УДК 159.923-057.87

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ**

**ДО ПРИЙНЯТТЯ СТРАТЕГІЧНИХ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ**

Помиткіна Л.В.,

доктор психологічних наук, доцент,

професор кафедри авіаційної психології

Національного авіаційного університету

Lyubvit@bigmir.net

***Анотація.*** *У статті висвітлені основні психолого-педагогічні підходи до розробки, організації й проведення психологічного тренінгу з розвитку особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень (щодо вибору життєвої позиції, професійного самовизначення, вибору супутника життя); подана програма тренінгу та результати його експериментальної апробації. Результати дослідження засвідчили, що студенти виявилися найбільш готовими до прийняття стратегічних життєвих рішень з професійного самовизначення, на другому місці – особистісна готовність дівчат до прийняття стратегічного життєвого рішення з вибору супутника життя, третє місце посіли показники особистісної готовності студентів до прийняття стратегічного життєвого рішення з визначення власної життєвої позиції.*

***Ключові слова****: рішення, прийняття рішень, стратегічні життєві рішення, студенти,психологічний тренінг.*

Помыткина Л.В.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРИНЯТИЮ СТРАТЕГИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ РЕШЕНИЙ**

***Аннотация****. В статье освещены основные психолого-педагогические подходы к разработке, организации и проведению психологического тренинга по развитию личностной готовности студентов к принятию стратегических жизненных решений (по выбору жизненной позиции, профессиональному самоопределению, выбору спутника жизни); подана програма тренинга и результаты его экпериментальной апробации. Результаты исследования показали, что студенты наиболее готовы к принятию стратегических жизненных решений по профессиональному самоопределению, на втором месте – личностная готовность девушек к принятию стратегического жизненного решения по выбору спутника жизни, третье место получили показатели личностной готовности студентов к принятию стратегического жизненного решения по определению собственной жизненной позиции.*

***Ключевые слова****: решения, принятие решений, стратегические жизненные решения, студенты, психологический тренінг.*

*Lyubov Pomytkina*

**PSYCHOLOGICAL TRAINING OF READINESS OF STUDENTS**

**TO MAKING STRATEGIC LIFE DECISIONS**

***Summary****. The article outlines the basic psychological and pedagogical approaches to creation, organization and implementation of the psychological training on development of personal readiness of students to making strategic life decisions (including the choice of a life position, professional self-determination, and choice of a marriage partner); presents the training program and the results of its experimental testing. The results of its experimental testing outlines: the students are most willing to make strategic life decisions on professional self-determination, in second place - personal readiness of girls to take strategic decisions on the choice of life partner in life, the third place got indicators of personal readiness of students to take strategic decisions on the definition of life own life position.* *In general, the results of experimental testing of psychological training of students' readiness to make strategic life decisions proved its efficiency and the need to implement the educational process in higher education.*

***Keywords****: decision, decision-making, strategic life decisions, students, psychological training.*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку нашого суспільства практичні дослідження особистісногостановлення підростаючого покоління засвідчують нагальну потребу у психологічній допомозі. Одним з найбільш ефективних видів психологічного впливу на особистість вважається соціально-психологічний тренінг, як форма групової психокорекційної роботи. Під єдиним терміном «соціально-психологічний тренінг» Л.А. Петровська пропонує розуміти практику психологічного впливу, яка заснована на активних методах групової роботи. При цьому вона відмічає, що це поняття включає в себе широкий спектр методичних форм: відео-тренінг, рольове навчання, груповий аналіз оцінок і самооцінок, невербальні методики тощо [4]. У наш час в арсеналі психологів-практиків є велика кількість науково-методичної літератури, яка відображає практичні, теоретичні, прикладні аспекти групової психологічної роботи (Р.Армстронг, Е.Берн, Є.М.Дубровська, С.С.Занюк, Г.Келлі, К.Роджерс, К.Фопель, В.М.Ямницький, Т.С.Яценко та ін.).

Разом з цим, аналіз відповідної літератури показує, що залишається нерозробленим напрям психологічної тренінгової роботи, спрямований на розвиток готовності студентської молоді до прийняття стратегічних життєвих рішень.

**Метою статті** є висвітлення основних психолого-педагогічних підходів до розробки, організації й проведення психологічного тренінгу з розвитку особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень.

