


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

 **Ірина ДЕСНОВА**
(ПШБ завідувача кафедри)

«08» січня 2024р.

**«СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ ЯК СТРАТЕГІЯ
ПОВЕДІНКИ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК »**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія» **Іванюшенко
Кристини Євгенівни**

Науковий керівник:

Стуліка Олена Борисівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Грицук Оксана Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Горлівського інституту іноземних мов
Державного навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний
університет»

Кваліфікаційна робота захищена

З оцінкою 94А

Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА

«16» січня 2024 р.



Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	7
1.1. Особистісна зрілість як психологічний феномен.....	7
1.2. Суб'єктивне благополуччя як результат організації життя	14
1.3. Життєві сценарії особистості.....	20
1.4. Віктимність як життєва позиція	24
1.5. Синдром відкладеного життя як стратегія поведінки особистості.....	30
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ ЖІНКАМИ- ПЕРЕСЕЛЕНКАМИ.....	35
2.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	35
2.2. Аналіз результатів констатувального дослідження.....	37
2.3. Програма з усвідомлення внутрішніх ресурсів особистості з формування активної життєвої позиції.....	42
Висновки до розділу 2.....	67

ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71

ВСТУП

Сучасна політична та економічна ситуація в Україні, яка пов'язана із військовими діями на території країни, посилила значною мірою міграційні процеси. Люди, стикаючись із небезпекою та загрозою для життя, масово мігрують як в межах, так і за межі країни. Найбільш вразливою та у той же час найбільш численною є група жінок разом із дітьми. Оселившись у новому місці як в територіальних межах України, так і за кордоном, жінки змушені пристосовуватися до нових умов життя, часто шукати нову роботу, засвоювати нові вміння та навички, створювати новий соціальний простір. Усе це відбувається на тлі постійного переживання втрачених умов та можливостей.

Тож, враховуючи складний психоемоційний стан, однією із можливих стратегій поведінки жінка може обрати відкладення якісного та продуктивного проживання свого життя на потім або очікування якоїсь допомоги від зовнішнього світу. Звичайно, подібна життєва позиція є несвідомою, оскільки формується ще у дитячому віці, а під впливом травмуючих подій може активізуватися. Людина, яка проживає своє життя за сценарієм “мені усі винні”, тобто має екстернальний локус контролю, навряд чи зможе побудувати продуктивну життєву стратегію та демонструвати

особистісну зрілість, тобто бути благополучною. Віктимність також не сприяє якісному проживанню життя.

Особистісна зрілість є ключовим аспектом розвитку особистості, що позначає інтеграцію різних аспектів особистості, таких як емоційна стабільність, етичні принципи, саморегуляція та соціальна відповідальність. Цей процес включає знання власних цінностей і переконань, здатність до адаптації до різних ситуацій, а також уміння приймати відповідні рішення. Оволодіння відповідальністю означає здатність до самостійного мислення, прийняття за власні дії та уміння обдуманно реагувати на різні життєві ситуації. Це важливо як для індивідуального благополуччя, так і для гармонійних відносин з оточуючими. Все це обумовлює актуальність теми цього дослідження **“Синдром відкладеного життя як стратегія поведінки жінок-вимушених переселенок”**.

Мета - дослідити стратегії особистісної поведінки людини в складних життєвих обставинах

Об’єкт дослідження - особистісна зрілість

Предмет дослідження - стратегії поведінки задля досягнення особистісної зрілості

Гіпотеза - особистий вибір стратегій поведінки в складних життєвих обставинах зумовлює якість життя особистості.

Об’єкт, предмет, мета та завдання дослідження обумовлюють наступні **завдання** дослідження:

1. Дослідити особливості формування особистісної зрілості
2. Визначити суб’єктивне благополуччя як результат формування особистісної зрілості
3. Охарактеризувати віктимність як одну із життєвих позицій
4. Проаналізувати синдром відкладеного життя як стратегію поведінки особистості
5. Емпірично дослідити особливості формування стилю відкладеного життя жінками-переселенками

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: метод аналізу - для наукової літератури за проблемою дослідження; метод узагальнення - для узагальнення теоретичного та експериментального матеріалу та формування висновків; гіпотетичний метод — для розробки гіпотези та її підтвердження або спростування в ході дослідницької роботи; методики: «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж.Роттера, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальник втрати й придбання персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн).

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають роботи вітчизняних та зарубіжних вчених з дослідження особистісної зрілості (А. Маслоу, К. Роджерс, К. Юнг, Г. Олпорт, К. О. Абульханова-Славська, Л.І Анциферова, О.О. Бодалев, Д. О. Леонтьєв, А. О. Реан, М. Й. Боришевський, С. Л. Братченко, Т. М. Титаренко, О. С. Штепа, Ю.З. Гільбух О. В. Завгородня та інші); внутрішньої узгодженості особистості, відносної стійкості її поведінки (М. Боришевський, О. Гуменюк, Р. Каламаж та ін.); поняття Я-концепції у контексті загальної проблеми формування і розвитку особистості (Л. Анциферова, Л. Божович, І. Кон, В. Столін, І. Чеснокова та ін.), як продукт самосвідомості, результат соціалізації й соціально-психологічної адаптації особистості, а також як чинник детермінації поведінки (Г. Балл, М. Боришевський, О. Колишко, С. Максименко, Л. Сердюк, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.), теоретичне осмислення безпорадності як стійкої інтегральної особистісної властивості (В. Горбунова, Т. Дучимінська, І. Зарубінська, Л. Малімон, В. Попов, Д. Приходько та ін.).

В кваліфікаційній роботі узагальнено та проаналізовано теоретичні підходи щодо розвитку особистісної зрілості; охарактеризовано поняття життєвого сценарію та його впливу на особистість; досліджено та визначено особливості формування віктимності як можливого життєвого сценарію особистості; проаналізовано стратегію відкладеного життя як стратегію

поведінки особистості; розроблено програму, спрямовану усвідомлення внутрішніх ресурсів особистості з формування активної життєвої позиції.

Практична значущість: розроблена програма може бути використана практичними психологами при роботі із людьми, що перебували під впливом травмуючих обставин та потребують допомоги з формування активної життєвої позиції.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження надані в публікаціях:

Іванюшенко К. Віктимність в структурі стилю поведінки жінок-переселенок. Дебют: збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету за результатами участі в Декаді студентської науки – 2024/за заг. ред. к. політ. н., проф. М. В. Трофименка, д.е. н., проф. О. В. Булатової. Київ: Маріупольський державний університет, 2024. 154с. – подано до друку.

Стуліка О., Іванюшенко К., СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ ЯК СТРАТЕГІЯ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК.// Збірник тез VII міжнародної науково-практичної конференції «Scientific Research: Theoretical Foundations and Practical Applications», 2024.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний зміст роботи викладено на 76 сторінках. У тексті вміщено 3 таблиці, 3 рисунки. У списку використаних джерел 56 найменування, що охоплюють 7 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Особистісна зрілість як психологічний феномен

Організуюча структура створення сенсу з точки зору розвитку є ключовою рисою мудрості, і її часто називають психологічною або особистісною зрілістю (Staudinger та ін. 2005). Термін включає багато різних теорій розвитку, таких як гуманістичні підходи до розвитку особистості Маслоу (1968, 1970) і Роджерса (1961), психосоціальна теорія розвитку Еріксона (1982/1997), розвиток Еґо (Loevinger і Blasi 1976) , моральне міркування (Kohlberg 1969) і система формування сенсу (Kegan 1982, 1994). За словами Фоссаса (2019), концептуальна та структурна подібність між різними теоріями розвитку «вказує на те, що загальний процес дорослішання лежить в основі низки критичних психологічних вимірів (наприклад, когнітивних, афективних, рефлексивних і пов'язаних з особистістю) протягом усього життя людини». [56, стор.34].

Ці різні теорії зосереджені на розвитку дедалі більшої здатності мислити комплексно про благополуччя та усвідомлення як себе, так і інших (що в цьому дослідженні ми називаємо психологічною або особистісною зрілістю). Цей фокус розвитку дехто називає конструктивно-розвивальним (Vincent 2014), який стверджує, що ми будуємо наше розуміння нашого світу, а не натрапляємо на нього (конструктивізм), і те, яким способом ми будуємо, розвивається через якісно більш складні етапи (Kegan, 1994). Хоча такий розвиток часто називають «більше» або «вище», важливо зазначити, що стадії розвитку «це не просто індекс психічного здоров'я чи благополуччя» (Даффі та ін. 2017, с.41). Тобто рівень психологічної зрілості часто виявляється не пов'язаним із показниками благополуччя (Bauer et al. 2015; Bonnett 2016; Noam 1998). Однак нещодавнє дослідження Фоссаса (2019) виявило значний позитивний зв'язок між благополуччям і психологічною зрілістю.

У своїй конструктивній еволюційній теорії розвитку дорослих Кеган розглядає процес операційної психологічної зрілості. У цій теорії Кеган описує п'ять якісно різних рівнів психологічної зрілості, де перші два рівні (імпульсивний та інструментальний розум) в основному обмежуються дитинством та підлітками, тоді як наступні три – у дорослому віці: соціалізований, самоавторський та самотрансформуючий розум. Кожен наступний рівень зрілості відображає зростаючу здатність до більш складної точки зору на когнітивному, внутрішньо-особистісному і міжособистісному рівнях (Kegan 1994). У цьому дослідженні ми зосереджуємося на соціалізованій та самоавторській зрілості. Два рівні зрілості також здаються найпоширенішими рівнями в дорослому віці. За даними Кегана та Лахі (2009), приблизно 80–90% дорослих мають значення між рівнем соціалізації та самоавторської зрілості, тоді як розум, що змінює себе, зустрічається рідко (менше 1%).

Теорія Кегана стосується сприйняття точки зору, і кожен із рівнів психологічної зрілості визначається балансом суб'єкт-об'єкт, де суб'єкт

відноситься до того, у що людини є вкоріненим, тоді як об'єкт відноситься до тих аспектів, на які можна мати перспективу та діяти відповідно до них (Berger 2005). Під час поступового розвитку від одного рівня зрілості до наступного, людина «спроможна поглянути на те, що попередній спосіб пізнання міг лише передбачити» (Кеган і Лахі 2010, стор. 438).

На рівні зрілого соціалізованого розуму людина може мати перспективу щодо своїх бажань та інтересів і пристосовувати їх до інтересів інших. Тут самосвідомість людини зливається з цінностями й очікуваннями оточення (Helsing and Howell 2014). На цьому рівні зрілості може бути складно, якщо оточуючі люди (наприклад, батьки, друзі, суспільство) очікують інших речей, оскільки людина ще не розробила незалежної внутрішньої системи, яка може бути посередником або вирішити такий розрив.

На самоавторському рівні зрілості людина має більш «інтегративне» Я, яке розширює та включає здібності соціалізованого рівня (справді, кожен рівень є більш складним інтегративним, ніж попередній рівень). Здатність до самоавторства можна визначити як «внутрішню здатність визначати свої переконання, ідентичність і соціальні відносини» (Маголда 2008). Тут людина розвинула внутрішню систему, яка більше не залежить виключно від інших, що дозволяє розрізняти думку інших і свою думку (Kegan and Lahey 2010). Людина на цьому рівні цінує стосунки з іншими не менше, ніж на попередньому соціалізованому рівні, але можна мати перспективу на стосунки. Це контрастує з перебуванням «всередині» суб'єктивної перспективи, де інтерпретації відносин взагалі не є «інтерпретаціями», а скоріше є єдиною наявною реальністю цих відносин.

