визначає орієнтири дій. У юнацькому віці саморегуляція набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період закладаються основи автономної поведінки, відповідального вибору та моральної самосвідомості. Таким чином, розвиток саморегуляції є не лише показником психологічної зрілості, але й умовою успішної соціалізації особистості [7].

Результати численних наукових досліджень свідчать про те, що механізми саморегуляції поведінки набувають найбільш динамічного розвитку саме в період ранньої юності. Означене зумовлено тим, що центральним психічним новоутворенням зазначеного віку є формування почуття дорослості, що проявляється у прагненні особистості до самоствердження, самостійності та відчуття нової внутрішньої позиції у соціальному контексті. Така трансформація внутрішнього ставлення до себе та світу сприяє активізації процесів самопізнання, розвитку самосвідомості та формуванню інтересу як до власного внутрішнього світу, так і до соціальної реальності [15].

У науковій літературі психологічні механізми саморегуляції в юнацькому віці розглядаються крізь призму мотиваційно-особистісних чинників — провідних потреб, мотивацій, ціннісних орієнтацій та настанов, що визначають спрямованість особистості й способи її адаптивної взаємодії з

соціальною середовищем. Саморегуляція, як вияв внутрішньої активності, актуалізується передусім у поведінкових актах, спрямованих на реалізацію значущих для індивіда потреб і цілей, таких як досягнення успіху, здобуття соціального схвалення, самоствердження та пошук особистісної ідентичності. Окрему увагу варто приділити ролі вольових якостей у процесі саморегуляції. Воля у структурі регуляторних механізмів постає як інтегративний компонент, що забезпечує свідоме прийняття рішень, збереження наміру та реалізацію поставленої мети попри труднощі. Отже, ефективна саморегуляція вимагає не лише усвідомлення бажаної цілі, а й внутрішньої готовності до її досягнення [8].

Отже, у ранньому юнацькому віці саморегуляція поведінки формується як цілісне особистісне утворення, що об'єднує когнітивні, емоційно-вольові та мотиваційні ресурси особистості. Вона проявляється у здатності молоді людини усвідомлювати та обирати життєві орієнтири, здійснювати контроль над власною поведінкою, долати внутрішні конфлікти, орієнтуватися на досягнення соціально значущих результатів і реалізовувати себе в межах власного потенціалу. Найбільш виразними психологічними механізмами, що забезпечують ефективну саморегуляцію в юнацькому віці, є рівень домагань, система ціннісних орієнтацій, інтернальний чи екстернальний локус контролю, мотивація до здобуття схвалення значущих осіб, а також потреба в досягненнях, визнанні та реалізації особистісного потенціалу.

У період юнацького віку, що характеризується активним формуванням ідентичності та світогляду, саморегуляція відіграє визначальну роль у структурізації особистісного досвіду та виробленні індивідуальних ціннісних орієнтацій. Наукові дослідження підтверджують, що рівень розвитку саморегуляційних механізмів безпосередньо впливає на характер вибору та ієрархізацію цінностей. Молодь із високим рівнем саморегуляції, як правило, виявляє стійкі та усвідомлені ціннісні орієнтації, зосереджені на досягненні, самореалізації, відповідальності, особистісному зростанні. Така молодь здатна цілеспрямовано діяти у відповідності до обраних цінностей,

навіть за наявності зовнішніх чи внутрішніх перешкод. Натомість у осіб із низьким рівнем саморегуляції ціннісна система часто є менш впорядкованою, ситуативною, а поведінка – імпульсивною або підданою впливу зовнішніх факторів. Вони менш схильні до довготривалої цілеспрямованої діяльності, мають меншу здатність витримувати фрустрацію при досягненні особистісно значущих цілей.

Отже, саморегуляція виступає не лише механізмом поведінкового контролю, а й важливим чинником інтеграції цінностей у структуру особистості. Вона забезпечує внутрішню узгодженість між переконаннями, установками та діями індивіда, сприяючи стабільності його життєвих орієнтацій. Особливої актуальності ця взаємозалежність набуває в юнацькому віці, коли молода людина активно шукає сенси, визначає життєві пріоритети та вибудовує власну траєкторію розвитку.

Як зазначає у висновках свого дослідження сучасна вітчизняна дослідниця Мельничук М. М., саморегуляція в юнацькому віці розглядається як інтегральне особистісне утворення, що вміщує систему внутрішніх психологічних механізмів, які забезпечують свідоме управління поведінкою суб'єкта. Вона виявляється у здатності молоді особистості усвідомлювати власні цінності, орієнтуватися на індивідуальні ресурси, визначати досяжні цілі, реалізовувати самоконтроль, а також у прагненні до самореалізації, соціального визнання й позитивної самооцінки. У структурі саморегуляції в юнацькому віці домінують такі основні механізми, як рівень домагань, система особистісних ціннісних орієнтацій, тип локусу контролю, мотиваційні установки на здобуття соціального схвалення, а також потреба в досягненнях та самопідтвердженні. Юнаки з розвиненою здатністю до саморегуляції виявляють схильність до опори на внутрішні переконання, логічну послідовність дій, прагнення до автономії, пізнавальної активності та вольового самоконтролю. Їхні пріоритети зосереджені на «цінностях активного самоствердження», які відображають когнітивно-вольову спрямованість особистості на раціональне й самостійне управління власною

поведінкою та життєвими обставинами. Натомість у молодих людей із нижчим рівнем саморегуляції превалюють орієнтації на міжособистісні цінності – дружбу, любов, спілкування, соціальний престиж – які реалізуються через інструментальні настанови на життєрадісність, успішність у справах та високу якість життя, що виступає свідченням про різний ступінь сформованості здатності до внутрішнього контролю та самоуправління в залежності від ціннісно-мотиваційної бази особистості [19].

Таким чином, можна стверджувати, що рівень саморегуляції особистості виступає важливим чинником формування її ціннісних орієнтацій, що, своєю чергою, впливає на здатність молодшої людини реалізовувати власні життєві стратегії та досягати психологічної зрілості.

На основі аналізу наукових джерел, присвячених проблематиці ціннісних орієнтацій і саморегуляції в юнацькому віці, можна зробити наступні узагальнення.

Юнацький вік є визначальним періодом психічного розвитку, у якому відбувається становлення ідентичності, автономності, рефлексивності та здатності до самовизначення. Він поєднує кризові процеси з високим потенціалом особистісного зростання, що створює сприятливі умови для формування ціннісної системи.

Ціннісні орієнтації виступають інтегрованими особистісними утвореннями, які задають вектор життєдіяльності, визначають соціальні взаємодії та є важливим чинником самопізнання й особистісного розвитку. У юнацькому віці вони формуються особливо інтенсивно, закладаючи основу світоглядної та етичної структури особистості.

Саморегуляція в юнацькому віці формується як внутрішня психологічна система, що забезпечує цілеспрямовану поведінку, самоконтроль, постановку та реалізацію особистісно значущих цілей. Її структурними компонентами виступають когнітивні, мотиваційні та емоційно-вольові механізми, зокрема рівень домагань, локус контролю, мотивація досягнень та ціннісні орієнтації.

Високий рівень саморегуляції корелює з орієнтацією на цінності самоствердження, відповідальності, пізнавальної активності та автономії, тоді як низький рівень саморегуляції пов'язаний із домінуванням міжособистісних цінностей, зокрема потребою в соціальному схваленні та емоційній підтримці.

Отже, саморегуляція є важливим чинником формування ціннісної сфери особистості. Взаємозв'язок між цими конструктами визначає особливості життєвих стратегій молоді та рівень її психологічної зрілості.

Враховуючи зазначене, постає потреба у поглибленому емпіричному вивченні особливостей ціннісних орієнтацій молоді з різним рівнем саморегуляції, що дозволить не лише перевірити теоретичні припущення, а й окреслити практичні напрями психологічної підтримки молоді в період їхнього особистісного становлення. Саме цим аспектам присвячено наступний розділ дослідження.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей ціннісних орієнтацій студентської молоді з різним рівнем саморегуляції

2.1 Організація та методика емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було виявлення психологічних особливостей ціннісних орієнтацій студентської молоді з різними рівнями саморегуляції. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки, зокрема анонімності, добровільної участі та інформованої згоди респондентів.

У дослідженні взяли участь 44 особи віком від 16 до 19 років, які є учнями випускних класів загальноосвітнього закладу та студентами молодших курсів закладу вищої освіти (Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника).

Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс емпіричних методів:

- метод анкетування – як основний засіб збору первинної інформації про респондентів (див. Додаток А). Анкета слугувала додатковим інструментом для вивчення психологічних особливостей ціннісних орієнтацій юнаків з метою отримання загальних відомостей про респондентів, а також окреслити певні аспекти їхньої саморегуляції та життєвих пріоритетів у відкритій або напівструктурованій формі;
- методика «Саморегуляція поведінки» (СРП) у адаптації Н. Г. Кондратюк (2020) – використана для діагностики рівня сформованості механізмів саморегуляції поведінки в осіб юнацького віку. Методика охоплює основні аспекти саморегуляції: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів та самоконтроль;
- методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча – застосовувалась для визначення структури ціннісних пріоритетів особистості, зокрема розподілу термінальних та інструментальних цінностей;
- якісний підхід до аналізу результатів – передбачав інтерпретацію отриманих даних з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей учасників, виявлення типових тенденцій та зв'язків між рівнем саморегуляції і домінантними ціннісними орієнтаціями.