**Виклад основного матеріалу**. У ході ряду експериментальних досліджень (упродовж 2007-2014 р.) особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень був констатований недостатній рівень підготовки молоді до означених рішень. Особистісна готовність студентів до прийняття стратегічного життєвого рішення з визначення власної життєвої позиції в умовах навчально-виховного процесу відповідає низькому рівню розвитку; готовність до прийняття стратегічного життєвого рішення з професійного самовизначення та з вибору шлюбного партнера – переважно, низькому та середньому рівням [5; 8]. Отримані результати засвідчили про нагальну потребу щодо розробки психолого-педагогічних засобів з метою розвитку означеної готовності студентської молоді.

Зважаючи на це, до диференціальної розвиваючої програми було включено таку форму психологічного впливу на особистість студента як психологічний тренінг (див. табл. 1). Програма тренінгу розроблялася відповідно до завдань нашого дослідження. Під час наших занять ми прагнули, щоб індивідуальний підхід до кожного студента зберігався і в умовах групової роботи. Необхідність врахування індивідуально-психологічних особливостей особистості при визначенні методів психокорекції неодноразово підкреслювали багато авторів (С.П.Бочарова, Е.В.Дранищева, Е.Б.Єгорова, Є.В.Землянська, В.А.Крутецький та ін.). Розроблений нами психологічний тренінг спрямований на розвиток особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень, зменшення вихідної ситуації невизначеності. Як визначалося у процесі дослідження, прийняття рішення – це один із елементів у структурі діяльності, компонент поведінки, спрямованої на усвідомлення цілі [5]. Таким чином розроблені практичні засоби мають за мету сприяти усвідомленню студентами необхідності розвитку особистісної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень як важливої особисто значущої мети.

Оскільки прийняття стратегічних життєвих рішень є складним особистісно детермінованим циклічним процесом, який актуалізує психологічні механізми мотивації, афектизації, цілепокладання та аргументації і призводить до життєвого самовизначення (щодо вибору життєвої позиції, професії, шлюбного партнера), а також зменшення невизначеності вихідної ситуації вибору, розроблений психологічний тренінг має бути спрямований на актуалізацію наведених механізмів у студентів в умовах навчання у ВНЗ.

При цьому слід зважати на те, що за діагностичними даними, отриманими на етапі констатувального експерименту, студенти мають різні рівні розвиненості особистісної готовності до прийняття окремих видів стратегічних життєвих рішень щодо визначення життєвої позиції, професійного самовизначення та

*Таблиця 1*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основні  тематичні модулі | Тематика занять | Кіл-ть год. |
| І. Прийняття  рішення з визначення власної життєвої позиції | Тема 1. Цінність життя та власної життєвої позиції  Тема 2. Життєва позиція у контексті мотивів і потреб особистості, яка прагне до саморозвитку  Тема 3. Види життєвих позицій особистості  Тема 4. Розвиток власної життєвої позиції як стратегічна мета особистості студента  Тема 5. Шляхи і методи розвитку конструктивної життєвої позиції студента  Тема 6.Розвиток уміння прогнозувати результати прийнятого рішення з визначення власної життєвої позиції особистості | 2,0  2,5  2,5  2,5  2,5 |
| ІІ. Прийняття рішення з професій-ного самовиз-начення | Тема 1. Професійне самовизначення як життєва цінність особистості  Тема 2. Особистісне ставлення до професії та спеціалізації  Тема 3. Розвиток цілеутворення у процесі професійного самовизначення  Тема 4. Здатність обґрунтування рішень з професійного самовизначення  Тема 5. Розвиток особистісних умінь студентів приймати стратегічні рішення з професійного самовизначення | 2,5  2,5  2,5  2,5  2,0 |
| ІІІ. Прийняття рішення щодо вибору шлюбного партнера | Тема 1. Цінність сім'ї та сімейних стосунків  Тема 2. Пошук шлюбного партнера як природна, соціальна та духовна потреба особистості  Тема 3. Стратегія і тактика пошуку шлюбного партнера в студентські роки  Тема 4. Аргументація вибору потенційного шлюбного партнера  Тема 5. Розвиток здатності студента до прогнозування та передбачення наслідків власних дій  Тема 6. Розвиток здатності до обґрунтування власних стратегічних життєвих рішень  Тема 7.Розвиток особистісних якостей, необхідних студенту для прийняття стратегічних життєвих рішень | 2,5  2,5  2,5  2,5  2,0  2,0  2,0 |
| Усього |  | 40,0 |

вибору шлюбного партнера. Отже, розроблений психологічний тренінг має носити диференційований характер з урахуванням спрямованості стратегічних життєвих рішень студентів.