Концепція самоавторства в теорії Кегана схожа з конструктом автономії, яка є важливим аспектом евідемонічних розповідей як про зрілість, так і про благополуччя. Однак «автономія» означає багато речей. Для Кегана автономія більше пов'язана з різновидом індивідуалізації, яка розвивається після того, як людина пододала те, що вона є незалежною від інших і

залежною від інших – свого роду взаємозалежністю, яка зазвичай не виникає до молодшого дорослого віку. Це, безумовно, не основна автономія як на стадії автономії Еріксона проти сорому та сумнівів на другому році життя. Автономія тут також не така сама, як у вимірі психологічного благополуччя Риффа (Ryff and Keyes 1995), де автономія означає відчуття незалежності. Автономія тут ближча до автономії теорії самовизначення (Ryan and Deci 2000), де автономія стосується не просто прагнення підлітка до незалежності, а радше, на вищих формах розвитку, питання плекання принципу автономії, а не просто для себе, але й для інших. Стверджується, що поява автономії, а також інших подібних конструкцій, таких як свобода волі, автентичність і самоактуалізація, є однією з характеристик переходу від соціалізованого до самоавторського рівня зрілості (Fossas 2019).

В аналізі Кеганом (1994) того, що сучасне суспільство вимагає від рівня психологічної зрілості дорослих, він стверджує, що для більшості завдань у дорослому віці сучасне суспільство вимагає здатності до самоавторства. Попит у сучасному суспільстві на здатність індивідів до самоавторства викликає конфлікт для багатьох, оскільки дані показують, що близько половини дорослого населення ще не розвинули таку здатність, а замість цього виконують дії, спираючись на зовнішні перспективи у формуванні своїх переконань про себе та світ. Цей дисонанс між спроможністю та попитом спонукає Кегана описати людей як людей «вище голови» (Kegan 1994).

Кеган (1994) підкреслює, що те, як рівень психологічної зрілості пов'язаний із благополуччям, залежить від того, як вони відповідають вимогам повсякденного життя людини. Наприклад, якщо людина постійно опиняється в ситуаціях, які вимагають від неї більш зрілого способу мислення, ніж вона розвинула, то її благополуччя може постраждати. Щоб проілюструвати тезу, Кеган використовує аналогію з керуванням автомобілем, де він порівнює здатність керувати автомобілем з перемиканням передач із ручним перемиканням передач (більш складна) та

здатність керувати автомобілем з автоматичною коробкою передач. (менш складні). У цьому випадку не можна обов'язково сказати, що водії з ручним перемиканням передач або автоматичні водії є кращими чи безпечнішими, але є різниця в цих двох можливостях. Іншими словами, Кеган стверджує, що якщо ми розвинули рівень зрілості в нашому мисленні, який відповідає або перевершує фактичний життєвий досвід відповідної особи або осіб, тоді ми, швидше за все, задовільно адаптуємося до життєвих ситуацій.

Психологічна зрілість є одним із кількох аспектів евдемонії (Bauer 2016). Більшість показників евдемонії в психології стосуються питань реалізації, задоволення та значущості (тобто благополуччя, як зазвичай моделюється). Навпаки, розвиток психологічної зрілості у моделі Кегана також включає вимір інтегративної складності в мисленні про себе та інших, що є унікальним серед цих показників (Bauer et al. 2019). Одним із факторів, який вважається ключовим фактором евдемонії, є значущість життя (тобто «наявність сенсу в житті»), крім того, що він також пов'язаний із суб'єктивним благополуччям. Вважається, що сенс життя полягає в тому, щоб відчувати, що ваше життя має значення, має сенс і має мету. Численні емпіричні дані виявили позитивний вплив сенсу життя на кілька аспектів фізичного та психологічного благополуччя, і вони вважаються головним показником благополуччя.

Розвиток евдемонії з часом називається евдемонічним зростанням і може розглядатися як підвищення як психологічної зрілості, так і благополуччя. Бажання зростання в обох цих сферах було названо мотивацією зростання і може бути охарактеризовано як емпіричне та рефлексивне. У той час як емпірична мотивація зростання — це бажання культивувати особистісно значущу діяльність і стосунки, рефлексивна мотивація зростання стосується бажання розвивати здатність до складного мислення, глибшого концептуального розуміння та інтелектуального розвитку, а також мудрості. Важливою відмінністю тут є те, що цей конструкт стосується не наявності ані зрілості, ані благополуччя, а того,

наскільки людина мотивована до цих двох аспектів евдемонії. Тим не менш, вони позитивно пов'язані з показниками зрілості та благополуччя відповідно. Особистісні риси вважаються важливою частиною розуміння стабільності рівню благополуччя і дослідження зв'язку між цими двома факторами визначили, що такі риси, як нейротизм і екстраверсія, мають найвищу кореляцію з рівнем суб'єктивного благополуччя.

Особистісна зрілість є ключовим аспектом розвитку особистості, що позначає інтеграцію різних аспектів особистості, таких як емоційна стабільність, етичні принципи, саморегуляція та соціальна відповідальність. Цей процес включає знання власних цінностей і переконань, здатність до адаптації до різних ситуацій, а також уміння приймати відповідні рішення. Оволодіння особою відповідальністю означає здатність до самостійного мислення, прийняття за власні дії та уміння обдуманно реагувати на різні життєві ситуації. Це важливо як для індивідуального благополуччя, так і для гармонійних відносин з оточуючими.

Однією з ключових рис особистої злості є емоційна стійкість. Це означає здатність керувати своїми емоціями і реагувати на них конструктивним чином, не дозволяючи їм керувати своєю поведінкою. Особисто зрілий людина здатний усвідомлено працювати над своїми емоційними реакціями і контролювати їх прояв.

Важним аспектом особистої злості є також уміння приймати відповідальність за свої дії. Особисто зріла людина розуміє свою роль у подіях, що відбуваються, і готова взяти на себе відповідальність за свої рішення та їх наслідки. Замість пошуку виправдання або звинувачення зовнішніх обставин, вона прагне знайти конструктивні рішення і вчитися на своїх помилках.

Крім того, особистісна зрілість передбачає розвинену соціальну відповідальність. Особистісно зріла людина здатна прийняти увагу до потреб та інтересів інших людей, а також діяти відповідно до принципів справедливості та етики. Вона готова зробити свій вклад у суспільстві та

орієнтований на створення гармонійних і взаємовигідних відносин з оточуючими.

Особистісна якість відіграє важливу роль у психологічному благополуччі людини, сприяючи розвитку особистості та формуванню стійкого емоційного та морального фундаменту. Цей процес вимагає самостійної роботи над собою, але завдяки більшим зусиллям можна досягти гармонійного та впевненого в собі стану особистісної зрілості.

Формування особистісної зрілості є динамічним і багатограним процесом, що залежить від широкого спектру факторів. Особистісне благополуччя - це стан, в якому людина володіє стійкими і зрілими психологічними та емоційними якостями, які дозволяють їй приймати раціональні і свідомі рішення, ефективно вирішувати проблеми, встановлювати якісні міжособистісні відносини і адаптуватися до зміни середовища.

Одним із ключових факторів формування особистісної зрілості є виховання та освіта. З дитинства люди засвоюють цінності, норми поведінки, принципи моралі та етики, які впливають на їх здатність до навчання, самооцінку та міжособистісні відносини. Роль виховання у формуванні особистісної зрілості не може бути переоцінена.

Другим важливим фактором є досвід життя. Людина отримує досвід через свої особисті переживання, вплив соціальної та культурної середовища, навчання та виховання. Це дозволяє їй вчитися на помилках, розвивати свої навички і навички, і, таким чином, людина стає більш зрілою. Також на формування особистісної зрілості впливає ступінь самосвідомості і самоприйняття. Людина, усвідомлюючи і розуміючи свої сильні і слабкі сторони, свої бажання і цілі, може критично оцінювати свої дії і прагнути до зростання особистості.

Навколишнє середовище і підтримка зі сторони близьких людей відіграють важливу роль. Підтримка, розуміння та можливість спілкування з

людьми, які цінують особистість, допомагають людині розвивати свої навички та якості, необхідні для досягнення особистісного розвитку.

В цілому, процес формування особистісної зрілості залежить від взаємодії безлічі факторів, таких як виховання, освіта, досвід життя, самопізнання та підтримка навколишнього середовища. Ці фактори взаємодіють і впливають на розвиток людини в її житті, допомагаючи їй стати більш зрілою і збалансованою особистістю.

1.2. Суб'єктивне благополуччя як результат організації життя

На самому базовому рівні психологічне благополуччя досить подібне до інших термінів, які стосуються позитивних психічних станів, таких як щастя чи задоволення, і багато в чому немає необхідності або корисно турбуватися про тонкі відмінності між такими термінами. Суб'єктивне благополуччя стосується того, як люди відчувають і оцінюють різні аспекти свого життя. Цей термін часто використовується для вимірювання психічного здоров'я та щастя, і він може бути важливим показником індивідуального здоров'я, благополуччя та довголіття.

У 1984 році психолог Ед Дінер представив модель суб'єктивного благополуччя, що складається з трьох компонентів. Згідно з цією моделлю, є три різні, але пов'язані аспекти того, як люди сприймають власне благополуччя:

- Частий позитивний вплив: це передбачає часте переживання позитивних емоцій і настрою.
- Рідкісні негативні афекти: Це означає, що ви не часто відчуваєте негативні почуття чи настрій.
- Когнітивні оцінки: цей аспект моделі стосується того, як люди думають про своє життя та загальної задоволеності життям.

За словами Дінера, ці три фактори впливають на те, як люди відчувають якість свого життя. Він також включає в себе емоційні реакції людей і когнітивні судження, які вони роблять щодо власного життєвого досвіду.

З моменту свого початку в середині 1980-х років суб'єктивне благополуччя як міра загального задоволення життям, щастя та добробутом стає все більш поширеним. Він часто використовується як міра в психологічних дослідженнях і як маркер індивідуального здоров'я. Дані про суб'єктивне благополуччя груп також можна використовувати для вимірювання ефективності різних ініціатив у сфері охорони здоров'я. У своєму дослідженні Дайнер виявив, що більшість людей зазвичай позитивно ставляться до свого благополуччя. Досліджуючи дуже щасливих людей, дослідники виявили, що хоча жоден фактор не визначав щастя, ті, хто повідомляв про найвищий рівень суб'єктивного благополуччя, мали задовільне соціальне життя та рідко були самотніми.¹

Додаткові ознаки суб'єктивного благополуччя включають:

- Прийняття інших людей
- Соціальну заангажованість
- Приналежність і прийняття іншими
- Підтримка та ресурси громади
- Відчуття сенсу та мети
- Почуття незалежності

- Відчуття, що ваше життя близьке до того, що ви вважаєте ідеальним життям
- Відчуття, ніби умови вашого життя чудові
- Відчуття задоволеності своїм життям
- Відчуття, що ви отримали те, чого хотіли в житті
- Мати більше позитивних емоцій, ніж негативних
- Наявність можливості займатися духовними практиками
- Освоєння важливих для вас сфер
- Фізичне самопочуття
- Прийняття себе

На думку Дінера, суб'єктивне благополуччя в основному зосереджувалося на афективному та когнітивному благополуччі. Інші дослідники припустили, що інший аспект благополуччя, зосереджений на відчутті мети та сенсу, також відіграє важливу роль у ставленні людей до свого життя.