Результати дослідження опрацьовувалися за допомогою описової статистики, а також здійснювався порівняльний аналіз між групами з різним рівнем саморегуляції, що дало змогу виявити змістовні відмінності у системі цінностей.

Для дослідження психологічних особливостей ціннісних орієнтацій студентської молоді з різним рівнем саморегуляції було використано дві валідні психодіагностичні методики, адаптовані до умов сучасного українського контексту.

Методика діагностики рівня саморегуляції поведінки (СРП) в адаптації Кондратюк Н. Г. (2020) застосовувалася з метою вивчення індивідуальних особливостей саморегуляційного потенціалу особистості (див. Додаток Б). Інструмент охоплює низку базових компонентів саморегуляції, серед яких:

- планування діяльності,
- моделювання значущих умов,
- програмування дій,
- оцінка результату,
- самоконтроль.

Окрім цього, методика дозволяє диференціювати рівень сформованості загальної здатності до саморегуляції: високий, середній або низький. Стандартизована шкала балів забезпечує достатню надійність і валідність результатів, а також дає змогу виявити індивідуальні відмінності у структурі саморегуляційної активності.

Для вивчення ціннісних орієнтацій респондентів було застосовано методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, яка передбачає ранжування двох списків цінностей:

- термінальні цінності (цілі життя, до яких прагне людина),
- інструментальні цінності (способи досягнення цих цілей, риси особистості та поведінкові стратегії) (див. Додаток В).

Учасникам пропонувалося ранжувати кожен список за рівнем особистої значущості. Методика дозволяє визначити систему пріоритетів особистості, виявити провідні життєві орієнтири та співвідношення між цінностями результату й процесу. Дослідження за допомогою цього інструменту спрямоване на з'ясування того, як сформованість механізмів саморегуляції впливає на структуру цінностей юнацької особистості.

Вибірка учасників формувалася за методом цілеспрямованого відбору з урахуванням вікових та освітніх характеристик, релевантних до юнацького періоду, що є критичним для розвитку саморегуляції поведінки та формування системи ціннісних орієнтацій. Дослідження здійснювалося у форматі онлайн-опитування з використанням електронних форм Google Forms, що дало змогу забезпечити зручність участі, охопити респондентів з різних освітніх закладів та забезпечити анонімність відповідей. Респонденти заповнювали анкети та працювали з методиками дистанційно, у зручний для них час, що сприяло підвищенню достовірності отриманих даних.

Загалом у вибірці було представлено як осіб чоловічої, так і жіночої статі, однак гендерне співвідношення не виступало основним параметром нашого аналізу. Основна увага приділялась індивідуально-психологічним особливостям учасників, пов'язаним з рівнем саморегуляції та особистісними цінностями. Усі учасники надали добровільну згоду на участь, були ознайомлені з метою дослідження, анонімністю обробки результатів та дотриманням етичних стандартів наукової діяльності.

2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей ціннісних орієнтацій юнаків з різним рівнем саморегуляції

Результати анкетування, проведеного серед 44 респондентів віком 16–19 років (28 дівчат і 16 хлопців) вказують на наступне:

1. Стать респондентів: дівчата – 62,5%, хлопці – 37,5%.
2. Освітній заклад: загальноосвітній заклад – 44% , вищий заклад освіти – 56%.

3. Прийняття рішень: швидко й самостійно – 37,5%, порадившись із близькими – 25% , залежно від ситуації – 37,5%.
4. Що важливіше: особистий розвиток – 31%, стосунки з іншими – 27%, матеріальне благополуччя – 18,5% , успіх у навчанні / кар'єрі – 23,5%.
5. Пріоритетні цінності (можна було обирати кілька): самореалізація – 62,5%, родина – 56%, свобода – 75%, визнання – 44%, знання – 37,5% , дружба – 44%, відповідальність – 37,5%.
6. Ставлення до цілей: постійно ставлять цілі – 48%, іноді – 44%, рідко – 8%.
7. Реакція на труднощі: мобілізуються і шукають рішення – 44%, відчувають невпевненість – 31%, уникають проблем – 25%.
8. Контроль емоцій: так – 37,5%, частково – 44%, ні – 18,5%.
9. Відкрите питання – «Що для вас означає бути самостійним?»:

- Найчастіші відповіді: відповідати за свої вчинки, приймати рішення без впливу інших, мати фінансову незалежність, нести відповідальність за своє майбутнє.

Наведемо деякі приклади відкритих відповідей на запитання «Що для вас означає бути самостійним?» із фокусом на усвідомлення юнаками ознак психологічної зрілості.

Дмитро Т.: «Для мене бути самостійним — це вміти приймати власні рішення і відповідати за їх наслідки. Не перекладати провину на інших і розуміти, що моє життя — у моїх руках».

Роман К.: «Це коли я не залежу від батьків чи друзів у важливих ситуаціях, можу розв'язувати свої проблеми сам і бути впевненим у собі, навіть якщо щось іде не так».

Василь Д.: «Бути самостійним — це значить не боятися брати на себе відповідальність за свої дії, не чекати, що хтось вирішить усе за тебе».

Максим Л.: «Для мене самостійність — це коли я сам планую своє майбутнє, розумію свої цілі і працюю над ними, не покладаючись на інших».

Арсен Б.: «Це здатність приймати рішення, навіть якщо вони складні, і не відступати, коли з'являються труднощі».

Володимир К.: «Це коли ти не просто можеш вижити сам, а знаєш, хто ти, чого хочеш і можеш йти до цього без підказок з боку».

Як бачимо, у всіх відповідях відображаються зрілі уявлення про самовизначення, цілеспрямованість, особисту відповідальність та емоційну автономію.

Для порівняння наведемо деякі приклади відповідей дівчат, де також простежується усвідомлення елементів психологічної зрілості — відповідальності, автономності, емоційної стабільності:

Людмила Б.: «Бути самостійною — це коли можеш опиратися на себе в складних ситуаціях і приймати рішення, не боячись наслідків.»

Наталія К.: «Для мене самостійність — це коли я можу організувати свій день, навчання, бюджет і не чекати, що хтось це зробить за мене.»

Меланія К.: «Це вміння справлятися з емоціями, не перекладати свої проблеми на інших і залишатися впевненою в собі.»

Олена М.: «Самостійність — це здатність бути собою, не зраджувати своїм цінностям і діяти відповідно до внутрішніх переконань, а не чужих очікувань.»

Вікторія Г.: «Це коли я сама приймаю рішення, але й несу за них відповідальність, навіть якщо щось іде не так.»

Узагальнення результатів проведеного анкетування дало можливість перейти до їх інтерпретації та побудову наступних висновків:

1. Загальний портрет респондентів свідчить про високу суб'єктивну важливість самореалізації, свободи й родинних цінностей, що вказує на орієнтацію на особистісний розвиток у більшості опитаних.
2. Майже половина юнаків демонструють сформовану здатність до постановки життєвих цілей, але значна частина (44%) робить це лише періодично, що може свідчити про пошук життєвих орієнтирів.
3. Самостійність у прийнятті рішень переважає, однак 25% респондентів надає перевагу порадами інших, що є типовим для юнацького віку як періоду становлення автономії.

4. Ставлення до труднощів і контролю емоцій вказує на розмаїття рівнів саморегуляції: від високого (мобілізація, контроль) до низького (уникання, емоційна нестійкість).

5. У відкритих відповідях у більшості респондентів підкреслювали важливість здатності приймати рішення та нести за них відповідальність, що свідчить про сформоване розуміння наслідків власної поведінки та вчинків. Юнаки та дівчата часто пов'язували самостійність із умінням діяти незалежно від батьків або соціального тиску, що вказує на прагнення до особистісної свободи та емансипації. Респонденти звертали увагу на здатність справлятися зі складними ситуаціями, контролювати власні емоції, а також зберігати впевненість у власному виборі, що свідчить про поступове формування емоційної стабільності. Багато відповідей містили уявлення про самостійність як етап особистісного зростання, де важливо відстоювати власні цінності, планувати майбутнє і досягати цілей без надмірної опори на інших.

У результаті обробки даних за методикою «Саморегуляція поведінки» (СРП) в адаптації Н. Г. Кондратюк у рамках емпіричного дослідження психологічних особливостей ціннісних орієнтацій юнаків із різним рівнем саморегуляції були визначені рівні сформованості саморегуляції в юнаків та юначок:

- Високий рівень саморегуляції – 14 осіб.
- Середній рівень саморегуляції – 19 осіб.
- Низький рівень саморегуляції – 11 осіб.

Для наочного представлення даних передбачається побудова діаграми, що відобразить процентне співвідношення рівнів саморегуляції серед усіх респондентів вибірки (n=44).