Сутність змістової диференціації має ґрунтуватися на специфіці актуалізації певних психологічних механізмів, що мають забезпечувати розвиток компонентів особистісної готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення визначеного спрямування [5, с. 149-166]. Зокрема, оскільки при визначенні власної життєвої позиції найактивнішими стають мотиваційні психологічні механізми, відповідний блок тренінгу має, перш за все, активізувати ціннісну самосвідомість особистості, спонукати студентів до ціннісного самовизначення, усвідомлення значущості особистих цілей тощо. У процесі прийняття рішень з професійного самовизначення найбільшої активності досягають інтелектуальні психологічні механізми (зокрема, цілепокладання та аргументація), тому розвиток особистісної готовності за цим напрямом вимагає розробки психолого-педагогічних засобів, спрямованих на посилення розумової діяльності студентів (сприйняття, уваги, мислення, пам’яті, уяви), цілепокладання.

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

Враховуючи те, що особистісна готовність є багатокомпонентним утворенням, підібрані тренінгові вправи відповідали особливостям формування ряду компонентів: ціннісно-мотиваційного, емоційно-пізнавального, цілеутворювального та операціонального (результативного).

З урахуванням наведених принципових положень психологічний тренінг містить три тематичні модулі, спрямовані на: 1) розвиток особистісної готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення з визначення власної життєвої позиції особистості; 2) розвиток особистісної готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення з професійного самовизначення; 3) розвиток особистісної готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення щодо вибору шлюбного партнера.

Під час розробки програми психологічного тренінгу ми використовували теоретичні положення та практичні напрацювання з проблем організації і проведення групових тренінгових занять у психокорекційній психології (А.Ф.Бондаренка, С.Д.Максименка, Л.А.Петровської, К.Фопеля та ін.) [1; 4], психотерапії (Ю.Є.Альошиної, С.С.Занюка, Р.Кочюнаса, Р.Мея, К.Рудестама, З.Фрейда, Л.Б.Шнейдер, В.М.Ямницького, Т.С.Яценко та ін.) [1-3; 6; 7]. Деякі розвивальні вправи, що потребували специфіки, були авторськими.

Програма психологічного тренінгу будувалася із врахуванням індивідуальних особливостей розвитку показників особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень, що сприяло зростанню мотивації студентів та їх зацікавленості у покращенні власних результатів розвитку. На початку проведення психологічного тренінгу спільно зі студентами визначалися основні правила групової роботи, серед яких, зокрема: конфіденційність, анонімність, активна взаємодія, добровільність участі, толерантність, персоніфікація висловлювань, доброзичливість і взаємна повага.

Правило конфіденційності означало, що інформація про події, поведінку та висловлювання учасників під час занять, не повинна обговорюватися за межами групи, інакше учасники не зможуть відверто висловлювати свої почуття, погляди, переконання тощо. При цьому ведучий має право порушити конфіденційність лише в певних випадках. Правило анонімності проголошує, що всі приклади, випадки з життя, про які буде розповідати будь-хто зі студентів, бажано наводити, не називаючи імена реальних учасників цих подій, щоб не завдати цим людям шкоди. Правило активної взаємодії передбачає відсутність пасивності учасників під час обговорення ситуацій, виконання вправ, що допомагає студентам максимально корисно використати відведений для занять час, пізнати свій внутрішній світ, розкрити власний потенціал.

Правило добровільності передбачає участь у вправах та обговоренні тільки у разі власної згоди кожного учасника. Будь-хто з учасників має право не відповідати на поставлені запитання, відмовитись від виконання певних завдань і обговорення питань. Крім того, учасники мають право задавати питання щодо мети, змісту роботи, результатів діяльності групи. Правило толерантності передбачає терпиме ставлення до поглядів і думок інших. Кожний з учасників має право висловлювати власні погляди з будь-якого питання. Його думка може не співпадати з думкою групи або ведучого. Кожен учасник має право висловити свою думку, але не повинен давати порад іншим.

Правило персоніфікації висловлювань означає відмову учасників від безособових висловлювань, оскільки вони допомагають приховати власну позицію і уникнути відповідальності за свої слова. Тому, висловлюючи власну думку, учасники тренінгу мають говорити від власного імені. Правило доброзичливості і взаємної поваги передбачає, що кожен учасник має намагатися позитивно ставитися до інших, не допускати негативного ставлення, агресії у будь-якій формі (зверхність, приниження, критика) по відношенню до присутніх.