Відчуте благополуччя означає, як часто і наскільки сильно люди відчувають щастя та радість. Цей тип благополуччя також часто називають гедонічним благополуччям. Він охоплює як афективну, так і когнітивну оцінку загального благополуччя. Цей тип благополуччя також може відігравати значну роль у здоров'ї.

Суб'єктивне благополуччя насамперед зосереджується на відчутому благополуччі. Проте інший тип добробуту, який може вплинути на те, як люди оцінюють своє життя та щастя, відомий як евдемонічний добробут. Евдемонічний добробут є результатом осмисленого життя. Робота над досягненням цілей, турбота про інших, пошук мети та життя за власними особистими ідеалами є важливими компонентами цього типу суб'єктивного благополуччя.

На суб'єктивне самопочуття впливає низка різних факторів. Ці впливи можуть включати внутрішні впливи, наприклад особистість, або

зовнішні, такі як середовище чи культура, в якій людина живе. Те, як людина ставиться до свого життя, часто залежить від вродженого темпераменту та загального світогляду, але обставини життя також відіграють важливу роль у тому, наскільки людина щаслива та задоволена. І кожен різниться з точки зору того, що приносить йому щастя, тому фактор, важливий для однієї людини, може мати меншу вагу для іншої.

Проте дослідники визначили деякі ключові причини, які відіграють важливу роль у загальному суб'єктивному самопочутті:

Основні ресурси: наявність того, що вам потрібно в житті, будь то гроші, житло чи охорона здоров'я, є важливою частиною вашого суб'єктивного відчуття благополуччя.

Особистість і темперамент: ваш вроджений темперамент може впливати на ваш рівень щастя протягом усього життя.

Ваша особистість є ще одним ключовим компонентом. Такі риси, як екстравертованість, як правило, пов'язані з більш позитивними почуттями до життя, тоді як нейротизм, як правило, пов'язаний з більш негативним світоглядом.

Мислення та стійкість: люди, які зберігають позитивне мислення та мають сильне почуття стійкості, як правило, почуваються більш оптимістично, навіть коли стикаються зі складними життєвими подіями.

Соціальна підтримка. Дослідження показали, що соціальна підтримка має потужний вплив як на фізичне, так і на психічне благополуччя.

Соціальні чинники. Характеристики суспільства, у якому ви живете, включно з тим, чи вплинуло воно на такі проблеми, як злочинність, війна, бідність чи конфлікт, також можуть впливати на ваше ставлення до свого життя.

Психологічне благополуччя має два важливі аспекти. Перше з них стосується того, якою мірою люди відчувають позитивні емоції та відчуття щастя. Іноді цей аспект психологічного благополуччя називають

суб'єктивним благополуччям (Diener, 2000). Суб'єктивне благополуччя є необхідною частиною загального психологічного благополуччя, але самого по собі цього недостатньо. Двома важливими складовими психологічного благополуччя є суб'єктивні відчуття радості, викликані тим, що нам подобається, і відчуття, що те, що ми робимо зі своїм життям, має певний сенс і мету.

Визначають наступні типи психологічного благополуччя. Термін «гедонічне» благополуччя зазвичай використовується для позначення суб'єктивних відчуттів щастя. Він складається з двох компонентів: афективного компонента (високий позитивний вплив і низький негативний вплив) і когнітивного компонента (задоволеність життям). Вважається, що людина відчуває щастя, коли і позитивний вплив, і задоволеність життям високі (Carruthers & Hood, 2004).

Менш відомий термін «евдемонічне» благополуччя, який використовується для позначення цілеспрямованого аспекту психологічного благополуччя. Психолог Керол Райфф розробила дуже чітку модель, яка розбиває евдемонічний добробут на шість основних типів психологічного добробуту:

1. Самосприйняття: високі бали відображають позитивне ставлення респондента до себе. Приклад твердження для цього критерію: «Мені подобається більшість аспектів моєї особистості».
2. Майстерність у навколишньому середовищі: високі бали вказують на те, що респондент ефективно використовує можливості та має відчуття майстерності в управлінні факторами навколишнього середовища та діяльністю, включаючи керування повсякденними справами і створення ситуацій для задоволення особистих потреб. Приклад твердження для цього критерію: «Загалом я відчуваю, що відповідаю за ситуацію, в якій я живу».
3. Позитивні стосунки з іншими: високі бали відображають участь респондента у значущих стосунках з іншими, які включають взаємне

співпереживання, інтимність і прихильність. Приклад твердження для цього критерію: «Люди описали б мене як людину віддану, яка готова ділитися своїм часом з іншими».

4. Особистісний зріст: високі бали вказують на те, що респондент продовжує розвиватися, вітає новий досвід і визнає покращення поведінки та себе з часом. Приклад твердження для цього критерію: «Я вважаю, що важливо мати новий досвід, який ставить під сумнів те, як ви думаєте про себе та світ».
5. Мета життя: високі бали відображають сильну цілеспрямованість і переконання респондента в тому, що життя має сенс. Приклад твердження для цього критерію: «Деякі люди безцільно блукають по життю, але я не один із них».
6. Автономність: високі бали вказують на те, що респондент незалежний і регулює свою поведінку незалежно від соціального тиску. Приклад твердження для цього критерію: «Я впевнений у своїх думках, навіть якщо вони суперечать загальному консенсусу»[43].

Теорії психологічного благополуччя, як правило, зосереджуються на розумінні структури психологічного благополуччя або динаміки (тобто причин і наслідків). Розбивка психологічного благополуччя на гедонічні та евдемонічні компоненти та модель Керол Райфф є широко визнаними теоріями структури психологічного благополуччя.

Що стосується динаміки психологічного благополуччя, важливо визнати, що певною мірою психологічного благополуччя є відносно стабільним і на нього впливатиме як попередній досвід (включаючи, наприклад, раннє виховання), так і особистість. Стресові переживання можуть схилити людей до подальших розладів настрою та тривоги (Gladstone, Parker and Mitchell, 2004); але, з іншого боку, вплив надзвичайно травматичних подій може допомогти створити стійкість і фактично захистити психологічного благополуччя.

Деякі конкретні стратегії, які є ефективними, включають уважність і когнітивні поведінкові втручання.

Майндфулнес – це практика, яка передбачає навчитися зосереджуватися на сьогоднішньому та цінувати його. Замість того, щоб турбуватися про минуле чи майбутнє, люди вчаться жити сьогоднішнім і звертати увагу на те, що приносить їм радість і спокій тут і зараз.

Когнітивні поведінкові підходи зосереджені на тому, щоб допомогти людям розпізнати негативні моделі мислення, які заважають щастю. Заміна цих автоматичних способів мислення більш позитивними, корисними моделями може привести до більшого оптимізму та щастя.

Поліпшення суб'єктивного благополуччя – особистий процес, який буде різним для кожного. Конструктивними для побудови психологічного благополуччя є побудова позитивних стосунків, регулярні фізичні вправи, практика вдячності, постановка значущих для людини цілей.

1.3. Життєві сценарії особистості

Психіка людини схожа на комп'ютер, в який можна завантажити певну програму. І перший такий запис робиться ще в дитинстві. Батьки впливають на сьогоднішнього і майбутнього дитини, формуючи підсвідомі мотиви поведінки.

Життєвий сценарій – це поступово реалізований план життя, сформований у дитинстві. Він відображає ті погляди, цінності, правила, які прищепили батьки. Причому частіше ця пропозиція відбувається на ділі, а не на словах, хоча самі батьки не завжди це розуміють. Життєвий сценарій вимагає коригування, якщо він заважає розвитку особистості. Зазвичай це описують як «лиха доля», «клеймо невдахи», «народитися під нещасливою

зіркою», «натрапляю на негідників», «прокляли мене», «маю вінець безшлюбності», «це сімейне прокляття» і тощо. Насправді є програма батьків, їх модель, яка щільно закріплена на несвідомому рівні.

Кожна дитина засвоює сценарій батьків як готову мету життя: комусь розповідають про цінність освіти; хтось про шлюб; комусь про самореалізацію; комусь показують, що можна існувати без мети (асоціальні сім'ї); для когось стає метою зробити все для інших людей, отримати їхню любов і увагу.

Життєвий сценарій відображає досвід батьків, їхній спосіб життя, який дитина засвоїла досконало. Батьки вчать те, чого навчилися самі або, принаймні, самі так думають. Тому з успішних сімей часто виходять успішні діти, а ось людям з асоціальних сімей доводиться нелегко. Надалі вони стають клієнтами психотерапевта або намагаються самостійно зламати життєвий шаблон батьків, зламати стереотипи, почати жити по-новому, по-своєму.

Визначають 4 життєвих сценарії:

1. Сценарій переможця: «Я хороший, вони хороші, життя хороше».
2. Сценарій невдахи: «Я поганий, вони погані, життя погане».
3. Сценарій озлобленого песиміста: «Я хороший, а вони погані, життя погане».
4. Сценарій з комплексом неповноцінності: «Я поганий, а вони хороші».

Самі назви чудово описують ставлення людей, що живуть під ними. Перший тип навряд чи потрапить до психотерапевта, а ось інші три знаходяться в групі ризику.

Засновник теорії Ерік Берн виділив 3 сценарії:

Переможець. Завжди ставить цілі, досягає їх. Більш того, він досягає конкретних результатів, не більше і не менше задуманого. Переможці борються, змагаються, за що їх часто недолюблюють.

Непереможець. Людина, яка витрачає багато енергії, щоб зберегти ту саму позицію. Вона наполегливо працює, але не заради перемоги, а щоб зберегти свої позиції. Переможці стають фаворитами всіх, а самі вдячні долі за будь-який результат.

Невдахи. Вони завдають багато неприємностей собі та оточуючим, втягують інших у свої проблеми, тягнуть на дно.

Запідозрити, за яким сценарієм живе людина, можна, уважно прислухавшись:

- «Тепер я знаю, як це зробити наступного разу», — каже переможець.
- «Я б, звичайно, зробив це, але...» або «Якби тільки...», — скаже невдаха.
- «Я зробив це, але принаймні я...» або «Нічого, дякую й за це», — каже непереможений.

Життєвий сценарій відображається в життєвих установках в роботі, любові, дружбі, шлюбі. Життєва позиція – ставлення людини до чогось. Структура сценарію включає такі елементи:

Фінал сценарію. Так, воно кладеться першим і звучить як прокляття чи благословення. «Ти помреш так само, як твій батько-алкоголік!», «Я тебе ненавиджу, краще б ти не був!» – суворі прокльони, які, на жаль, зустрічаються в реальному житті і формують невдах. Звичайно, це не відбувається після одного крику, але систематичне повторення цього перетворюється на ставлення. Але фрази «Будь великим!», «Ти станеш найвідомішим футболістом» і тому подібні виховують переможців.

Приписи: накази і заборони. «Не будь егоїстом», «Ти сьогодні добре поведився» — такі рецепти переможця. «Нікому про це не кажи» — наказ нескорених. «Не заважай!», «Не мудруй!», «Не скигли!» – вказівки невдах. Для закріплення також потрібні багаторазові повторення, але в поєднанні з фізичними покараннями достатньо одного разу.

Провокація, небезпека якої не завжди усвідомлюється батьками. Приклад: «Він у нас неряха», «Він у нас такий дурень». Мораль про те, як

жити: «старатись», «будь хорошою дівчинкою», «не гуляй». Велику складність викликає суперечливість батьківських настанов, надалі людина живе так – кидається з крайності в крайність.

Шаблони поведінки. Батьки передають практичний досвід реалізації моральних повчань.

Пульс. Це бажання діяти всупереч батькам. Це відбувається при надлишку інструкцій і приписів.