Рис. 2.2.1 Розподіл рівнів саморегуляції серед юнаків вибірки (% від загальної кількості респондентів)

Результати діагностики рівня саморегуляції серед 44 респондентів юнацького віку (16–19 років) засвідчили, що більшість опитаних (19 осіб, що становить 44%) мають середній рівень сформованості саморегуляторних механізмів. Виявлені результати свідчать про наявність базових навичок самоконтролю, здатність до планування та корекції власної поведінки, але зі зниженим рівнем стійкості в умовах підвищеного стресу або нестандартних ситуацій.

Високий рівень саморегуляції, виявлений у 14 осіб (31%), свідчить про сформовану здатність до автономного регулювання емоцій, поведінки та мотиваційних процесів, що є маркером психологічної зрілості та особистісної стійкості. Респонденти з високим рівнем саморегуляції здебільшого демонструють відповідальність, цілеспрямованість, вміння ефективно адаптуватися до змін середовища.

Водночас низький рівень саморегуляції, який було виявлено у 11 осіб (25%), вказує на труднощі в усвідомленні та контролі власних емоцій, труднощі в прийнятті рішень, тенденцію до імпульсивних реакцій. Даний факт може бути пов'язаний з недостатньою сформованістю самосвідомості,

нестабільністю мотиваційної сфери або впливом зовнішніх стресогенних чинників.

Розподіл учасників за основними шкалами методики показав тенденції, які ми наочно продемонстрували у Табл.2.2.1

Таблиця 2.2.1

Шкала СРП	Високі бали (%)	Середні бали (%)	Низькі бали (%)
Планування	37,5	44	18,5
Програмування	31,5	50	18,5
Оцінювання результату	36	41,5	22,5
Гнучкість	31,5	50	18,5
Самостійність	37,5	39,5	23
Загальний рівень СРП	31,5	44	18,5

Отримані результати за методикою саморегуляції поведінки (СРП) в адаптації Н. Кондратюк на основі їх глибокого аналізу, потребують формування висновків, що впливають з них [32].

Шкала «Планування» дозволяє оцінити індивідуальні особливості щодо здатності ставити перед собою цілі та зберігати їх у фокусі діяльності, а також рівень сформованості навичок усвідомленого планування. Високий бал за цією шкалою виявлено у 37,5% наших респондентів, що свідчить про наявність стійкої потреби в структурованому плануванні, при якому цілі є чіткими, продуманими, ієрархізованими та реально досяжними. У таких осіб постановка цілей зазвичай відбувається самостійно. Натомість низькі показники у 18,5% респондентів, вказують на слабо виражену потребу в плануванні, часту зміну цілей, відсутність наполегливості в їх досягненні, а також на схильність до ситуативного мислення й залежності від зовнішніх обставин під час визначення життєвих орієнтирів.

Шкала «Програмування» оцінює ступінь сформованості здатності особистості до свідомого планування послідовності власних дій. Високий рівень за цією шкалою у 31,5% респондентів вказує на схильність до ретельного обмірковування стратегії поведінки для досягнення поставлених цілей, самостійного створення детальних і гнучких програм дій, які можуть адаптуватися до змін середовища або труднощів. У разі незадовільних результатів така особа вміє коригувати свої дії з урахуванням початкової мети. Натомість низькі результати у 18,5% респондентів демонструють відсутність навички або мотивації до попереднього осмислення власної діяльності. Людина з таким рівнем програмування зазвичай діє імпульсивно, без чіткої послідовності, не розробляє власну стратегію і не коригує дії навіть у разі невідповідності між результатом та метою, що веде до неефективної поведінки.

Показник за шкалою «Оцінювання результатів» відображають здатність особистості об'єктивно оцінювати ефективність власної діяльності та поведінки. Виявлені високі значення показника у 36% респондентів свідчать про наявність адекватної самооцінки, стабільних внутрішніх критеріїв оцінки успішності. Респонденти з виявленими високими значеннями показника за шкалою «Оцінювання результатів» здатні своєчасно виявляти розбіжності між очікуваним і фактичним результатом, аналізувати причини невдач і гнучко змінювати підхід у разі потреби. Натомість низькі результати у 22,5% учасників вказують на слабо сформовану здатність до самокритики: людина не завжди помічає власні помилки, має коливну або залежну від обставин самооцінку, що знижує якість виконання завдань, особливо в умовах стресу або підвищеного навантаження.

Шкала «Гнучкість» як компонент визначає рівень розвитку регуляторної пластичності, тобто здатності до адаптації й перебудови поведінкових стратегій у змінних життєвих ситуаціях. Високі показники за цією шкалою у 31,5% респондентів засвідчують, що особа вміє оперативно реагувати на зміни, швидко переглядати свої дії й плани, адекватно оцінює нові умови й

ефективно коригує свої дії. Гнучкість такого виду забезпечує успішність у виконанні завдань, навіть у складних або непередбачуваних обставинах. Низький рівень за цією шкалою, у нашому випадку це 18,5% учасників, вказує на труднощі в адаптації до нових умов, недостатню здатність перебудовувати діяльність при зміні ситуації. Означене призводить до затримок у прийнятті рішень, стресової реакції на зміни та частих помилок у виконанні дій.

Шкала «Самостійність» дозволяє оцінити рівень автономності особистості у процесах саморегуляції. Високі результати свідчать про добре сформовану здатність самостійно організовувати власну активність: особа вміє самостійно ставити цілі, планувати і контролювати виконання завдань, а також оцінювати як проміжні, так і підсумкові результати. Такого рівня результати продемонстрували 37,5% респондентів нашої вибірки. Низькі показники, виявлені у 23% учасників, вказують на залежність від зовнішніх впливів — такі особи тяжіють до наслідування чужих думок, не вміють самостійно будувати план дій і часто потребують сторонньої підтримки. За відсутності допомоги ззовні можуть виникати труднощі у регуляції поведінки та досягненні мети.

Опитувальник, що використовується для діагностики саморегуляції, також дає змогу визначити інтегральний показник — загальний рівень сформованості системи свідомої регуляції довільної активності. 31,5% респондентів з високими результатами демонструють виражену самостійність, адаптивність до нових умов, здатність чітко формулювати цілі та ефективно досягати їх. Високий рівень саморегуляції сприяє формуванню гнучкого індивідуального стилю, що дає змогу компенсувати деякі особистісні обмеження або труднощі. Такі люди легше опановують нові завдання, краще орієнтуються в незнайомих обставинах і більш стабільні у досягненні результатів. Натомість у 28,5% респондентів з низьким рівнем загальної саморегуляції слабо виражена потреба в свідомому контролі за своєю поведінкою. Їхні дії більше залежать від ситуації або впливу з боку

інших осіб. Вони мають обмежені можливості для подолання внутрішніх бар'єрів на шляху до цілі, що ускладнює процес засвоєння нових видів діяльності, особливо коли стиль регуляції не відповідає зовнішнім вимогам.

Отож, узагальнення емпіричних даних за методикою «Саморегуляція поведінки» (СРП) дає змогу перейти до побудови наступних висновків:

- ✓ учасники з високим рівнем саморегуляції демонструють сформовані навички планування власної діяльності, вміння адаптуватися до нових умов, а також здатність усвідомлювати й коригувати свою поведінку відповідно до досягнення поставлених цілей;
- ✓ респонденти із середнім рівнем саморегуляції демонструють загальну орієнтацію на самоконтроль і самоусвідомлення, однак у критичних ситуаціях можуть втрачати послідовність у діях;
- ✓ група з низьким рівнем саморегуляції має труднощі в плануванні діяльності, слабо розвинене оцінювання наслідків власних дій і недостатню гнучкість у поведінці, що вказує на важливість розвитку саморегуляторних механізмів як чинника формування зрілої особистості в юнацькому віці.

Перейдемо до аналізу результатів, отриманих за методикою М. Рокіча, яка дозволяє виявити особливості структури ціннісних орієнтацій респондентів.

У межах дослідження були проаналізовані термінальні та інструментальні цінності за методикою М. Рокіча. Термінальні цінності — це уявлення особистості про бажані кінцеві стани буття, життєві цілі, до яких вона прагне (наприклад, щастя, самореалізація, свобода тощо). Інструментальні цінності — це уявлення про бажані способи дії або риси характеру, які допомагають досягати термінальних цілей (наприклад, відповідальність, наполегливість, вихованість тощо).

З метою наочності результати ранжування представлені у двох окремих таблицях: перша містить термінальні цінності, друга — інструментальні.

Термінальні цінності (життєві цілі)

Цінність	Кількість респондентів, які поставили в топ-3	% від загальної вибірки
Щасливе сімейне життя	33	75%
Наявність вірних друзів	28	62,5%
Цікава робота	25	56%
Матеріальна забезпеченість	22	50%
Любов	21	46,5%
Успіх, визнання	19	40,5%
Гармонія з природою	14	31%
Творча самореалізація	12	27,5%
Активне, насичене життя	10	22%
Віра (духовне задоволення)	7	15,5%

Інтерпретація результатів за термінальними цінностями:

- ✓ Найбільш пріоритетною серед термінальних цінностей виявилась «щасливе сімейне життя» — її обрали до трійки найважливіших 75% респондентів. Процентний показник у даному випадку свідчить про те, що для більшості учасників дослідження сім'я виступає провідною життєвою ціллю, а її наявність асоціюється з емоційною стабільністю, підтримкою, любов'ю та гармонією.
- ✓ На другому місці за значущістю — «наявність вірних друзів» (62,5%), що підкреслює важливість міжособистісних стосунків, підтримки та довіри у молодіжному середовищі і може свідчити про орієнтацію на емоційне благополуччя, соціальну підтримку та згуртованість.

