

виснаження, деперсоналізацію і редукацію особистих досягнень. Емоційне виснаження розглядається як основна складова вигорання і виявляється у зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні. Деперсоналізація позначається у деформації відносин з іншими людьми. Редукація особистих досягнень виявляється або в тенденції негативно оцінювати себе, занижувати свої професійні досягнення і успіхи, або в зменшенні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших[3].

Основні висновки. Головною причиною СЕВ вважається психологічна, душевна перевтома. Коли вимоги (внутрішні та зовнішні) тривалий час переважають над ресурсами (внутрішніми і зовнішніми), у людини порушується стан рівноваги, що неминуче призводить до СЕВ.

Література

1. Водопьянова Н. Старченкова Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 336 с.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 496 с.
3. Маслач К. Профессиональное выгорание : как люди справляются. 1978.: URL:<http://www.psychologos.ru>. Дата обращения: 12.03. 2020.

Бондарева Катерина,

студентка 3 курсу

Факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук.керівник: **Т.П. Малихіна,**

к.психол.н., доцент(БДПУ)

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Соціально-політичні та соціально-економічні зрушення, які відбуваються в Україні, зумовили суттєві зміни в сприйнятті світу та самих себе молодими людьми. Зазначені зрушення актуалізують процеси пошуку юнаками і дівчатами власної перспективи в житті, яка б найбільшою мірою відповідала їхнім здібностям і можливостям, і, водночас, реалізація якої дозволила б у майбутньому зайняти гідне місце в суспільстві.

Ступінь досліджуваності проблеми. Значний внесок у дослідження проблематики життєвого шляху внесли як зарубіжні (А.Адлер, Е.Берн, Ш.Бюлер, Е.Еріксон, Ж.Піаже, К.Юнг), так і радянські та вітчизняні вчені (К.О.Абульханова-Славська, Б.Г.Ананьєв, Є.І.Головаха, О.О.Кронік, В.А.Роменець, С.Л.Рубінштейн, Л.В.Сохань, Т.М.Титаренко та ін.). Теоретико-методологічний аналіз їх здобутків дає можливість виділяти наявність двох основних підходів до розгляду життєвого шляху особистості: часового та структурно-сислового. Існує незначна кількість досліджень, де образ бажаного майбутнього життя розглядається під кутом зору єдності часового та сислового вимірів.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні дослідження життєвих перспектив сучасної молоді.

Сутність дослідження. Усвідомлення потреби та необхідності в плануванні життєвого шляху спричинює виникнення особливого утворення – життєвої перспективи, що включає минуле, теперішнє та майбутнє особистості, де події минулого, теперішнього та майбутнього займають певне місце та наділені відповідним статусом у визначенні подальших етапів життєвого шляху. Життєва перспектива, за визначенням Е. Головахи, - «це система уявлень людини про можливе майбутнє, не завжди бажане, але нерідко – очікуване з тривогою і побоюванням» [2, с.257].

Структурними компонентами, які забезпечують реалізацію життєвої перспективи, є життєві цілі, плани, програми, та набутий життєвий досвід особистості. Життєві цілі та плани, ціннісні орієнтації є ядром життєвої перспективи. Становлення системи глобальних життєвих цілей виникає на основі усвідомлення ціннісно-сміслових аспектів власної самореалізації.

Як зауважує А. Адлер, формування життєвих цілей починається в дитинстві як концепція почуття неповноцінності, невпевненості й безпорадності в світі дорослих. Життєва мета формується в ранньому дитинстві під впливом особистого досвіду, цінностей, особливостей самої особистості [1].

У підлітковому і ранньому юнацькому віці формується механізм вищих психічних функцій, які забезпечують процес цілепокладання, що призводить до появи перших життєвих цілей-напівмрій, а дещо пізніше – життєвих планів.

Саме у період юнацтва уявлення про час переходять на найбільш високий рівень і наближаються до абстрактного відображення часу, при чому особистий досвід, побудований на власному переживанні і безперервності сприймання часу, виступає головним фактором у становленні даних уявлень і понять.

Становлення життєвої перспективи характеризується емоційно забарвленим ставленням особистості до свого майбутнього. Окрім того, цей процес, як підкреслює І.Кулагіна, тісно пов'язаний з рівнем розвитку когнітивних здібностей індивіда [3].

Основні висновки. Отже, формування життєвих планів і перспектив сучасної молоді передусім передбачає формування стійких, свідомо вироблених уявлень про себе, свої цінності, уміння аналізувати власний життєвий досвід і планів на майбутнє. Наші подальші зусилля будуть спрямовані на експериментальне дослідження життєвих перспектив сучасної молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва : Фонд "За эком. грамотность", 1995. 291 с.
2. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности *Психология личности в трудах отечественных психологов* / Сост. Л.В. Куликов. Санкт-Петербург : Питер, 2000. С. 256-269.
3. Кулагина И. Возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека : учеб. пос. Москва: Сфера, 2001. 464 с.