Антискрипт, або внутрішнє звільнення. Людина дає собі дозвіл бути різною, наприклад, вийти заміж і побудувати щасливий шлюб, хоча всі жінки в сім'ї залишаються самотніми.

Основа сценарію закладається до 6 років. Надалі при негативному життєвому сценарії людина, сама того не помічаючи, заважає власному успіху, зриває власні плани. Вона шкодить собі, бо її спонукає відповідне виховання. В основі сценарію лежить життєва позиція. Це походить від ранніх стосунків між матір'ю та дитиною, які визначають довіру чи недовіру малюка до світу. Уже на першому році життя у дитини формуються переконання про себе та оточуючих: «Я хороший, зі мною все гаразд» / «Мені погано, зі мною не все добре». «Ти хороший, з тобою все добре» / «Ти поганий, з тобою все не так».

Перші переконання визначені знаком плюс, другі – знаком мінус. Це ядро сценарію. Життєва позиція залежить від поєднання ознак:

- Я (+) і ти (+). Це позиція успіху. Така людина психологічно здорова, здатна досягати успіху, виходити переможцем із будь-якої ситуації.
- Я (+) і ти (-). Позиція переваги. Така людина звикла жартома і серйозно звинувачувати інших людей, глузувати, критикувати. Вона постійно шукає ворогів, знаходить, причому, надуманих, а потім із задоволенням від них позбувається. Така позиція характерна для любителів дати поради, повчати всіх, а також для тиранів і вбивць. Є як переможці, так і переможені.

- Я (-) і ти (+). Позиція депресії, самознищення, самоприниження. Така людина дозволяє себе підштовхувати, використовувати слабкості, принижувати. Вона мучить себе, прирікає на самотність, хворобу, в'язницю. Це програшний сценарій, ключові фрази якого: «Якби тільки...», «Я повинен був...».
- Ти і я (-). Позиція безнадійності, яка веде до програшного сценарію. Такі люди зайняті ідеями смерті, часто божеволіють і стають клієнтами клінічного психолога.

Життєва позиція більшості людей стабільна, але є типи з нестійкою позицією. Вони регулярно коливаються між усіма чотирма типами. Це тривожні і нестійкі типи. Робота з ними, як і інші стосунки, особливо складна. Справа в тому, що ми бачимо ці позиції один в одному і тягнемось до того ж, що й самі. Нестабільна людина тягнеться то до одного кола осіб, то до іншого, і в результаті ніде не відчуває комфорту, а оточення її не розуміє. Саме з життєвим ставленням треба боротися, щоб вийти зі сценарію. Зруйнууй фундамент – будинок завалиться сам. Але змінити цю позицію, як зазначав Берн, можна лише двома способами: працюючи з психотерапевтом або знайшовши джерело великої та щирої любові. Психоаналітик був упевнений, що сильні почуття можуть зруйнувати навіть дитяче ставлення до себе і світу.

Схильність до життєвих проблем, способи реагування на них закладені в сімейному вихованні. Але не тільки генетика, поведінка батьків, умови середовища формують життя людини. На це впливає сама особистість, зовнішні обставини, непідвладні батьківському сценарію. Зрештою, кожна людина є господарем своєї долі. Вирішальну роль відіграють лише її індивідуальні особливості та особисті прагнення. Батьки можуть записати сценарій, але вони не впливають на вроджені особливості психіки, темпераменту. І це відіграє чималу роль у виправленні долі.

1.4. Віктимність як життєва позиція

Менталітет жертви — це набута риса особистості, за якої особа або група людей схильні визнавати або вважати себе жертвою негативних дій інших. У деяких випадках люди з психікою жертви насправді стали жертвами неправомірних дій інших або іншим чином зазнали нещастя не з власної вини. Однак таке нещастя не обов'язково означає, що людина буде реагувати розвитком поширеного й універсального менталітету жертви, коли людина часто або постійно сприймає себе жертвою. Термін також використовується щодо схильності звинувачувати у своїх нещастях когось, що також називається віктимізмом.

Менталітет жертви насамперед розвивається, наприклад, через членів сім'ї та ситуацій у дитинстві. Подібним чином злочинці часто використовують мислення жертви, вважаючи себе моральними та вчиняючи злочини лише як реакцію на аморальний світ і, крім того, відчуваючи, що влада несправедливо виділяє їх для переслідування. Характеристики віктимного мислення спостерігаються на рівні групи, хоча не всі риси індивідуального рівня застосовуються.

У найзагальнішому розумінні жертвою є будь-яка особа, яка зазнає травми, втрати або нещастя в результаті якоїсь події чи серії подій. Цього негативного досвіду, однак, недостатньо для виникнення почуття жертви. Особи можуть ідентифікувати себе як жертви, якщо вони вважають, що:

- їм було завдано шкоди;
- вони не були причиною виникнення шкідливого діяння;
- вони не були зобов'язані запобігати шкоді;
- шкода є несправедливістю, оскільки вона порушує їхні права (якщо вона була завдана особою), або вони володіють якостями (наприклад,

силою чи добрим характером), які роблять їх особами, яким ця шкода не личить;

- вони заслуговують на співчуття.[6]

Бажання емпатії має вирішальне значення, оскільки простого досвіду шкідливої події недостатньо для виникнення почуття жертви. Щоб мати таке відчуття, необхідно сприймати шкоду як незаслужену, несправедливу та аморальну, акт, якому жертва не могла запобігти. Тоді може виникнути потреба в співчутті та розумінні.[7]

Особи, які мають психологію жертви, вірять, що:

- їхнє життя — це низка викликів, спрямованих безпосередньо проти них;
- більшість аспектів життя є негативними та поза їхнім контролем;
- через виклики в їхньому житті вони заслуговують на співчуття;
- оскільки вони мають мало можливостей змінити речі, мало потрібно вживати заходів для вирішення їхніх проблем. [8]

Менталітет жертви часто є продуктом насильства. Ті, у кого він є, зазвичай мали досвід кризи чи травми в основі.[8] По суті, це спосіб уникнути відповідальності та критики, отримати увагу та співчуття, а також уникнути почуттів справжнього гніву. Менталітет жертви може проявлятися в різних формах поведінки чи мислення:

- Виявлення інших як причину небажаної ситуації та заперечення особистої відповідальності за власне життя чи обставини.
- Приписування злочинцю негативних намірів.
- Вірити, що іншим людям, як правило, пощастило більше.
- Отримання полегшення від почуття жалю до себе або отримання співчуття від інших.
- Зазвичай це характеризується песимізмом, жалем до себе та пригніченим гнівом.

Люди з психікою жертви також можуть:

- виявляють загальну схильність до реалістичного сприйняття ситуації; але може не мати усвідомлення або цікавості щодо кореня фактичного безсилля в ситуації,
- демонструвати права і егоїзм
- захищатися, навіть коли інші намагаються допомогти
- класифікувати: прагнуть поділити людей на «хороших» і «поганих» без сірої зони між ними.
- уникати ризику
- демонструвати вивчену безпорадність
- самопринижуватися[20]

На індивідуальному та колективному рівнях інші особливості ментальності жертви включають:

Потреба у визнанні [10] – бажання індивідів, щоб їхня віктимність була визнана та підтверджена іншими. Це визнання допомагає ще раз підтвердити позитивні базові припущення людини щодо себе, інших і світу загалом. Це також означає, що правопорушники визнають свою неправоту. На колективному рівні це може спонукати людей мати позитивне благополуччя щодо травматичних подій і сприяти примиренню в групових конфліктах.

Моральний елітаризм [10] – сприйняття моральної вищості себе та аморальності іншої сторони як на індивідуальному, так і на груповому рівнях. На індивідуальному рівні це, як правило, передбачає «чорно-біле» бачення моралі та дій окремих осіб. Індивід заперечує власну агресивність і бачить себе слабким і переслідуваним морально, тоді як іншу людину сприймають як загрозливого, переслідуючого та аморального, зберігаючи образ морально чистого Я. На колективному рівні моральний елітаризм означає, що групи наголошують на заподіяній їм шкоді, водночас вважаючи себе морально вищими. Це також означає, що окремі особи вважають своє

власне насильство виправданим і моральним, тоді як насильство сторонньої групи є невинуватим і морально неправильним.

Відсутність співчуття – оскільки люди стурбовані власними стражданнями, вони, як правило, не бажають відволікати інтерес на страждання інших. Вони або ігноруватимуть страждання інших, або діятимуть більш егоїстично. На колективному рівні групи, стурбовані власною жертвою, не бажають бачити точку зору чужої групи та виявляють менше співчуття до своїх ворогів, водночас з меншою ймовірністю визнають відповідальність за завдану ними шкоду. Це призводить до колективного егоїзму групи.[10]

Румінація – жертви схильні зосереджувати увагу на своєму дистресі та його причинах і наслідках, а не на рішеннях. Це викликає агресію у відповідь на образи чи погрози та зменшує бажання прощення, включаючи бажання помститися винному. Подібна динаміка має місце на колективному рівні.

Травма може підірвати уявлення людини про світ як справедливе та розумне місце, і наукові дослідження виявили, що підтвердження травми є важливим для терапевтичного одужання. Це нормально, коли жертви бажають, щоб злочинці взяли на себе відповідальність за їхні злочини, і дослідження, проведені на пацієнтах і терапевтах, показують, що вони вважають підтвердження травми та віктимізації важливими для терапевтичного одужання.[31] Де Лінт і Мармо ідентифікують менталітет «антивіктимізму», який існує в суспільстві загалом, і тих, хто вирішує використовувати менталітет жертви; очікуючи, що люди будуть лише «справжніми жертвами», демонструючи силу духу та відмовляючись виявляти біль, а прояви болю розглядаються як ознака слабкості. Це створить середовище, в якому жертва, як очікується, поділиться своїми емоціями, але буде засуджена за їх прояв.[32]

Віктимологія вивчає сприйняття жертв з соціологічної та психологічної точок зору. Люди, які стали жертвами злочину, мають складні

стосунки з ярликом жертви, можуть відчувати, що від них вимагається це прийняти, щоб отримати допомогу чи судові процеси; вони можуть вважати, що прийняти ярлик необхідний, щоб уникнути звинувачень; вони можуть відмовитися від цього, щоб уникнути стигматизації, або дати собі відчуття волі; вони можуть прийняти ярлик через бажання справедливості, а не співчуття. Може існувати хибна дихотомія між ролями жертви та потерпілого, яка або не визнає дії жертви (наприклад, залишивши своїх кривдників), або факту, що поведінка інших завдала їм шкоди.

Сучасні дослідження показують, що зневага до травмуючих подій може призвести до емоційних і психологічних труднощів, які можна прийняти за інші проблеми, такі як біполярний розлад, СДУГ та інші психологічні розлади. Обізнані терапевти краще визначають ці непомітні симптоми, тому ефективніше й точніше діагностують та лікують їх.

Підвищена соціальна увага до цих ледь помітних наслідків травми неминуче призводить до більшої ідентифікації травми і до більшої соціальної уваги до питань травми та віктимізації. Протягом багатьох років жертви зазнавали знущань, ганьби та звинувачень, що погіршує наслідки їхнього досвіду. На жаль, у протилежний бік віктимність тепер стала тенденцією, що живиться благими, але потенційно шкідливими намірами терапевтів, активістів та ток-шоу. Коли ми захищаємо людей від зустрічі з подразниками, які можуть спонукати їх повторно пережити травму, ми можемо фактично перешкоджати їхньому зціленню, захищаючи їх від процесу, за допомогою якого люди вирішують рани травми. Наслідки травми можуть бути посилені шляхом добронамерених, але шкідливих терапевтичних зусиль. Дебрифінг під час кризового стресу, який колись був стандартним посттравматичним втручанням, зараз активно не рекомендується, оскільки визнано, що такі групові дебрифінги можуть погіршити або створити симптоми травматичної реакції у людей, які інакше мали б незначні тривалі труднощі.