- ✓ «Цікава робота» (56%) також потрапила в пріоритети більшості опитаних, вказуючи на прагнення реалізувати себе в професійній сфері, отримувати задоволення від діяльності, бути корисним суспільству. У сучасних умовах молодь надає значення роботі як джерелу не лише доходу, а й самовираження.
- ✓ «Матеріальна забезпеченість» (50%) і «любов» (46,5%) займають середню позицію, що свідчить про баланс між прагматичними (матеріальними) та емоційно-духовними цінностями. Бажання стабільності у поєднанні з почуттями говорить про зріле розуміння життєвих потреб.
- ✓ Менш популярними цінностями стали «успіх, визнання» (40,5%), «гармонія з природою» (31%), «творча самореалізація» (27,5%) та «активне, насичене життя» (22%). Виявлені показники свідчать у загальному про дещо вторинну роль самовираження, креативності чи пошуку пригод у порівнянні з більш «традиційними» цінностями.
- ✓ Найменш значущою виявилася «віра (духовне задоволення)» (15,5%), що може свідчити або про секуляризацію молоді, або про знижену потребу в релігійно-духовних цінностях у порівнянні з соціально-орієнтованими.

Таблиця 2.2.3

Інструментальні цінності (риса характеру, способи дій)

Цінність	Кількість респондентів, які поставили в топ-3	% від загальної вибірки
Вихованість	30	69%
Наполегливість	28	62,5%
Відповідальність	26	59%
Чесність	25	56%
Самостійність	22	50%
Терпимість до інших	17	37,5%

Раціоналізм	16	34,5%
Сміливість	14	31%
Почуття гумору	12	28%
Товариськість	10	22%

Інтерпретація результатів за інструментальними цінностями:

- ✓ Серед інструментальних цінностей найбільш значущими виявилися «вихованість» (69%) та «наполегливість» (62,5%), демонструючи орієнтацію молоді на соціально схвалювану поведінку, етичність та прагнення досягати поставлених цілей. У сукупності ці риси свідчать про наявність у респондентів бажання бути прийнятими соціумом та досягати особистісного зростання.
- ✓ «Відповідальність» (59%) та «чесність» (56%) відображають моральні установки молоді й готовність брати на себе зобов'язання, що є важливим у контексті формування зрілої особистості. Їхня висока значущість підкреслює переважання внутрішнього локусу контролю та свідоме ставлення до життя.
- ✓ Менш вагомими, але все ж значущими є «самотійність» (50%) і «терпимість до інших» (37,5%), що свідчить про прагнення до незалежності, але водночас із розумінням і прийняттям різноманітності думок та поведінки.
- ✓ «Раціоналізм» (34,5%) і «сміливість» (31%) демонструють певну орієнтацію на логіку, розсудливість і готовність діяти рішуче у складних ситуаціях, що особливо актуально в умовах соціальних змін та нестабільності.
- ✓ Найменш популярними інструментальними цінностями стали «почуття гумору» (28%) та «товариськість» (22%), що може свідчити або про орієнтацію молоді на серйозність, самодисципліну та самореалізацію, або про те, що ці цінності вважаються природними і не потребують особливого акцентування.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що в сучасній молоді переважають соціально-орієнтовані, емоційні та морально-етичні цінності. Цінності, пов'язані з сім'єю, дружбою, цікавою роботою та відповідальною поведінкою, мають високий пріоритет. Менше значення надається духовним і креативним сферам, що може бути пов'язано із соціальними викликами, які потребують прагматичності та адаптивності.

З метою виявлення можливих гендерних відмінностей у системі цінностей було проведено порівняльний аналіз результатів методики М. Рокіча серед юнаків та юначок у нашій вибірці (n=44). Такий підхід дозволяє з'ясувати специфіку формування ціннісних орієнтацій у представників різної статі та глибше зрозуміти вплив соціально-психологічних чинників на їхню життєву позицію.

Таблиця 2.2.4

Порівняння термінальних цінностей

Термінальні цінності	Юнаки (% у топ-3)	Юначки (% у топ-3)	Коментар
Щасливе сімейне життя	62,5%	81%	Значно вища цінність для юначок — орієнтація на емоційне тепло, підтримку
Наявність вірних друзів	55%	62,5%	У юначок більш виражена соціальна спрямованість
Цікава робота	62,5%	50%	Юнаки більше орієнтовані на самореалізацію через діяльність
Матеріальна забезпеченість	59%	37,5%	Більш виражений прагматизм у юнаків
Любов	50%	56%	Майже однакове значення
Успіх, визнання	47%	44%	Незначна різниця, але загалом нижчий пріоритет

Гармонія з природою	25%	37,5%	Цінність більше виражена у дівчат — можливо, через емоційну чутливість
Творча самореалізація	31%	31%	На однаковому рівні — незначна загальна значущість
Активне, насичене життя	28%	18,5%	Трохи більш важливо для юнаків
Віра (духовне задоволення)	12,5%	18,5%	Низький пріоритет, але трохи вище у юначок

Таблиця 2.2.5

Порівняння інструментальних цінностей

Інструментальні цінності	Юнаки (% у топ-3)	Юначки (% у топ-3)	Коментар
Вихованість	62,5%	75%	Юначки більше орієнтовані на соціально прийнятні норми
Наполегливість	69%	59%	Юнаки більше демонструють орієнтацію на досягнення
Відповідальність	56%	62,5%	У юначок більш виражене почуття обов'язку
Чесність	50%	62,5%	Юначки частіше вважають чесність основною
Самостійність	56%	44%	Юнаки більше схильні до автономності
Терпимість до інших	37,5%	43,5%	У юначок вище соціальне прийняття і толерантність
Раціоналізм	44%	31%	Юнаки більш орієнтовані на логіку

Сміливість	31%	25%	Майже однаково, але трохи вище у юнаків
Почуття гумору	31%	31%	На однаковому рівні
Товариськість	18,5%	28%	Трохи вище у юначок, що відповідає соціальній орієнтації

Таким чином, окреслимо загальні тенденції порівняння:

- юначки демонструють більшу орієнтацію на емоційно-соціальні цінності: родина, дружба, вихованість, чесність, відповідальність;
- юнаки надають перевагу діловим та самореалізаційним цінностям: цікава робота, матеріальна забезпеченість, наполегливість, самостійність;
- в обох групах загальний пріоритет моральних, гуманістичних і соціальних цінностей зберігається, але з різними акцентами.

З огляду на виявлені відмінності у системі цінностей залежно від рівня саморегуляції, наступним кроком дослідження є детальний аналіз взаємозв'язку між окремими аспектами саморегуляції та пріоритетністю певних ціннісних орієнтацій. Подібне бачення дозволяє виявити, які саме регуляторні характеристики впливають на ціннісні пріоритети юнацтва та яким чином вони формують їхню життєву стратегію.

Оскільки методика М. Рокіча передбачає, що кожен респондент ранжує 18 цінностей від 1 (найважливіша) до 18 (найменш важлива), тому для кожної групи респондентів (з високим - 14 осіб, середнім – 19 осіб та низьким рівнем саморегуляції – 11 осіб) ми обчислювали рангове значення кожної цінності з метою аналізу її середньої позиції у рейтингу для кожної групи респондентів.

Для кожної цінності у межах однієї групи виконувався відповідний розрахунок:

Середній бал = сума рангових значень цієї цінності у всіх респондентів групи ділиться на кількість респондентів у групі.

Результати дослідження структури ціннісних орієнтацій осіб юнацького віку з різним рівнем саморегуляції з метою наочності ми подали у двох таблицях.

Таблиця 2.2.6

Середні бали ранжування термінальних цінностей у респондентів вибірки (n=44) з різним рівнем саморегуляції

Цінність	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Щастя	4,1	6,8	7,4
Матеріальне забезпечення	3,3	4,7	6,7
Цікава робота	4,3	5,1	6,4
Мудрість	5,3	3,3	6,1
Свобода	3,2	4,3	4,7
Гарна сім'я	3,2	5,1	5,6
Успіх	5,4	3,6	5,9
Любов	4,4	5,5	7,8
Активне життя	2,9	4,3	6,9
Творчість	4,2	4,6	4,4

Інтерпретація результатів:

- У групі з високим рівнем саморегуляції найвищий пріоритет надано активному життю, самореалізації, свободі та цікавій роботі, що вказує на зрілу спрямованість на розвиток та автономію.
- Середній рівень демонструє розбалансованість пріоритетів: поєднання духовних цілей із більш зовнішніми (успіх, забезпечення).
- У респондентів з низьким рівнем саморегуляції переважають гедоністичні та соціально схвалювані цінності (щастя, любов, стабільність), а духовні (мудрість, самореалізація) мають нижчу значущість.