Наведені правила тренінгової взаємодії обговорювалися та затверджувалися разом із студентами кожної групи, що сприяло взаємодії учасників та ефективній роботі. Реалізація основних тематичних модулів програми психологічного тренінгу розвитку особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень здійснювалась поетапно. Як видно з табл.1, модуль І «Прийняття рішення з визначення власної життєвої позиції» передбачав розвиток ціннісно-мотиваційного компонента особистісної готовності студентів (тема1), що здійснювалося з використанням вправ: *«Знайомство»*, *«Наповненість життя»*, «*Активізація уяви та мотивації*», *«Стратегічні життєві цілі»* [2, с. 254-288]. Розвиток мотиваційного компонента особистісної готовності студентів передбачав розгляд життєвої позиції у контексті мотивів і потреб особистості, яка прагне до саморозвитку (тема 2). На цьому етапі використовувались вправи: *«Бути собою»*, *«Ставлення до життя»*, *«Час обирати»*, *«Лист до себе»,* виконання яких спонукало студентів до життєвої активності, здійснення життєвих виборів, рефлексії тощо [6, с. 89-198].

Розвиток емоційно-пізнавального компонента особистісної готовності студентів до визначення власної життєвої позиції здійснювався у процесі їх ознайомлення з видами життєвих позицій особистості (тема 3) та із використанням вправ *«Релаксація: вирівнювання дихання», «Істина у кожного своя», «Епітафія», «Вічні теми»*, що сприяло виробленню позитивного емоційного ставлення до конструктивної життєвої позиції певних героїв, пізнання особливостей прояву різних життєвих позицій у поведінці особистості.

Розвиток цілеутворювального компонента особистісної готовності студентів передбачав розгляд процесу розвитку власної життєвої позиції як стратегічної мети особистості студента (тема 4) та здійснювався під час залучення студентів до вправ *«Контраст», «Я великий майстер», «Досягти успіху в житті»,* у ході виконання якихнадавалася можливість усвідомити досвід накреслення та досягнення життєвих цілей.

Розвиток операціонального компонента особистісної готовності студентів здійснювався завдяки оволодінню студентами методами формування конструктивної життєвої позиції (тема 5). Для цього використовувалися вправи: *«Мої враження»,* ***«****Специфіка прийняття стратегічних життєвих рішень», «Обґрунтуйте рішення», «Відповідальність»*. Студенти обговорювали приклади реалізації різними героями стратегічного життєвого рішення та вироблення ним власної життєвої позиції. Розвиток уміння прогнозувати результати прийнятого рішення з визначення власної життєвої позиції особистості (тема 6) здійснювався із використанням вправ: *«Розсміши іншого», «Річка життя», «Власні рішення», «Прогнозування наслідків рішення», «Подяка за приємну співпрацю»*, спрямованих на формування вмінь прогнозувати наслідки дій, вчинків.

Модуль ІІ. «Прийняття рішення з професійного самовизначення» передбачав розвиток ціннісно-мотиваційного компонента особистісної готовності студентів до самовизначення у професійній сфері (тема 1). Для цього використовувались вправи «*Компліменти*», *«Таланти», «Професія чи хобі?»,* які були спрямованіна активізацію інтересу до власних професійних здібностей, талантів та піднесення цінності професійного самовизначення. Студенти залучалися до перегляду та обговорення відеофільму «Троє самовпевнених», в якому наведено приклади усвідомлення цілей професійного навчання та самореалізації. Розвиток емоційно-пізнавального компонента особистісної готовності студентів до професійного самовизначення здійснювався завдяки виробленню позитивного особистісного ставлення до професії та спеціалізації (тема 2). З цією метою використовувались вправи: *«Піднятися разом», «Дерево знань», «Чи знаємо ми професію, яку обрали», «Складові професіоналізму»*. Студенти залучалися до обговорення, в якому наведено ситуації професійного самовизначення, приклади стратегічних життєвих виборів молоді та перешкоди на життєвому шляху.

Розвиток цілеутворювального компонента особистісної готовності студентів (тема 3) відбувався за допомогою вправ *«Скринька добрих справ», «Три найважливіші речі», «Прогнозування наслідків прийняття рішень»*, які допомагали актуалізувати особистісний вибір, сформувати попереднє рішення щодо професійного самовизначення та здійснити його уточнення. Студенти залучалися до перегляду та обговорення, в якому розглядалися особливості підготовки до працевлаштування та наводилися поради з прогнозування професійного шляху для молоді.