Жертви травми заслуговують на допомогу, щоб зцілитися, на підтримку, щоб впоратися зі своїм досвідом, сумувати, прийняти це як частину свого життя та рухатися вперед. Крик про тригерні попередження, справедливість і захист для жертв вимагає цього. Але це також вимагає чогось неможливого — це вимагає права жертв існувати відтепер у безпечному місці, захищеному від шкоди, експлуатації та небезпеки. Наша реакція на крики про жертви повинна бути стримана вірою в підтримку їх стійкості.

Продовження того, як ми ідеалізуємо та винагороджуємо віктимність, створює все більше стимулів для людей бажати, щоб їх сприймали як жертви. Натомість ми повинні заохочувати людей таким чином, щоб підтримувати їх здатність рухатися вперед у своєму житті, не потребуючи емоційних охоронців, щоб захистити їх від життєвих страждань, яким неможливо запобігти. Робити менше — це неповага до них, і це принижує їхню внутрішню силу.

Одна з теорій, підтверджена експериментальними даними, полягає в тому, що більшість із нас хоче вірити, що світ справедливий. Таким чином, коли ми чуємо, що з кимось трапилося щось погане, звичайною реакцією є уявлення, що вони, мабуть, заслужили це. Реагуючи на заяви про жертви, життєво важливо відкрито слухати й не звинувачувати людей у заподіяній шкоді. Дослідження свідчать, що відчуття контролю над своїм життям (навіть якщо його немає) є важливим для формування благополуччя. Бачити себе жертвою, особливо безпорадною, може погіршити самопочуття, і змінити людину.

Доктор психології Рахав Габрай пояснює, що почуття жертви пов'язане з довшим перебуванням на негативних почуттях; відчуття більшої самозаглибленості та меншої відкритості до досвіду інших людей; бути менш готовим взяти на себе відповідальність за завдану тобою шкоду; і швидше помститися. Це серйозні недоліки. «Жертва» є переконливою ідентичністю,

тому що вона змушує нас відчувати себе морально і ніби ми діємо через необхідність, а не вибір.

Спільна віктимна ідентичність у групах базується на тому, що психіатр і конфліктний посередник Вамік Волкан називає «вибраними травмами». Медіа, еліта та інші представники населення вибирають, які травми та образи порушувати й зберігати, а які аспекти історії ігнорувати чи применшувати. Це формування колективної пам'яті. Результатом можуть бути величезні групи людей, які відчуватимуть себе морально вищими жертвами, незалежно від того, виправдано це чи ні.

1.5. Синдром відкладеного життя як стратегія поведінки особистості

Синдром відкладеного життя - група життєвих сценаріїв, які полягають у тому, що людина, яка живе в такому сценарії, щиро і часто неусвідомлено вважає, що поки вона не живе справжнім життям, а лише готується до нього [11]. Сьогоднішнє життя сприймається як не зовсім значуще, як чернетка перед чимось більшим.

Для синдрому відкладеного життя виділяють такі симптоми:

- Наявність поворотного моменту, після якого життя перетворюється з підготовчого на реальне. Життя ділиться на "період очікування", короткий період "досягнення" і "період винагороди" - "справжнє" життя. Ця точка відліку стає для людини надцінністю.
- При порівнянні життя «до» і «після» уявної точки відліку, життя після поворотного моменту є заповненим значними цінностями. Події, що відбуваються в даний час, видаються як несуттєві, другорядні.
- Присутнє почуття незручності та тривоги у ситуаціях прояву власних нахилів, здібностей.

- Життя після поворотного моменту представляється нечітко, відсутні певні плани, цілі. Людина говорить про те, що "почнеться справжнє життя", "тоді заживемо".
- Є схильність до накопичення, економії, саморозради; прагнення придушення значних емоцій; підвищений інтерес до життя інших людей.
- Цей спосіб думки є людині природним [28].

Людей, схильних до складних життєвих обставин, можна поділити на три групи.

До першої відносяться ті, хто фанатично йде до своєї мети. Їх характерні «сценарії досягнення», у яких людина, завзято домагаючись чогось (купівлі, спортивного досягнення, переїзду), тривалий час веде особливий, обмежений вимогами просування до мети спосіб життя.

Другий тип людей сконцентований на досягненні чужих цілей, а досягнення своїх відкладає. Їм характерне небажання брати відповідальність за власне життя.

Третій тип людей вибирає стратегію терплячого очікування, а не діяльного втручання протягом свого життя [42]. Це пов'язано з недостатністю особистісних ресурсів.

Отже, поняття «синдром відкладеного життя» є узагальнюючим для цілого класу явищ. Сценарій відкладеного життя може формуватися під впливом як зовнішніх факторів (середовище проживання, професійна приналежність), так і внутрішніх (особливостей ставлення особистості до об'єктивно існуючих умов)

Тема синдрому відкладеного життя дуже актуальна, оскільки людина часто не усвідомлює її. Людина відкладає головне майбутнє, у результаті або концентруючись однією метою, відкидаючи й інші частини життя, або заповнюючи життя другорядними подіями і чужими цілями[42]. Йдучи до певної мети, людина відмовляє собі та своїм близьким у реалізації інших значущих цілей [2]. Приклади поведінки, які включають помірність до

досягнення певної мети, зустрічаються повсюдно. Проте, якщо ця схема реалізується роками, то напруга невирішених проблем починає виявлятися як постійні невротичні порушення [3]. Фрустуючими факторами для людини є неможливість вести такий спосіб життя, який вона усвідомлено чи несвідомо вважає особистісно та соціально правильним та благополучним.

Для опису неврологічних проявів, пов'язаних із реалізацією синдрому відкладеного життя, В. Н. Серкін запровадив поняття «неврозу відкладеного життя». Невротик прагне захиститися від проблем, наприклад, забути їх на якийсь час, знайти тимчасові сублімуючі замітники предмета потреби. Коли кількість невирішених проблем перевищує критичний рівень, відбувається невротичний зрив, помітний для оточуючих. Надання спеціалізованої консультативної допомоги або рефлексивні зусилля можуть повернути людину до діяльного життя[3]. Необхідно акцентувати увагу не так на симптомах синдрому, як на його причинах. Це дозволить знизити кількість людей, які живуть з уявленням про те, що їхнє життя почнеться колись потім.

Багато людей плутають прокрастинацію та синдром відкладеного життя. Прокрастинація в першу чергу пов'язана з внутрішнім дискомфортом від наближення завершення завдань. Причини цього дискомфорту можуть варіюватися від простої неприязні до певної дії до страху зустріти результат, який нас не влаштовує. Тому під час прокрастинації ми частіше вибираємо миттєве задоволення, щоб заглушити цей дискомфорт.

Прокрастинацію також часто плутають з лінощами. Однак ці поняття не збігаються: коли людина лінива, вона нічого не робить і не турбується про це, чого не скажеш про прокрастинацію. Відмінною рисою цього стану є не тільки відчуття дискомфорту перед майбутнім завданням, а й почуття провини за те, що воно не буде виконане. Людина усвідомлює важливість і терміновість завдання, але не виконує його, знаходячи різні причини і виправдання.

З синдромом відкладеного життя ситуація дещо інша: в цьому стані ми зберігаємо абсолютний спокій. Основна відмінність між ними полягає в тому, що прокрастинація передбачає відкладення справ на користь короткочасного задоволення, щоб уникнути напруги та дискомфорту, тоді як синдром відкладеного життя полягає у відкладенні миттєвого задоволення на користь довгострокових планів. Однак жодний з цих станів не допомагає нам досягти бажаних цілей.

Розрізняють три стадії синдрому відкладеного життя:

1. Розпливчасте сприйняття альтернативи. Це починається тоді, коли ми думаємо, що в цьому житті повинно бути щось інше. Ми відчуваємо себе дещо розгубленими і трохи усвідомлюємо, що можемо зробити щось інше: знайти нову роботу, піти з неї, вийти з жорстоких стосунків тощо. Людина не відчуває чітких мотивів і конкретних потреб, її образ розмитий.
2. Нездійснена мрія. На відміну від попереднього етапу, цього разу проявляється чіткий і детальний образ наших нереалізованих бажань. Тепер ми точно знаємо, чого хочемо: написати книгу чи пісню, відкрити свій ресторан тощо. Годинник з кожною секундою починає цокати голосніше, і ми думаємо, що вже пізно щось робити. Більше того, ми несвідомо вважаємо ці мрії падінням в іншому житті.
3. Нещастя. На цьому етапі ситуація стає справді токсичною. Людина терпить сильний біль через сумніви, вагання та жаль. У порівнянні з попередніми етапами, зараз вкрай важко наважитися і все змінити.

Синдром відкладеного життя - одна з проблем суспільства, що посилилася у зв'язку з сучасними умовами життя і найбільш часто виявляється серед певних груп населення. Професійна допомога людям з цією проблемою має практичне значення, проте широка популяризація поняття, що не спирається на наукові знання, може стати механізмом маніпуляції людьми.

Висновки до розділу 1

Психологічне благополуччя є ключовою частиною відчуття щастя та здатності функціонувати день у день. Суб'єктивне благополуччя означає те, як ви ставитеся до свого життя, і часто використовується як міра щастя. Поняття виникло у 1980-х роках і характеризується частими позитивними емоціями, рідкісними негативними емоціями та позитивними думками про життя. Фактори, які впливають на те, як люди ставляться до свого життя, включають доступ до ресурсів, особистість і соціальну підтримку. Вищі рівні суб'єктивного благополуччя пов'язані з кращим здоров'ям, зниженням рівня стресу та довшим життям.

Життєвий сценарій – це поступово реалізований план життя, сформований у дитинстві. Він відображає ті погляди, цінності, правила, які прищепили батьки.

Менталітет жертви — це набута риса особистості, за якої особа або група людей схильні визнавати або вважати себе жертвою негативних дій інших. Термін також використовується щодо схильності звинувачувати у своїх нещастях когось, що також називається віктимізмом. Менталітет жертви насамперед розвивається, наприклад, через членів сім'ї та ситуацій у дитинстві.

Синдром відкладеного життя - група життєвих сценаріїв, які полягають у тому, що людина, яка живе в такому сценарії, щиро і часто неусвідомлено вважає, що поки вона не живе справжнім життям, а лише готується до нього. Тема синдрому відкладеного життя дуже актуальна, оскільки людина часто не усвідомлює її. Людина відкладає головне майбутнє, у результаті або концентруючись однією метою, відкидаючи й інші

частини життя, або заповнюючи життя другорядними подіями і чужими цілями.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ ЖІНКАМИ- ПЕРЕСЕЛЕНКАМИ

2.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

З метою визначення основних чинників формування стилю відкладеного життя в структурі життєдіяльності особистості нами проведено емпіричне дослідження. Групу досліджуваних склали 60 жінок- респондентів віком 32-50 років, які є вимушеними переселенками. Наша увага була спрямована саме на жінок, оскільки за сучасних умов сьогодення України більшість жінок разом із дітьми вимушені були покинути звичний спосіб життя та перебудувувати структуру свого життя та діяльності. Дослідження проводилося влітку 2023 року із використанням google-форм.