Середні бали ранжування інструментальних цінностей у респондентів
вибірки (n=44) з різним рівнем саморегуляції

Цінність	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Відповідальність	2,8	3,8	6,4
Самостійність	2,4	6,7	5,5
Цілеспрямованість	3,3	4,5	5,2
Наполегливість	1,3	3,2	6,7
Чесність	1,3	5,5	7,2
Вихованість	2,3	3,8	7,2
Сміливість	1,8	4,8	5,2
Терпимість	3,4	2,1	5,6
Ініціативність	1,9	2,9	6,4
Розсудливість	1,3	4,7	7,2

Примітка: Чим вищий рівень саморегуляції, тим більш усвідомленими, адаптивними та особистісно зрілими є їхні ціннісні орієнтації.

Як видно з поданих таблиць 2.2.6 і 2. 2.7, результати демонструють суттєві відмінності у структуруванні як термінальних (цілей життя), так і інструментальних (засобів досягнення цілей) цінностей серед юнаків з високим, середнім і низьким рівнем саморегуляції:

- у групі з високим рівнем саморегуляції домінують відповідальність, наполегливість, чесність, ініціативність та розсудливість, тобто цінності, що прямо пов'язані зі зрілою саморегулятивною поведінкою;
- у групі зі середнім рівнем структура цінностей менш сфокусована, спостерігається більша мінливість;
- низький рівень саморегуляції пов'язаний із меншим значенням внутрішніх моральних установок. Цінності часто вибираються ситуативно або під впливом соціального тиску, зниженої самостійності і послідовності.

Аналіз емпіричних даних дозволять сформулювати загальний висновок:

- Високий рівень саморегуляції пов'язаний із високою цінністю внутрішньої цілісності, автономності, ініціативи й духовного розвитку.
- Середній рівень демонструє перехідний профіль — із прагненням до цілеспрямованості, але ще не повністю сформованою системою самоконтролю.
- Низький рівень саморегуляції супроводжується більшою залежністю від зовнішніх оцінок, пріоритетом соціального схвалення та відсутністю чіткої особистісної ієрархії цінностей.

Таким чином, з огляду на результати емпіричного дослідження постає потреба у визначенні можливих психологічних шляхів оптимізації ціннісних орієнтацій, що сприятимуть розвитку саморегуляції в юнацькому віці

2.3 Оптимізація ціннісних орієнтацій як чинник підвищення рівня саморегуляції в юнацькому віці

Ціннісні орієнтації, як складова особистісної структури, відіграють провідну роль у формуванні мотиваційно-сміслової сфери індивіда та визначають спрямованість і регуляцію його поведінки. Цінності суттєво впливають на поведінку та дії людини, формуючи основи для її особистісного розвитку [18]. Вони визначають значення різних аспектів світу для задоволення потреб людини та відображають її ставлення до матеріальних об'єктів. Концепція «ціннісних орієнтацій» також включає важливість соціальних, культурних і моральних елементів для індивіда. Суть ціннісних орієнтацій безпосередньо залежить від цілей, які ставить перед собою людина, а також від критеріїв, на основі яких вона оцінює як свої досягнення, так і способи їх реалізації [1].

Особливості ціннісних орієнтацій набувають специфічної форми в юнацькому віці, оскільки це період активного розвитку самосвідомості. Саме в цей час ціннісні орієнтації формують життєву стратегію молодої людини, її погляди, переконання та уявлення про своє місце в світі [23]. Ці орієнтації мають визначальне значення в становленні особистості, оскільки вони

зокрема формують її моральну позицію. Аналіз ціннісних орієнтацій дозволяє прогнозувати загальну орієнтацію розвитку підлітка як індивіда [14].

Психологічним механізмом формування ціннісних орієнтацій є засвоєння способів орієнтування в системах конкретно-історичних та загальнолюдських цінностей. Соціальні норми та вимоги, що стають частиною ціннісного світогляду індивіда, сприяють вибору діяльності, напрямів самореалізації та формуванню ставлення до різних аспектів реальності. Власне, особистість починає організовувати свої стосунки з навколишнім світом, орієнтуючись на свої переконання, а також прагне до самовдосконалення відповідно до цих орієнтацій, що є проявом її соціальних потреб у розвитку і самореалізації [23].

Орієнтована на реалізацію особистих ціннісних уявлень поведінка свідчить про автономність індивіда, його здатність протистояти зовнішнім обставинам і свідомо контролювати власні вчинки, зокрема у соціальному контексті. Відтак, цінності відіграють важливу роль у регулюванні взаємодії людини з соціальним середовищем. Їхня наявність у структурі особистості забезпечує стабільну поведінкову спрямованість, що ґрунтується на домінантних ставленнях до соціальної дійсності [16].

З огляду на це, цінності можна розглядати як складові мотиваційної структури особистості, які лежать в основі її вибору соціально значущих норм і орієнтирів. Адже саме через особисте ставлення до елементів матеріальної й духовної культури суспільства вони відображають ступінь соціально-психологічної зумовленості поведінки. Узгодженість індивідуальних уявлень із загальноприйнятими цінностями виявляється в практичних діях та соціально прийнятній поведінці [27].

У процесі становлення цінностей відбувається їх інтеграція з ідеалами, моральними установками та критеріями особистої оцінки, що створює психологічну основу для їх формування. Унаслідок такої взаємодії вони

набувають функції внутрішнього еталону, за яким особистість оцінює соціально схвалювані моделі поведінки в конкретних ситуаціях [23].

Таким чином, прагнення особистості до самореалізації та утвердження себе у суспільстві відбувається відповідно до соціальних норм і внутрішніх переконань, що формує механізми саморегуляції поведінки.

Система ціннісних орієнтацій особистості характеризується структурною складністю та включає взаємозв'язок різних рівнів цінностей — від найближчих до віддалених у часі. До її складу входять як стратегічні життєві цілі (термінальні цінності), так і способи їх досягнення (інструментальні), що в сукупності визначають життєву перспективу індивіда та напрям особистісного зростання. Означені компоненти системи тісно взаємодіють між собою: засвоєння певних соціальних норм і форм поведінки слугує підґрунтям для формування механізмів саморегуляції, які забезпечують реалізацію довготривалих цілей.

У процесі особистісного розвитку відбувається взаємоперехід між цілями й засобами, коли те, що раніше сприймалося як кінцева мета, згодом може виступати інструментом для досягнення нових орієнтирів. Таким чином, ціннісні орієнтації становлять багатовимірне психологічне утворення, яке визначає основні вектори формування особистості. У межах цього утворення цінності виконують роль внутрішнього регулятора поведінки, забезпечуючи цілісність та стабільність особистісних якостей. Ціннісні орієнтації відображають не лише напрям поведінки, а й способи її реалізації, виступаючи ключовим мотивувальним чинником у виборі дій. Їх зміст наповнений особистісною значущістю, що проявляється через установки, переконання, внутрішню готовність до певних вчинків. Саме завдяки ціннісним орієнтаціям особистість розвивається в моральному та духовному вимірах, формуючи узгоджену систему дій, переконань і саморегулятивних стратегій [14; 23; 27].

У юнацькому віці, який характеризується активними процесами самовизначення, становленням ідентичності та пошуком життєвих

орієнтирів, формування зрілої, адаптивної системи цінностей є важливим ресурсом для розвитку ефективної саморегуляції. Результати проведеного дослідження засвідчили, що вищий рівень саморегуляції асоціюється з домінуванням особистісно зрілих, гуманістичних та соціально орієнтованих цінностей, а також з наявністю конструктивних інструментальних цінностей (відповідальність, самоконтроль, цілеспрямованість). Натомість низький рівень саморегуляції корелює з менш усвідомленим вибором цінностей, схильністю до ситуативності та залежності від зовнішніх впливів.

З огляду на це, одним із напрямів оптимізації саморегуляції в юнацькому віці є психолого-педагогічна робота, спрямована на розвиток ціннісної рефлексії, усвідомлення особистісних пріоритетів і формування індивідуальної системи життєвих смислів.

Доцільними вважаються наступні підходи:

1. Психопросвітницька робота, яка сприяє формуванню у молоді уявлень про роль цінностей у житті особистості та їх вплив на поведінку й прийняття рішень. Наприклад: міні-лекції на теми «Що таке цінності?», «Життєві цілі та особистісна зрілість», обговорення кінофільмів, літературних творів із фокусом на ціннісні конфлікти.

2. Рефлексивні методики, що допомагають юнакам усвідомити власну ієрархію цінностей, проаналізувати її стійкість, гнучкість і відповідність життєвим цілям. Приклади вправ:

- «Ціннісна карта життя» (учасники малюють «карту», на якій позначають свої життєві пріоритети та способи їх досягнення);
- «Цінності в дії» (описати конкретну життєву ситуацію, коли особисті цінності впливали на прийняття рішення);
- «Моє кредо» (написання короткого маніфесту про головні принципи життя).