Розвиток операціонального компонента особистісної готовності студентів до професійного самовизначення здійснювався під час оволодіння ними здатністю обґрунтування рішень з професійного самовизначення (тема 4) з використанням вправ *«Порахуємо до…», «Власні рішення», «Відповідальність», «Права та обов’язки», «Декларація прав людини щодо прийняття рішень», «Дякую тобі…».* Під час обговорення студенти розглядали ситуації, у яких наводилися приклади необхідності обґрунтування та відстоювання власного рішення з професійного вибору. Розвиток особистісних умінь студентів приймати стратегічні рішення з професійного самовизначення (тема 5) передбачав використання вправ *«Подарунок – жестом», «Структура прийняття рішення», «Розуміння умов ситуації, що потребує рішення», «Обґрунтованість рішення»*, які застосовувалися для оволодіння студентами навичками прийняття рішень, подолання психологічних бар'єрів, що виникають у цьому процесі.

Модуль ІІІ – «Прийняття рішення щодо вибору шлюбного партнера» передбачаврозвиток ціннісно-мотиваційного компонента особистісної готовності студентів (тема 1) завдяки використанню вправ *«Знайомство», «Значимий інший», «Погано-добре»,* які допомагали студентам усвідомити цінність подружнього життя, взяти до уваги власні потреби в коханні, інтимній близькості тощо. Студенти залучалися до перегляду та обговорення документального наукового відеофільму «Таємниці кохання», який розкриває психофізіологічні та психологічні основи потреби в коханні та в пошуку шлюбного партнера.

Розвиток емоційно-пізнавального компонента особистісної готовності студентів до вибору шлюбного партнера передбачав вироблення позитивного емоційного ставлення до сімейних стосунків, розгляд пошуку потенційного шлюбного партнера як природної, соціальної та духовної потреби особистості (тема 2). Студенти брали участь у виконанні вправ *«Історія імені», «Презентація», «Контраст»* тощо. Особливого значення мали обговорення «Сімейного договору» М.М.Козлова. Розглядаючи пункт за пунктом особливості сімейного життя, студенти відкривали для себе нові аспекти, на які раніше не звертали уваги, усвідомлювали особливу відповідальність за рішення, які необхідно приймати. Розвиток цілеутворювального компонента особистісної готовності відбувався у процесі вироблення стратегії і тактики пошуку шлюбного партнера в студентські роки (тема 3). Для цього використовувалися вправи: *«Вміння слухати», «Найважливіші риси», «Подобається – не подобається», «Наскільки я можу», «Подарунок – жестом»*. Колективне обговорення дозволило студентам сформувати власне бачення ідеальних сімейних стосунків та накреслити найближчі й віддалені стратегічні цілі, пов’язані зі створенням щасливих сімейних стосунків.

Розвиток операціонального компонента особистісної готовності студентів до прийняття рішення щодо вибору шлюбного партнера здійснювався через оволодіння навичками аргументації вибору потенційного шлюбного партнера (тема 4) і передбачав використання вправ *«Компліменти», «Вибір чи рішення?», «Як ми обираємо?», «Оплески по колу»*. Також студенти залучалися до обговорення ситуацій, у яких наводилися приклади та наслідки вибору шлюбного партнера. Розвиток здатності до прогнозування та передбачення наслідків власних рішень (тема 5) здійснювався завдяки використанню вправ *«Я – господар», «Чарівність», «Як досягнути бажаного», «Найважливіші риси», «Намалюй своє майбутнє»*, які передбачали розвиток антиципаційних здібностей студентської молоді, допомагали накресленню стратегічних життєвих планів.

Розвиток здатності студентів до обґрунтування власних рішень з вибору шлюбного партнера (тема 6) відбувався завдяки використанню вправ *«Подарунок», «Розкриття квітки», «Особливості мислення», «Обґрунтуйте рішення»*, які були спрямовані на розвиток рефлексії власних бажань, мрій і поведінкових стратегій, розуміння та обґрунтування дій оточуючих. Розвиток особистісних якостей, необхідних студенту для прийняття стратегічних життєвих рішень з вибору шлюбного партнера, здійснювався з використанням вправ *«Оплески», «Річка життя», «Особливості прийняття рішень», «Обґрунтованість рішення», «Побажання друга»*, спрямованих на актуалізацію таких якостей як самостійність, рішучість, наполегливість, відповідальність.