Для проведення дослідження використовувались наступні методики: методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж.Роттера (Локус контролю особистості Роттера, тест і методика локус контролю (zdorovie.in.ua)); шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>); опитувальник втрати й придбання персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн) (ОПИТУВАЛЬНИК ОППР - СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ - Підручники для студентів онлайн (stud.com.ua)). Надамо опис наступних методик дослідження.

Методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттера. Локус контролю – це найважливіший фактор успіху у всіх життєвих сферах. Це не просто здатність відповідати за свої вчинки, це повне

відчуття того, що можна досягти будь-яких цілей, прикладаючи зусилля в потрібних напрямках. І це відчуття можуть сформувати в собі навіть люди із зовнішнім локусом контролю. Досить почати задавати собі правильні питання і чесно відповідати на них. Мета методики – визначити характерну спрямованість особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні (інтерналі) стимули. Інструкція – в тесті запропоновано 44 коротких затвердження. Необхідно представити описані ситуації і вибрати відповідь: «+» («так»), «-» («ні»).

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році. Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчувають себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до

тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Опитувальник втрати й придбання персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн). Опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів (ОППР) розроблений на основі ресурсної концепції психологічного стресу С. Хобфолл. З його допомогою проводиться оцінка динамічної взаємодії втрат і придбань особистісних ресурсів. Дослідник може задати будь-який часовий інтервал життя реципієнтів, від півроку і більше. Підраховується індекс ресурсності (ІР) як частка від ділення суми балів «придбань» на суму балів «втрат». Чим більше ІР, тим більше збалансовані життєві розчарування і досягнення і вище адаптаційний потенціал особистості, менше стресова вразливість. Інтерпретація ІР може бути проведена відповідно до рівнів «ресурсності». Для вивчення кореляційних зв'язків з іншими показниками стресостійкості можуть бути використані показники «втрати ресурсів» і «придбання ресурсів», відповідно дорівнюють сумі балів по першій і другій частині опитувальника.

2.2. Аналіз результатів констатувального дослідження

Гіпотезою нашого дослідження виступає припущення, що особистий вибір стратегій поведінки в складних життєвих обставинах зумовлює якість життя особистості.

Задля перевірки гіпотези було проведено дослідження, де групу респондентів склали склала 60 жінок віком 32-60 років, усі вони є внутрішньо або зовнішньо перемішеними особами. Досліджування проводилося онлайн, за допомогою google-форми.

На першому етапі нашого дослідження було використано методику «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж.Роттера для виявлення спрямованості особистості на зовнішні (екстернальні) або внутрішні (інтернальні) стимули. Нами були отримані цікаві результати. 52% респондентів демонструють інтернальний локус контролю, у той час як 48% - екстернальний. Тобто, половина людей спирається на свої особистісні ресурси і прагне контролювати своє життя та займає активну життєву позицію, у той же час як інша половина винуватить за свої негаразди навколишнє середовище(див.рис.2.2.1).

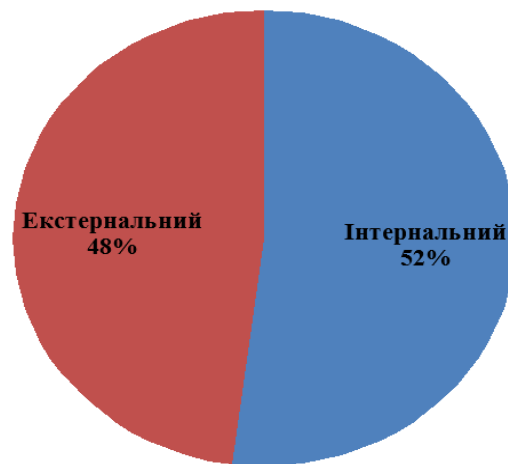


Рис.2.2.1. Прояв локусу контролю респондентів (за методикою «Когнітивна орієнтація» (локус контролю) Дж.Роттера)

Також нам було цікаво дослідити, чи впливає статус внутрішнього чи зовнішнього переселенця на локус контролю досліджуваних. За результатами інтерпретації результатів значущої різниці не виявлено(див.рис.2.2.2, 2.2.3). Тож припускаємо, що саме місце проживання не є тим фактором, що обумовлює екстернальність або інтернальність.



Рис.2.2.2. Прояв локусу контролю респондентів, що є внутрішньо переміщеними особами (за методикою «Когнітивна орієнтація» (локус контролю) Дж.Роттера)

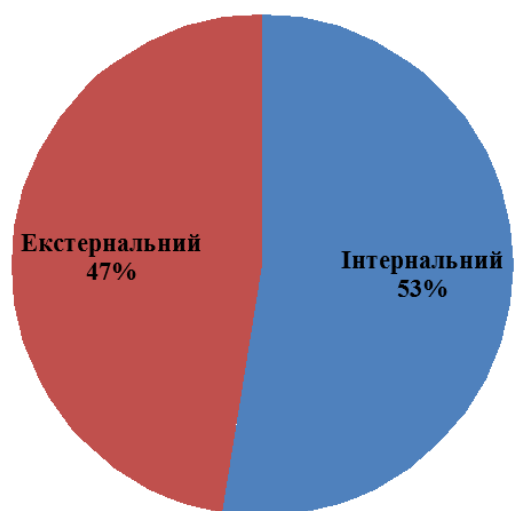


Рис.2.2.3. Прояв локусу контролю респондентів, що є зовнішньо переміщеними особами (за методикою «Когнітивна орієнтація» (локус контролю) Дж.Роттера)

За результатами методики Дж.Роттера із визначення локусу контролю нами умовно було розподілено групи та ЕГ1 (група з домінуючим екстернальним рівнем), та ЕГ2 (група з домінуючим інтернальним рівнем).

Наступним етапом нашого дослідження стала методика визначення рівня тривожності (методика Спілберга-Ханіна). За результатами було визначено високий рівень ситуативної тривожності (50%) в ЕГ1 (екстернальний локус контролю). ЕГ2 (інтернальний локус контролю) також демонструють високий рівень ситуативної тривожності). Ми пов'язуємо це із зовнішньою ситуацією в країні, оскільки досліджувані не відчують впевненості у майбутньому (див.табл.2.2.1)

Таблиця 2.2.1.

Рівень ситуативної тривожності

	Ситуативна тривожність	
	Екстернальний локус ЕГ1	Інтернальний локус ЕГ2
Високий	50%	53%
Помірний	33%	24%
Низький	17%	23%

За результатами визначення особистісної тривожності зазначимо високий рівень тривожності (52%) в ЕГ1 (екстернальний локус контролю). ЕГ2 (інтернальний локус контролю) демонструють однакові показники за усіма рівнями. Вважаємо, що високий рівень особистісної тривожності в ЕГ1 пов'язаний із невпевненістю респондентів в своїх можливостях (див.табл.2.2.2)

Таблиця 2.2.2.

Рівень особистісної тривожності

	Особистісна тривожність	
	Екстернальний локус ЕГ1	Інтернальний локус ЕГ2
Високий	52%	31%
Помірний	26%	38%
Низький	22%	31%

Останнім етапом було дослідження втрати й придбання персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн). Оскільки опитувальник дозволяє обирати часову категорію, нами було обрано термін 1 рік. Тож, респондентів просили оцінити втрати й придбання за останній рік. За

результатами було підраховано рівень ресурсності як результат ділення суми балів надбання на суму балів втрат. За визначенням автора методики, чим більше індекс ресурсності, тим більше збалансовані життєві розчарування та досягнення і вище адаптаційний потенціал особистості, менше стресова вразливість (див. рис.2.2.4)

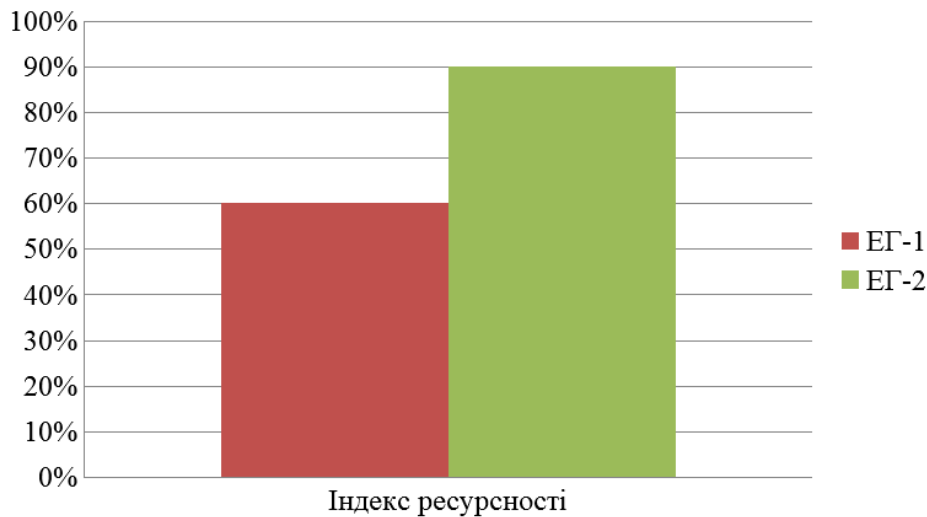


Рис.2.2.4. Індекс ресурсності щодо співвідношення втрат та надбання (за методикою “Дослідження втрати й придбання персональних ресурсів”)

Можемо зазначити, що в групі з інтернальним локусом контролю індекс ресурсності знаходиться в межах середнього рівня значущості (0,8-1,2). В експериментальній групі з екстернальним локусом контролю індекс ресурсності знаходиться в межах низького рівня значущості (менше 0,8). Найнижчі бали за шкалою придбання отримали відповіді на питання “Знання про те, куди я йду в життя (сенси життя); Стабільний дохід, достатній для гідного життя; Мотивація (бажання) щось робити; Впевненість, що я контролюю події мого життя; Відчуття стабільності своєї роботи; Впевненість в тому, що моє майбутнє залежить від мене; Почуття гордості за себе (свої успіхи і досягнення); Відчуття, що я успішна; Відчуття, що я потрібна іншим людям”.

Тож, підводячи підсумок, визначимо, що низький рівень ресурсності, екстернальний рівень контролю та високий рівень тривожності є тими чинниками з формування стилю відкладеного життя в структурі життєдіяльності особистості, які стимулюють заперечення жінкою власних ресурсів та є перепорою на шляху формування перспектив подальшого життя.

2.3. Програма з усвідомлення внутрішніх ресурсів особистості з формування активної життєвої позиції

Комплексна психологічна тренінгова програма спрямована на усвідомлення внутрішніх (особистісних) ресурсів, формування навичок цілепокладання; прийняття відповідальності за власне життя на себе; проектування перспектив власного життя. Що і є *метою* реалізації даної роботи.

Основними *завданнями* тренінгової програми є сприяння:

- усвідомленню власних особистісних ресурсів;
- усвідомленню власних потреб, мотивацій та прагнень;
- вироблення навичку постановки власних життєвих цілей та задач;
- виробленню здатності до прийняття відповідальності на себе;
- розвитку здатності до побудови перспектив майбутнього.

Комплексна психологічна тренінгова програма складена на основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології. Комплексна психологічна тренінгові програма розрахована на 24 години (6 занять по 4 години) та складається з трьох змістовних блоків:

- перший блок роботи спрямований на розкриття внутрішніх ресурсів, усвідомлення та прийняття відповідальності на себе;
- другий блок програми спрямований на формування навичок цілепокладання та усвідомлювання власних бажань;

- третій блок – на проектування перспектив майбутнього.