3. Формування цілеспрямованості та внутрішньої мотивації, шляхом підтримки індивідуального вибору, постановки особистісно значущих цілей, розвитку навичок планування та емоційного самоконтролю. Методи:

SMART-планування цілей, техніка «колесо життєвого балансу», щоденники досягнень, методика «6 капелюхів мислення» (Е. де Боно) для аналізу варіантів вибору.

4. Розвиток соціально значущих цінностей, таких як відповідальність, справедливість, доброзичливість. Форми роботи: соціально-психологічні тренінги, волонтерські проекти, дискусії на теми морального вибору, рольові ігри (наприклад, «Суд цінностей», «Дилема героя»).

5. Індивідуальне та групове психологічне консультування, що орієнтоване на гармонізацію внутрішньої системи цінностей. Приклади технік:

- «Техніка порожнього стільця» (для внутрішнього діалогу між частинами особистості з різними ціннісними установками);
- метод «Діалог із майбутнім Я»;
- використання арттерапії (наприклад, «Мій герб цінностей», «Дерево цілей»).

Запропоновані психолого-педагогічні підходи до формування та розвитку ціннісних орієнтацій у молоді мають комплексний і практико-орієнтований характер. Вони охоплюють як інформаційно-просвітницький рівень, що забезпечує базове розуміння ролі цінностей у житті особистості, так і глибокі рефлексивні та мотиваційні практики, спрямовані на усвідомлення особистих пріоритетів і розвиток внутрішньої цілісності (див. Додаток Д).

Застосування різноманітних форм роботи — від тренінгів і групових вправ до індивідуального консультування — створює умови для гармонійного становлення ціннісної сфери особистості, посилення здатності до саморегуляції, відповідального вибору та самореалізації в суспільстві. Вказаний спосіб роботи є особливо актуальним у сучасних соціокультурних умовах, коли молодь зіштовхується з численними моральними викликами й потребує внутрішніх орієнтирів для адаптації та розвитку.

ВИСНОВКИ

На основі здійсненого теоретичного аналізу наукових підходів до проблематики ціннісних орієнтацій і саморегуляції у юнацькому віці, можна сформулювати наступні узагальнення:

- юнацький вік є визначальним періодом психічного розвитку особистості, у якому відбувається становлення ідентичності, автономності, здатності до рефлексії та самовизначення, характеризуючись не лише кризовими змінами, а й високим потенціалом до особистісного зростання та формування ціннісної системи;

- ціннісні орієнтації виступають складними інтегративними особистісними утвореннями, що визначають життєві смисли, поведінкові пріоритети та взаємодію індивіда з соціальним середовищем. У юнацькому віці вони формуються особливо інтенсивно, стаючи основою світогляду та етичних переконань особистості;

- саморегуляція у юнацькому віці проявляється як внутрішня психологічна система, що забезпечує свідоме управління поведінкою, визначення життєвих цілей та здійснення самоконтролю. Вона ґрунтується на таких механізмах, як рівень домагань, тип локусу контролю, мотивація досягнень та система ціннісних орієнтацій;

- взаємозв'язок між саморегуляцією та ціннісними орієнтаціями є основним чинником психологічної зрілості юної молоді. Рівень розвитку механізмів саморегуляції зумовлює характер ціннісних установок особистості, що, у свою чергу, впливає на її здатність до самореалізації, прийняття відповідальних рішень і побудови життєвої стратегії.

У ході емпіричного дослідження психологічних особливостей ціннісних орієнтацій молоді юнацького віку з різним рівнем саморегуляції, що стало логічним продовженням теоретичного аналізу, було виявлено:

1. За результатами проведеного анкетування:

- загальний портрет респондентів свідчить про високу суб'єктивну важливість самореалізації, свободи й родинних цінностей, що вказує на орієнтацію на особистісний розвиток у більшості опитаних;
- майже половина юнаків демонструють сформовану здатність до постановки життєвих цілей, але значна частина (44%) робить це лише періодично, що може свідчити про пошук життєвих орієнтирів;
- самостійність у прийнятті рішень переважає, однак 25% респондентів надає перевагу порадами інших, що є типовим для юнацького віку як періоду становлення автономії;
- ставлення до труднощів і контролю емоцій вказує на розмаїття рівнів саморегуляції: від високого (мобілізація, контроль) до низького (уникання, емоційна нестійкість);
- у відкритих відповідях у більшості респондентів підкреслювали важливість здатності приймати рішення та нести за них відповідальність, що свідчить про сформоване розуміння наслідків власної поведінки та вчинків. Юнаки та дівчата часто пов'язували самостійність із умінням діяти незалежно від батьків або соціального тиску, що вказує на прагнення до особистісної свободи та емансипації. Респонденти звертали увагу на здатність справлятися зі складними ситуаціями, контролювати власні емоції, а також зберігати впевненість у власному виборі, що свідчить про поступове формування емоційної стабільності. Багато відповідей містили уявлення про самостійність як етап особистісного зростання, де важливо відстоювати власні цінності, планувати майбутнє і досягати цілей без надмірної опори на інших.

2. За методикою «Саморегуляція поведінки» (СРП) в адаптації Н. Г. Кондратюк були визначені рівні сформованості саморегуляції у наших респондентів. Результати діагностики рівня саморегуляції засвідчили, що більшість опитаних (19 осіб, що становить 44%) мають середній рівень сформованості саморегуляторних механізмів; високий рівень саморегуляції,

виявлений у 14 осіб (31%), низький рівень саморегуляції у 11 осіб (25%).

Узагальнений аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що:

- ✓ учасники з високим рівнем саморегуляції демонструють сформовані навички планування власної діяльності, вміння адаптуватися до нових умов, а також здатність усвідомлювати й коригувати свою поведінку відповідно до досягнення поставлених цілей;
- ✓ респонденти із середнім рівнем саморегуляції демонструють загальну орієнтацію на самоконтроль і самоусвідомлення, однак у критичних ситуаціях можуть втрачати послідовність у діях;
- ✓ група з низьким рівнем саморегуляції має труднощі в плануванні діяльності, слабо розвинене оцінювання наслідків власних дій і недостатню гнучкість у поведінці, що вказує на важливість розвитку саморегуляторних механізмів як чинника формування зрілої особистості в юнацькому віці.

3. За методикою М. Рокіча, яка дозволяє виявити особливості структури ціннісних орієнтацій респондентів, визначено:

- найбільш пріоритетною серед термінальних цінностей виявилась «щасливе сімейне життя» — її обрали до трійки найважливіших 75% респондентів. На другому місці за значущістю — «наявність вірних друзів» (62,5%). Цінність «Цікава робота» (56%) також потрапила в пріоритети більшості опитаних. Цінності «Матеріальна забезпеченість» (50%) і «любов» (46,5%) займають середню позицію. Менш популярними цінностями стали «успіх, визнання» (40,5%), «гармонія з природою» (31%), «творча самореалізація» (27,5%) та «активне, насичене життя» (22%). Найменш значущою виявилась «віра (духовне задоволення)» (15,5%), що може свідчити або про секуляризацію молоді, або про знижену потребу в релігійно-духовних цінностях у порівнянні з соціально-орієнтованими.
- серед інструментальних цінностей найбільш значущими виявилися «вихованість» (69%) та «наполегливість» (62,5%), «Відповідальність» (59%) та «чесність» (56%). Менш вагомими, але все ж значущими цінностями

виявились «Самостійність» (50%), «Терпимість до інших» (37,5%), «Раціоналізм» (34,5%), «Сміливість» (31%). Найменш популярними інструментальними цінностями стали «Почуття гумору» (28%) та «Товариськість» (22%), що може свідчити або про орієнтацію молоді на серйозність, самодисципліну та самореалізацію, або про те, що ці цінності вважаються природними і не потребують особливого акцентування.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що в сучасній молоді переважають соціально-орієнтовані, емоційні та морально-етичні цінності. Цінності, пов'язані з сім'єю, дружбою, цікавою роботою та відповідальною поведінкою, мають високий пріоритет. Менше значення надається духовним і креативним сферам, що може бути пов'язано із соціальними викликами, які потребують прагматичності та адаптивності.

З метою виявлення можливих гендерних відмінностей у системі цінностей було проведено порівняльний аналіз результатів методики М. Рокіча серед юнаків та юначок з метою з'ясування специфіки формування ціннісних орієнтацій у представників різної статі та глибшого розуміння впливу соціально-психологічних чинників на їхню життєву позицію. У результаті аналізу отриманих даних сформовано загальні тенденції порівняння:

- юначки демонструють більшу орієнтацію на емоційно-соціальні цінності: родина, дружба, вихованість, чесність, відповідальність;
- юнаки надають перевагу діловим та самореалізаційним цінностям: цікава робота, матеріальна забезпеченість, наполегливість, самостійність;
- в обох групах загальний пріоритет моральних, гуманістичних і соціальних цінностей зберігається, але з різними акцентами.