Експериментальна апробація диференційованого психолого-педагогічного тренінгу розвитку готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень з визначення власної життєвої позиції, професійного самовизначення та вибору шлюбного партнера здійснювалася поетапно. При цьому результатом успішної підготовки студентів ми вважали сформовану особистісну готовність до прийняття стратегічних життєвих рішень в означених напрямах.

**Висновки**. У результаті проведеного психологічного тренінгу з розвитку особистісної готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень було зафіксовано позитивні зміни в усіх компонентах. Студенти виявилися найбільш готовими до прийняття стратегічних життєвих рішень з професійного самовизначення, а, отже, навчально-професійна діяльність, до якої залучені юнаки та дівчата, чинить суттєвий вплив на їх особистісне становлення, зумовлюючи важливість професійних цінностей, знань, формуючи позитивне емоційне ставлення до кар’єрного зростання та мотивуючи до прийняття відповідних стратегічних життєвих рішень. На другому місці виявилася особистісна готовність дівчат до прийняття стратегічного життєвого рішення з вибору супутника життя, що свідчить про відповідальне ставлення до майбутнього шлюбу. Третє місце посіли показники особистісної готовності студентів до прийняття стратегічного життєвого рішення з визначення власної життєвої позиції, хоча їх роль серед усіх компонентів трохи нижча, ніж в інших напрямах прийняття рішень.

У цілому результати експериментальної апробації психологічного тренінгу розвитку готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень засвідчили його ефективність та необхідність впровадження в навчально-виховний процес вищих навчальних закладів.

**Список використаних джерел**

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / Бондаренко А.Ф. – К.: Освіта України, 2007. – 332 с.
2. Занюк С.С. Психология мотивации. – К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. – 352 с.
3. Келли Г., Армстронг Р. Тренинг принятия решения / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2001. – 224 с.
4. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М.: Просвещение, 1982. – 244 с.
5. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. – К. : Кафедра, 2013. – 381 с.
6. Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості. Практикум. – Одеса: ПНЦАПН України. – СВД М.П.Черкасов, 2008. – 249с.
7. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
8. Lyubov, Pomytkina. Personal readiness of youth to making  
   strategic life decisions // European Applied Sciences. – Germany (Stuttgart), May, 2013, № 5 – pp. 155-157.

**References translated and transliterated**

1. Bondarenko A.F. Psihologicheskaya pomoc: teoriya I praktika[Psychologycal help: Theory and Practice] / Bondarenko A.F. – K.: Osvita Ukrayiny, 2007. – 32 s.
2. Zanyuk S.S. Psihologiya motivacii [Psychology of motivation]. – K.: Elga-N; Nika-Centr, 2001. – 352 s.
3. Kelli G., Amstrong R. Trening prinyatyia resheniya [Training decision] / Per. S angl. – SPb.: Piter, 2001. – 224 s.
4. Petrovskaya L.A. Teoreticheskie I metodicheskie problemi socialno-psichologicheskogo treninga [Theoretical and methodological problems of socio-psychological training]. – M.: Prosvechenie, 1982. - 244 s.
5. Pomitkina L.V. Psihologiya prinattya osobististyu strategichnih jittyevih rishen: monografiya [Psychology of personality strategic life decisions: a monograph] / Lyubov Vitaliivna Pomitkina. – K.: Kafedra, 2013. – 381 s.
6. Yamnickiy V.M. Rozvitok jittyetvorchoy aktivnosti osobistosti. Praktikum [The development of life-giving activity of the individual. Workshop]. – K.: Libidy, 1996. 264 s.
7. Yacenko T.S. Psihologichni osnovi grupovoyi psihokorekciyi: Navcalniy posibnik [Psychological foundations of group correction: Manual]. – K.: Libidj, 1996. – 264 s.
8. Lyubov, Pomytkina. Personal readiness of youth to making  
   strategic life decisions // European Applied Sciences. – Germany (Stuttgart), May, 2013, № 5 – pp. 155-157.

**Відомості про автора**

Помиткіна Любов Віталіївна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету м. Києва

Тел. моб. 093-499-0550;

03164, м.Київ, вул.Булаховського 36, кВ. 231.

Lyubvit@bigmir.net