Структура занять викладена в таблиці 2.3.1 «Схема тренінгової програми».

Таблиця 2.3.1

Схема тренінгової програми

№	Час	Тема	Мета	Вправа
БЛОК 1				
1	4 год	Знайомство	Знайомство учасників. Налагодження дружніх стосунків між учасниками групи.	«Мій улюблений прикметник» «Візитівка-привітання» «Крок назустріч» «Збір рукостискань» «Самопрезентація» «В пошуках схожого» «Тепле місце» Вправа на м'язову релаксацію. Групова рефлексія
2	4 год	Усвідомлення власних можливостей, ресурсів та потенціалів	Виявлення знань учасників про себе та свої ресурси. Активізація знайдених ресурсів.	«Не люблю вихвалитися, але...» «Ресурси кожного з нас» «Мої власні ресурси» «Обмінятися місцями за принципом»

				<p>«Подвійні каракулі»</p> <p>«Актуалізація власних ресурсів»</p> <p>«Телеграма»</p> <p>Групова рефлексія</p>
3	4 год	Відповідальна поведінка	<p>Усвідомлення міри відповідальності за власне життя.</p> <p>Формування відповідального ставлення до власного життя.</p>	<p>«Зустріч в аеропорту»</p> <p>«Жив-був у бабусі сіренький козлик»</p> <p>«Золоті слова»</p> <p>“5 чудових і 5 жахливих подій»</p> <p>Історія-загадка про філософа і метелика</p> <p>«Чарівний ліс»</p> <p>рефлексивне коло</p>
БЛОК 2				
4	4 год	Цілепокладання	<p>Створення умов для усвідомлення учасниками групи власних цілей.</p> <p>Визначення конкретних дій та кроків, спрямованих на досягнення власних цілей.</p>	<p>«Хочу-можу-буду»</p> <p>«Долоня»</p> <p>«У чому відмінність понять «Мрія» та «Мета»</p> <p>«Технологія перетворення мрії у мету»</p> <p>«Детектив»</p> <p>«Драбина досягень»</p> <p>«Рафтинг»</p> <p>«Маяк»</p>

				рефлексивне коло
5	4 год	Усвідомлення власних потреб, інтересів та цінностей	Сприяння усвідомленню власних потреб, бажань, прагнень.	«Мені приємно тобі сказати...» «Я в майбутньому» «Мої бажання, потреби, прагнення» «Фрукти» «Раніше-зараз-потім» «Рівень щастя» «Лист до історичного персонажу» Вправа на м'язову релаксацію. рефлексивне коло
БЛОК 3				
6	4 год	Моє майбутнє...	Створення умов для запуску процесів проекування власного життя. Розвиток здатності бачити успішні перспективи власного майбутнього	«Самопрезентація» «Події мого життя» «Людина-одноденка» «Лінія життя» Групова дискусія на тему: «Творити власне життя за власним бажанням: мистецтво чи важка праця» («Моє майбутнє в моїх руках») «Загадка семи мудреців» «Твоє майбутнє»

				«Кіно мого життя» «Валіза» підсумкове рефлексивне коло
--	--	--	--	---

Перший блок. Мета: розкриття внутрішніх ресурсів, усвідомлювання та прийняття відповідальності на себе.

Перше заняття спрямовано на створення комфортних психологічних умов для роботи групи, ознайомлення з принципами роботи тренінгової групи та засвоєння ігрового стилю взаємодії.

Основною метою роботи першого дня тренінгу є налагодження дружніх стосунків між учасниками групи, створення атмосфери доброзичливості, довіри, відкритості, захищеності, формування позитивних установок щодо себе та інших учасників, розвиток навичок усвідомлення та об'єктивного оцінювання власних особистісних якостей. **Процедура знайомства** містить в собі три частини:

1. **Вправа «Мій улюблений прикметник».** Кожен з учасників обирає для себе прикметник, який, на його думку, характеризує його позитивно та відповідає першій літері власного ім'я. Перший учасник називає своє ім'я разом з обраним прикметником (Ласкава Ліна, Артистична Аліна, Сором'язливий Сергій...). Другий учасник спочатку називає першого учасника, потім власне ім'я з прикметником і т.п. Таким чином, характеризуючи себе позитивно, кожен з учасників створює та підтримує атмосферу позитивних емоцій та доброзичливості.

2. **Вправа «Візитка-привітання».** Мета вправи полягає у налаштуванні учасників заняття на спільну роботу, зняття зайвої напруги. Кожний учасник по черзі повідомляє лаконічну цікаву інформацію про себе засобами невербального спілкування (жестами, мімікою, пантомімікою). Наступний учасник намагається розшифрувати повідомлення і демонструє свою «візитку».

3. Вправа «Крок назустріч». Мета: створити позитивний настрій, налаштувати на приємну взаємодію учасників заняття.

Тренер пропонує 2-м учасникам заняття стати обличчям один до одного з різних сторін. Потім їм пропонується наступне завдання: зробити крок назустріч один одному і сказати щось приємне. Учасники крокують до тих пір, поки не наблизяться впритул. Далі вправу виконують інші учасники.

Вправа закінчується груповим обговоренням побаченого і почутого учасниками тренінгового кола.

Визначення правил роботи в групі. Прийняття правил дає змогу свідомо розглянути процес організації роботи в групі, прийняти ті норми та правила групи, які допоможуть застосовувати потенціал кожного і обмежувати ті дії учасників, які можуть гальмувати процес розвитку інших.

Можна прийняти, наприклад, наступні правила:

- поважати один одного;
- проявляти активність;
- правило «одного мікрофона» (всі мовчать, коли хтось говорить);
- не запізнюватися, проявляти дисциплінованість;
- поважати час (не відходити від теми, дотримуватись виділеного регламенту);
- не користуватись мобільними телефонами під час роботи.

Вправа «Збір рукостискань» з елементами психогімнастики. За завданням ведучого учасники групи, пересуваючись повільно по аудиторії, повинні зібрати якомога більше рукостискань у всіх присутніх. Виконання цієї вправи спрямовано на зняття емоційної напруги у групі, зближення її учасників. Як правило, більшість молодих людей визнають, що відчували почуття невпевненості, незручності та побоювання близького контакту з іншими на початку виконання вправи, які вдалося подолати в ході її виконання та отримати задоволення від такої форми спілкування.

Вправа «Самопрезентація». Учасникам пропонується записати своє ім'я по буквах та спробувати підібрати на кожну з них якості, що

характеризують власну особистість. Після закінчення роботи кожен з учасників ділиться з групою її результатами. Далі бажаним пропонується назвати інші характеристики, які, на їх думку, їм підходять, але не відповідають наявним буквам імені.

Вправа «В пошуках схожого». Група стає в коло. Ведучий пояснює правила: той, у кого в руках знаходиться м'яч, повинен якомога швидше перекинути його іншому учаснику, назвавши при цьому рису своєї схожості з ним. Ознаки схожості можуть бути зовнішніми (колір волосся, очей, зріст), поведінковими, соціальними та іншими. В ході наступного обговорення необхідно з'ясувати, наскільки кожному з учасників вдалося пригледітися до інших з початку зустрічі.

Вправа «Тепле місце». Спрямована на розвиток вміння давати партнеру по спілкуванню позитивний зворотний зв'язок, а також формування здатності отримувати позитивний зворотний зв'язок від іншого.

Кожен з учасників по черзі сідає у центрі кола та називає власну особистісну рису або якість, яку вважає негативною. Це може бути також неприйнятна для нього ситуація або вчинок. Інші учасники по черзі дають зворотний зв'язок, називаючи позитивні сторони цього явища.

Вправа на м'язову релаксацію. Віддавна відомо, що м'язова напруга може призводити до виникнення неприємних відчуттів: тривоги, страху та невпевненості. Навчившись знімати надмірну м'язову напругу, можна зменшити її прояви. Те, що ми з вами зараз будемо робити, складається з розслаблення основних м'язових груп вашого тіла. Ви зможете це зробити, просто зосередивши увагу на кожній групі м'язів, яку я назву. Отже, заплющуйте очі, сідайте зручніше. Вслід за напруженням м'язів настає їх розслаблення. Починаємо з пальців ніг: напружили – розслабили. Далі послідовно: лоджки, ікроніжні м'язи, стегна, попереки, м'язи брюшини, грудей, верхньої частини спини, плечей, шиї, обличчя (очі, чоло, щелепи), м'язи рук. І наприкінці – стисніть руки у кулаки, потім розслабте.

Завершення першого заняття. У ході останнього рефлексивного кола кожен з учасників ділиться тим, як почував себе на початку зустрічі, як змінювалися його переживання в ході роботи у групі, як відчуває себе тепер; що сьогодні кожен узнав нового, над чим замислився, що зрозумів, з якими труднощами зіткнувся; що з цим буде робити далі. Розвиток рефлексивної компетентності. Процес і результат реконструкції суб'єктом об'єктних відносин, результатом яких є підтвердження існуючих і поява нових знань про себе.

Домашнє завдання – написати твір на тему «Який Я?»: що я думаю про себе; як оцінюю власні можливості та потенціал, котрі мені допомагають; що мені допомагає у досягненні мети. Метою цього завдання є діагностика рівня усвідомленості про наявність внутрішніх ресурсів у кожного з учасників, розвиток рефлексивних здібностей кожного з них.

Тренінговий сценарій *другого заняття* спрямований на розкриття внутрішніх ресурсів у кожного з учасників групи.

Основною метою роботи є: виявлення знань учасників про себе та свої ресурси й поповнення цих знань, активізація знайдених ресурсів, прояснення ситуацій та способів використання своїх ресурсів.

Вправа-привітання «Не люблю вихвалитися, але...». Кожен з учасників вітається з групою, нагадує своє ім'я і, користуючись формулою «Я, безумовно, не люблю вихвалитися, але сьогодні похвалюся...», презентує себе тим, що вважає в собі найкращим.

Обговорення домашнього завдання включає в себе наступні питання: що вдалося зробити кожному з учасників, з якими труднощами він зіткнувся, що в результаті написання твору вдалося усвідомити, над чим замислився.

Тематична довідка ведучого «Ресурси кожного з нас». Фактори, що допомагають кожному з нас долати життєві труднощі, досягти встановлених цілей, -- це наші ресурси. Можна відокремити три групи ресурсів: 1) *внутрішні ресурси* – особисті, інтелектуальні та рольові якості;

знання та вміння; різноманітні елементи життєвого досвіду; 2) *соціальні ресурси* – люди, які можуть допомогти нам у подоланні труднощів та досягненні встановлених цілей (родичі, друзі, викладачі та інші); 3) *зовнішні ресурси* – місце проживання, матеріальні можливості, місце навчання, різноманітні предмети.

Вправа «Мої власні ресурси». Учасникам необхідно побудувати колаж на задану тему з використанням різноманітних зображувальних засобів та власних речей (предметів), що символізують для кожного будь-які ресурси (фото улюбленої людини, мобільний телефон, ключі від квартири тощо). Після завершення роботи кожний проводить презентацію своєї композиції. Наступне обговорення включає в себе питання: які висновки зробив кожен у ході виконання вправи, які ресурси найбільш важливі саме для нього, яким чином планує їх використовувати.

Енерджайзер «Обмінятися місцями за принципом». Ми засиділись, давайте трішечки порухаємось і продовжимо наше знайомство. Я зараз підніму Аліну, заберу у неї стільчик. Вона назве якусь рису характеру, або якийсь інтерес, або вміння – щось цікавеньке про себе. А учасники, яким це теж відповідає, швиденько піднімаються і обмінюються між собою місцями. Аліна теж намагається швиденько зайняти вільне місце. Той, хто залишився без стільчика, продовжує. Почнемо!