З огляду на виявлені відмінності у системі цінностей залежно від рівня саморегуляції, наступним кроком дослідження був детальний аналіз взаємозв'язку між окремими аспектами саморегуляції та пріоритетністю певних ціннісних орієнтацій. Результати демонструють суттєві відмінності у структуруванні як термінальних (цілей життя), так і інструментальних

(засобів досягнення цілей) цінностей серед юнаків з високим, середнім і низьким рівнем саморегуляції:

- у групі з високим рівнем саморегуляції домінують відповідальність, наполегливість, чесність, ініціативність та розсудливість, тобто цінності, що прямо пов'язані зі зрілою саморегулятивною поведінкою;
- у групі зі середнім рівнем структура цінностей менш сфокусована, спостерігається більша мінливість;
- низький рівень саморегуляції пов'язаний із меншим значенням внутрішніх моральних установок. Цінності часто вибираються респондентами ситуативно або під впливом соціального тиску, зниженої самостійності і послідовності.

Аналіз емпіричних даних дозволяють констатувати, що:

- високий рівень саморегуляції пов'язаний із високою цінністю внутрішньої цілісності, автономності, ініціативи;
- середній рівень демонструє перехідний профіль — із прагненням до цілеспрямованості, але ще не повністю сформованою системою самоконтролю;
- низький рівень саморегуляції супроводжується більшою залежністю від зовнішніх оцінок, пріоритетом соціального схвалення та відсутністю чіткої особистісної ієрархії цінностей.

Таким чином, з огляду на результати емпіричного дослідження постала потреба у визначенні можливих психологічних шляхів оптимізації ціннісних орієнтацій, що сприятимуть розвитку саморегуляції в юнацькому віці. Одним із важливих напрямів психологічної підтримки молоді є психолого-педагогічна робота, спрямована на формування ціннісної рефлексії, усвідомлення життєвих пріоритетів та зміцнення індивідуальної системи смислів. Доцільним виступає застосування таких підходів:

- психопросвітницька діяльність, що розкриває значення цінностей у житті особистості (міні-лекції, обговорення літературних і кінематографічних сюжетів із ціннісним змістом);

- рефлексивні методики, які допомагають усвідомити особисту ієрархію цінностей та її зв'язок із поведінкою (вправи типу «Ціннісна карта життя», «Цінності в дії», «Моє кредо»);
- методи розвитку мотивації та цілеспрямованості, включаючи SMART-планування, техніки самоаналізу, роботу з метафорами та щоденниками досягнень;
- форми соціальної взаємодії, що сприяють засвоєнню соціально значущих цінностей — тренінги, дискусії, волонтерські ініціативи;
- психологічне консультування, орієнтоване на гармонізацію внутрішньої системи цінностей, із використанням проєктивних, рефлексивних та арттерапевтичних методик.

Комплексне застосування зазначених підходів сприяє розвитку ціннісної сфери молоді, що, у свою чергу, посилює здатність до саморегуляції, відповідального вибору та особистісної самореалізації. Робота у такому напрямку є надзвичайно актуальною в умовах сучасних соціокультурних трансформацій, які вимагають від юнацтва внутрішньої стійкості та зрілих моральних орієнтирів.

Таким чином, завдання виконані, мета нашого дослідження досягнута.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко Ю. Теоретичні аспекти дослідження цінностей. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. Випуск 3. 2013.С. 88–93
2. Баранівський В. Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль в консолідації українського суспільства. *Науковий вісник. Серія «Філософія»*. Харків: ХНПУ, 2014. Вип. 43. С. 39-52.
3. Вакуленко О. Л., Чанчиков І. К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Випуск 32. Том 1. С. 32–36
4. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : ВД «Сварог» 2020. 592
5. Дмитрук Н. Між матеріалізмом і постматеріалізмом: ціннісні орієнтації сучасної української молоді. *Вісник АПСВТ*, 2017, № 3. С. 57-67
6. Килівник А. М., Матвієнко Я. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОНЯТТЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ. *Теорія і практика сучасної психології*. № 2. Т. 1. 2019.С. 54-57
7. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Харків. 2017. Т.1, № 3. С. 82–88
8. Кириченко Т. В. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ. *Психологічні науки. Scientific Journal «ScienceRise»*. №9(50).2018.С. 16-19
9. Кислинська Д. М., Мілорадова Н. Е. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2016. № 53. С. 64– 73.
- 10.Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України*. 2018. № 4. С. 28-33
- 11.Кононенко О., Кононенко А., Крошка К., Базика Є. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її

- психологічного здоров'я. *Наукові перспективи*. № 9 (39). 2023. С.565–575
12. Костіна Т.О. МОЖЛИВОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ДЛЯ ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ. *Габітус*. Випуск 12. Том 2. 2020. С.150-159
13. Коляда Н. В., Тарасова Т. Б. ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Випуск 2, 2024. С.27-31
14. Коханова О. Цінності та ціннісні орієнтації, їх роль у розвитку особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. Випуск 3. 2015. С. 108–112
15. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: *навчальний посібник*. Київ: Каравела, 2009. 448 с.
16. Людмила Сердюк. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді. *Український науковий журнал "ОСВІТА РЕГІОНУ"*. №2. 2012. С.331-338
17. Людмила Цибух, Ілля Окул. ОСОБЛИВОСТІ ПРОТІКАННЯ КРИЗИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ. *Психологія – Psychology. Science and Education*, 2018, Issue 9-10. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2018/9_10_2018/9.pdf
18. Наталія Шматко. РОЗМЕЖУВАННЯ КОНЦЕПЦІЙ ЦІННОСТЕЙ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №3 (75), 2024. С. 280-285
19. Мельничук М.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЮНАКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ. *«Молодий вчений»*. № 12 (88). 2020. С.284-287
20. Мирошник О. Г. Розвиток самосвідомості та особливості Я-концепції в підлітковому та ранньому юнацькому віці. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: *навчальний*

- посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава : Астроя, 2018.С. 186-209*
- 21.Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: *навч. програма спецкурсу для слухачів курсів підвищення кваліфікації (керів. загальноосвітніх навч. закл. різних типів навч.) і студ. освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» з напрямків підготовки «Управління навчальним закладом» та «Педагогіка вищої школи» НАПН України. ДВНЗ «Ун-т менеджменту освіти». Київ. 2019. 60с.*
- 22.Панок І. В. Ціннісно-сміслова саморегуляція як чинник життєвого самовизначення особистості студента. *Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків. 2022. 206с.*
- 23.Панчук Н. Ціннісні орієнтації як складова життєвих стратегій особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Випуск 27. 2015. С. 411-421*
- 24.Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення у практичних психологів: *монографія. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 295 с*
- 25.Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. *Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів; за ред. К. В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.*
- 26.Рибак О. С. Цінності та ціннісні орієнтації, їх значення у розвитку особистості. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 105–113*
- 27.Романюк Л.В. ЦІННОСТІ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім.*

Г.С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології. 2009. Випуск 4. С.340-353

- 28.Тітов І. Г. Світогляд юнака. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: *навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Полтава : Астроя, 2018.С.259-268
- 29.Токарева Н.М. Основи вікової психології : *навчально-методичний посібник*. Кривий Ріг, 2013. 283 с.
- 30.Чайкіна Н. О. Міжстатеві взаємовідносини, психосексуальна та гендерно-рольова ідентифікація у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: *навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Полтава : Астроя, 2018.С.209-226
- 31.Яновська Т. А. Динаміка емоційно-вольових характеристик особистості: особливості афективної та мотиваційної сфер підлітка і юнака. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: *навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Полтава : Астроя, 2018.С.155-186
- 32.Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. *Психологічний практикум*. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. С.14-21

Анкета для респондентів
(анонімна, добровільна участь)

1. Вік: __
2. Стать:
 - [] Жіноча
 - [] Чоловіча
3. Освітній заклад:
 - [] Загальноосвітня школа
 - [] Коледж / технікум
 - [] Університет
4. Як ви зазвичай приймаєте рішення?
 - [] Швидко й самостійно
 - [] Порадившись із близькими
 - [] Залежно від ситуації
5. Що для вас важливіше:
 - [] Особистий розвиток
 - [] Стосунки з іншими
 - [] Матеріальне благополуччя
 - [] Успіх у навчанні / кар'єрі
6. Які цінності є пріоритетними у вашому житті? (можна обрати кілька):
 - [] Свобода
 - [] Відповідальність
 - [] Родина
 - [] Знання
 - [] Дружба
 - [] Самореалізація
 - [] Визнання
7. Як часто ви ставите перед собою конкретні цілі?
 - [] Постійно

- [] Іноді

- [] Рідко

8. Як ви зазвичай реагуєте на труднощі?

- [] Мобілізуюсь і шукаю рішення

- [] Відчуваю невпевненість, потребу підтримки

- [] Уникаю вирішення проблем

9. Чи вважаєте ви себе здатним контролювати власні емоції?

- [] Так

- [] Частково

- [] Ні

10. Опишіть коротко, що для вас означає «бути самостійним» (відкрите питання):

Методика «Стиль саморегуляції поведінки»

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть одну з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте відмітку у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

Текст опитувальника

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4. Дотримуюся девізу: «Вислухай пораду, але зроби на власний розсуд».
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».

14. Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим»
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31. Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати засоби для перемоги
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.

36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій за того чи іншого розвитку ситуації.
37. Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин
38. Рідко відступаю від розпочатої справи.
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41. Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
42. Я не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43. Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45. Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46. Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

Обробка результатів: підрахуйте суму балів за ключем опитувальника.

Ключ до обрахунку шкал опитувальника

Шкала СРП	Вірно; мабуть вірно	Невірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результату	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Самостійність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34

Загальний рівень СРП	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42
----------------------	---	---

Розподіл рівнів за шкалами

Шкала СРП	Високі бали	Середні бали	Низькі бали
Планування	< 3	4-6	> 7
Програмування	< 4	5-7	> 8
Оцінювання результату	< 3	4-6	> 7
Гнучкість	< 4	5-7	> 8
Самостійність	< 3	4-6	> 7
Загальний рівень СРП	< 23	24-32	>33

Інтерпретація результатів

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності.

Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно.

У респондентів із низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістичне. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнутість програм дій. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятної для людини успішності результату.

Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки.

Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов.

За низьких показників за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, некритична до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудувувати, вносити корекції в систему саморегуляції за зміни зовнішніх і внутрішніх умов.

Випробовувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. За умови виникнення непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і

програми виконавських дій та поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. За умови виникнення неузгодженості отриманих результатів із схваленою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій, виділяти значущі умови, оцінювати неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та вносити корекцію. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, її здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу із досягнення висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Випробовувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі люди часто і некритично слідуєть чужим порадам. При відсутності сторонньої допомоги у них неминує виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Випробовувані з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і

досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. За високої мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше її успіхи в звичних видах діяльності.

У респондентів із низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з респондентами з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності великою мірою залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог діяльності.

Тип стилю саморегуляції діагностується залежно від середніх та високих показників (5 балів та більше) за шкалами самостійності (автономний стиль саморегуляції), гнучкості (оперативний стиль саморегуляції), надійності (стійкий стиль).

Особливості стилю саморегуляції визначають залежно від показників шкал планування, моделювання, програмування оцінки результатів. «Сильна сторона» регуляторного стилю – особливості, що сприяють успіху діяльності та в т.ч. навчання, пов'язані з середніми і високими значеннями показників (5 балів і більше). "Слабка сторона" стилю саморегуляції – особливості, що не сприяють успіху діяльності і вимагають компенсації – пов'язані з низькими значеннями показників (4 балів і менше).

Можливості компенсації слабкої сторони пов'язані з особливостями сильної сторони та визначаються залежно від можливого стилю саморегуляції діяльності

До «сильної сторони» респондентів із автономним стилем саморегуляції діяльності належать автономність функціонування процесів ланки оцінки результатів, висока сформованість критеріїв успішності діяльності. Їхньою слабкою стороною є низька усвідомленість цілей і, як наслідок, низька самоорганізація процесу діяльності. Вони не намагаються планувати свою діяльність і не прагнуть визначити її перспективи на тривалий час.

Оперативний стиль саморегуляції включає дві підгрупи, або типи. Перший тип відрізняється гнучкістю врахування значущих умов діяльності. Сильна сторона регулювання даних осіб пов'язана із високою сформованістю процесів моделювання. Для них характерна швидкість включення в робочу ситуацію, легкість орієнтації в мінливій обстановці, оперативність врахування вимог та умов діяльності, вміння знайти правильну тактику під час виконання завдань. Їх слабкою стороною є низька усвідомленість і стійкість цілей, низька самоорганізація процесу, проблеми, пов'язані з побудовою програм процесів, їх недостатня деталізація.

Інший тип осіб із оперативним стилем саморегуляції характеризується оперативністю побудови програм дій. Випробувані цієї групи відрізняються високим ступенем деталізації програм, гнучкістю їх перебудови у разі потреби та їх заміною, коли немає очікуваних результатів. До їхньої «слабкої сторони» відноситься низька усвідомленість і стійкість цілей і, як наслідок, слабка самоорганізація діяльності.

Особи зі стійким стилем саморегуляції характеризуються стійкістю функціонування процесів оцінки результатів, чіткістю та стійкістю критеріїв успішності у психологічно складних умовах. Їх сильною стороною є також усвідомленість цілей та стійкість у ситуації напруги, в обстановці заниженої та підвищеної мотивації навчання. Слабкою стороною стилю саморегуляції даних студентів є труднощі, пов'язані з пошуком та побудовою програм навчальних дій, їх недостатньою деталізацією. Слабка ланка регуляції компенсується за рахунок розвиненості процесів оцінки результатів:

програми дій у процесі виконання завдань контролюються і коригуються доти, доки це не призведе до запланованих результатів.

Додаток В

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча

Інструкція для досліджуваних.

Перед вами два списки:

1. Термінальні цінності — це життєві цілі, кінцеві стани, до яких прагне людина (наприклад: щастя, свобода, здоров'я, любов тощо).
2. Інструментальні цінності — це способи дій або риси характеру, які допомагають досягти життєвих цілей (наприклад: чесність, вихованість, відповідальність тощо).

Ваше завдання — ранжувати (тобто розставити за пріоритетністю) цінності в кожному списку, пронумерувавши їх від 1 до 18.

- 1 — найважливіша для вас цінність;
- 18 — найменш важлива.

Не допускайте однакових номерів — кожна цифра має бути використана лише один раз у кожному списку.

Будь ласка, уважно поставтесь до завдання — тут немає правильних чи неправильних відповідей. Нас цікавить лише ваша особиста система життєвих орієнтирів.

Термінальні цінності

1. Активне діяльне життя (насичене подіями життя)
2. Життєва мудрість (зрілість суджень, життєвий досвід)
3. Здоров'я (фізичне та психічне благополуччя)
4. Цікава робота
5. Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в житті та природі)
6. Любов (духовна і фізична близькість з іншою людиною)
7. Матеріально забезпечене життя (достаток, відсутність матеріальних труднощів)
8. Наявність вірних друзів
9. Незалежність (самостійність, свобода вчинків)
10. Продуктивне життя (максимально повна реалізація можливостей, здібностей)
11. Розваги (веселе, безтурботне проведення часу)
12. Свобода (незалежність у поглядах і вчинках)

13. Сімейне щастя
14. Служіння суспільству (користь людям, суспільству)
15. Творчість (можливість самовираження у творчості)
16. Упевненість у собі (внутрішня гармонія, відсутність сумнівів)
17. Щасливе життя
18. Щастя інших (благополуччя і розвиток інших людей)

II. Інструментальні цінності

1. Акуратність (чистота, охайність)
2. Ввічливість (добрі манери, вихованість)
3. Відповідальність (уміння тримати слово, відповідати за вчинки)
4. Гуманність (чуйність, співпереживання до інших)
5. Жвавість (активність, енергійність)
6. Життєрадісність (почуття гумору, оптимізм)
7. Незалежність (уміння діяти самостійно, рішуче)
8. Наполегливість (уміння добиватися свого, витривалість)
9. Освіченість (широкий кругозір, ерудиція)
10. обачність (уміння передбачити наслідки вчинків)
11. Охайність (акуратність у зовнішньому вигляді та поведінці)
12. Принциповість (вірність переконанням)
13. Раціоналізм (уміння логічно мислити, продумано діяти)
14. Самоконтроль (уміння стримувати емоції, почуття)
15. Сміливість у висловленні думок
16. Терпимість до поглядів інших
17. Чесність
18. Щирість

Таблиця для введення результатів: термінальні та інструментальні цінності

№	Термінальні цінності	Ранг (1-18)	№	Інструментальні цінності	Ранг (1-18)

1	1
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		

Додаток Д

Комплекс вправ для оптимізації ціннісних орієнтацій у юнацькому віці

Вправа «Ціннісна карта життя»

Мета: Сприяти усвідомленню учасниками власної системи цінностей та її зв'язку з життєвими планами.

Завдання:

- Виявлення життєвих пріоритетів.
- Візуалізація цілей та ціннісних орієнтацій.
- Аналіз відповідності між життєвими подіями та домінуючими цінностями.

Тривалість: 30–40 хвилин.

Матеріали: Альбомні аркуші, кольорові олівці або маркери.

Вправа «Цінності в дії»

Мета: Допомогти учасникам простежити, як цінності проявляються у повсякденному житті.

Завдання:

- Рефлексія реальних життєвих ситуацій.
- Усвідомлення ролі цінностей у прийнятті рішень.
- Аналіз конфліктів цінностей та шляхів їх подолання.

Тривалість: 25–30 хвилин.

Матеріали: Робочі аркуші із запитаннями, ручки.

Вправа «Моє кредо»

Мета: Сформулювати індивідуальне ціннісне бачення життя.

Завдання:

- Розвиток особистісної рефлексії.
- Формування відповідального ставлення до вибору життєвих цінностей.
- Узагальнення власних моральних і етичних переконань.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: Папір, ручки.

Вправа «Колесо життєвого балансу»

Мета: Оцінити рівень задоволеності різними життєвими сферами та виявити пріоритетні напрями розвитку.

Завдання:

- Аналіз життєвих сфер (навчання, стосунки, дозвілля, здоров'я тощо).
- Визначення ціннісних домінант у кожній сфері.
- Побудова плану особистісного зростання.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: Бланки для малювання «колеса», ручки, лінійки.