Вправа «Подвійні каракулі». Учасників просять пригадати яку-небудь проблему, над вирішенням якої вони працюють останнім часом, та коротко (двома-трьома фразами) записати її сутність. Записи на деякий час відкладаються. Кожен з учасників, використовуючи два контрастних олівці (синій-червоний) та заплющивши очі, на аркуші паперу одночасно двома руками малює, що завгодно (в результаті виходять нерозбірливі каракулі двох кольорів). Після цього учасників просять перечитати свої записи з приводу проблеми, уважно подивитися на власний малюнок та запропонувати якомога більше асоціацій щодо того, як це зображення пов'язане з проблемою та засобами її вирішення. Дана техніка дозволяє

здіяяти асоціативне мислення та творчий потенціал як важливі ресурси у вирішенні реальних життєвих проблем, ускладнень.

Вправа «Актуалізація власних ресурсів». Виконання цієї вправи включає у себе декілька кроків:

1) тренер пропонує кожному з учасників описати все те, що у нього є, -- можливо, це: риси характеру, оточуючі (батьки, друзі, кохані), які підтримують та допомагають, фінансові ресурси, освіта, наявність якихось знань, власна енергія, час та інші ресурси;

2) тренер пропонує згадати та зафіксувати на папері три-п'ять випадків, коли кожен з учасників почував себе абсолютно успішним: які ресурси на той момент ви використовували максимально ефективно;

3) тренер звертає увагу на зафіксовані учасниками власні цілі та просить описати те, якою людиною необхідно бути, щоб їх досягти: які особистісні якості потрібно у собі розвинути, чому необхідно навчитися, чого позбавитися (подібні розміркування повинні зайняти не менше сторінки аркуша паперу);

4) необхідно сформулювати у декількох тезах: що заважає та обмежує мати все те, про що мрієте у майбутньому, до чого спрямовані прямо зараз;

5) на цьому етапі необхідно для кожної з обраної особистісних цілей скласти чернетку покрокового плану і її досягнення, при чому починати треба з кінцевого результату, а потім крок за кроком спланувати весь шлях, навіть до того, що ви можете зробити за цим планом вже сьогодні.

Вирішивши таку проміжну задачу можна наблизитися до досягнення мети.

Підсумки роботи. Вправа «Телеграма». Мета: отримати від кожного учасника зворотну інформацію щодо вражень від проведеного заняття.

Тренер звертається до учасників з пропозицією скласти йому телеграму з одинадцяти слів, яка б містила відповіді на такі запитання:

- що ви думаєте про проведення заняття;
- що було для вас важливим;
- чого ви навчилися;
- що не вдалося з'ясувати?

Далі він збирає телеграми, прикріплює їх на плакат «Телеграма» і зачитує. Учасники, прослухавши усі телеграми обирають ту, яка найбільше сподобалась або найбільше відповідає їхнім враженням про тренінг.

На при кінці заняття – останнє **рефлексивне коло** з обговорюванням труднощів, з якими зіткнулися учасники сьогодні; оцінкою власних досягнень та отриманих результатів; аналіз власного психоемоційного стану на початку заняття, його динаміки в ході роботи та особливостей власних переживань наприкінці заняття.

Домашнє завдання – написати листа самому собі: «Зверніться до власного «Я», починаючи словом «Привіт...». За 15 хвилин напишіть про саме головне, що вас хвилює; спитайте себе про те, що вас цікавить, бентежить; зробіть собі зауваження і обов'язково зробіть собі комплімент.

Розроблений тренінговий сценарій **третього заняття** спрямований на усвідомлювання та прийняття відповідальності на себе.

Основною метою заняття є: усвідомлення міри відповідальності за власне життя; формування відповідального ставлення до власного життя.

Вправа «Зустріч в аеропорту». Кожному з учасників пропонується власноруч на листі паперу описати себе таким чином, щоб стороння людина могла одразу його впізнати. При цьому необхідно використовувати не лише зовнішню атрибутику, але й прояви особистих якостей та поведінкових особливостей. У ході виконання вправи кожен з учасників повинен побувати в двох позиціях: зустрічаючого та пасажира. Виконання цієї вправи дозволяє зосередити уваги кожного з учасників на зовнішньому аспекті власного «Я», здійснити аналіз його саморозуміння та самосприйняття, оцінити відповідність сприйняття оточуючими.

Обговорювання домашнього завдання містило в собі питання:

що вдалося зробити, з якими труднощами зіткнувся кожен з учасників в процесі виконання роботи, над чим замислився, що усвідомив. **Вправа «Жив-був у бабусі сіренький козлик».** Вправа спрямована на усвідомлення кожним з учасників міри відповідальності за власне життя. Для вправи тренер готує інформаційні листи зі словами пісні «Жив-був у бабусі сіренький козлик...».

Тренер нагадує учасникам відому дитячу казку: «Жив-був у бабусі сіренький козлик...». Всім відомо, що сталося потім. Хто винуватий у тому, що від козлика лишилися різки та ніжки? Чи винуватий сам козлик, що утік до дрімучого лісу? А може, винуватий злий голодний Сірий Вовк, що з'їв нещасну тварину? Дехто впевнений у тому, що за ситуацію цілком відповідає бабуся, яка залишила козлика без догляду... Чи згодні ви з цим?». Він пропонує кожному з учасників відобразити власну думку за допомогою графічної діаграми. Після обговорення отриманих результатів ведучий пропонує тим же чином визначити для себе міру власної відповідальності за своє життя, замислитися над тим, хто ще і якою мірою відповідальний за події його життя.

Інформаційний блок. Характеристика відповідальної поведінки. *Почуття відповідальності* – це характеристика зрілої особистості. *Відповідальна поведінка* – поведінка людини, коли вона бере на себе (особисто) конкретні зобов'язання і виконує їх належним чином.

Відповідальна поведінка передбачає:

- усвідомлене і неухильне виконання взятих на себе зобов'язань;
- розумне дотримання прийнятих моральних і правових норм;
- готовність тримати звіт перед собою і зовнішніми інстанціями за свої дії і вчинки.

На необхідність розвитку відповідальності вказує М.А. Закірова і виділяє наступні *стадії її становлення*:

- передбачення наслідків своєї поведінки для інших, для суспільства і для себе, що актуалізує відповідальність як якість особистості;
- самоконтроль і саморозуміння, що забезпечують виконання обов'язків без нагадування збоку;
- самовіт і самооцінку, яка проявляється у докорі сумління чи в задоволенні при підведенні підсумків;
- прояв як ініціативності, так і самостійності у прийнятті рішень і у виконанні обов'язків.

У поєднанні з прийняттям рішень, вибором людини, конкретним вчинком розглядає відповідальність В.Г. Сахарова: у своїх дослідженнях доводить, що відповідальність має позитивні кореляції з багатьма соціально-цінними якостями, зокрема самостійністю, чесністю, справедливістю, принциповістю, почуттям обов'язку тощо.

Вправа «Золоті слова». Мета: формування здатності аналізувати та висловлювати й обґрунтовувати власну думку, сприяння розвитку вмінь аналізу ціннісних орієнтацій.

Хід роботи. Обговорення даних тренером цитат (цитати обираються випадково, кількість цитат – за кількістю учасників).

Приклади:

- 1) Мрії слабких – втеча від дійсності, мрії сильних формують дійсність. (Юзеф Бестер)
- 2) Коли одні двері закриваються, відкриваються інші, але ми часто їх не помічаємо втупившись поглядом у зачинені двері. (Хелен Келер)
- 3) Ми знаходимось тут, щоб зробити свій внесок у цей світ. А інакше навіщо ми тут? (Стів Джобс)
- 4) Оточуйте себе людьми, що мають більш значні плани, цілі, ніж ті, які маєте ви. (Ренді Гейдж)
- 5) Ставте перед собою великі цілі, адже в них легше потрапити. (Фрідріх Шиллер)

б) Як багато справ вважалися неможливими, поки вони не були здійсненні. (Пліній Старший)

Вправа «5 чудових і 5 жахливих подій». Мета: формування відповідального ставлення до власного життя, аналіз домінуючої екстра-інтернальної стратегії поведження.

Завдання: за 3 хвилини написати 5 чудових і 5 жахливих подій вашого життя, поділяючи аркуш паперу навпіл. Після кожного пункту відзначте, завдяки кому або чому ця подія відбулася. Скільки набралось подій, за які відповідальні особисто ви?

Рефлексія: чи можна назвати вас відповідальною людиною?

Історія-загадка про філософа і метелика. Мета: налаштувати на роботу; розвиває здібності до аналізу.

Хід роботи. Тренер розповідає історію, а учасники повинні відгадати відповідь філософа.

Жив на світі філософ, який знав відповідь на будь-яке питання. І знайшовся охочий випробувати його мудрість. Подумав він: «Візьму я в руку метелика, затисну його в кулак і запитаю його, мертвий у мене в кулаці метелик чи живий. Якщо відповідь філософ, що мертвий, відпущу я метелика, і відлетить він. Якщо ж скаже, що живий, стисну кулак – і загине метелик. У будь-якому випадку мудрець залишиться не правий». Так він і зробив: зловив метелика, затиснув його в кулак і прийшов до філософа. Запитує: «Який у мене в кулаці метелик – мертвий чи живий?»

Питання до аудиторії: що відповів мудрець?

Відповідь на загадку: «Все в твоїх руках!»

Обговорення в групі.

Вправа «Чарівний ліс» (з елементами аутотренінгу). Ведучий допомагає учасникам увійти у стан релаксації. «Уявіть собі, що ви опинилися у прекрасному лісі, який не лякає вас, а, навпаки, здається привітним та гостинним. Яскраво світить сонце, його промені пробиваються крізь листя та лагідно торкаються вашого волосся, обличчя... Повітря свіже, насичене

ароматами лісу – відчуйте лісові запахи... Прислухайтеся – ліс повен звуків... Перед вами – стежинка. Йдіть по ній повільно, насолоджуючись красою. Підійдіть до будь-якого дерева, доторкніться до його кори, відчуйте шершаву теплу поверхню. Теплий вітер лагідно грає вашим волоссям, заспокоює вас, ви відчуваєте себе в цьому лісі як вдома. Ви йдете далі, виходите на галявину з могутніми, стародавніми деревами. Під старим деревом з розкидистою кроною сидить старець-мудрець, він знає відповіді на всі питання. Він не викликає у вас ані страху, ані побоювання – лише довіру та повагу. Підійдіть ближче – старець посміхається вам. Пригляньтеся до нього, запам'ятайте його обличчя, очі. Розмовляйте з ним – ви ж не даремно прийшли сюди, він знає все. Поговоріть з ним про себе, запитайте його: «Хто Я такий?». Продовжіть розмову з ним, уважно слухайте та дивіться на нього, прислухайтеся до його слів. Нарешті вам пора повертатися. Ви ще повернетесь в цей чарівний ліс. Глибоко зітхніть: вдих-видих. Повільно порахуйте до 7, відкрийте очі».

Наприкінці заняття – останнє **рефлексивне коло** з обговорення труднощів, з якими зіткнулися учасники сьогодні, оцінкою власних досягнень та отриманих результатів; аналіз власного психоемоційного стану на початку заняття, його динаміки в ході роботи та особливостей власних переживань наприкінці заняття.

Домашнє завдання – написати відповідь на листа самому собі.

Другий блок. Мета: формування навичок цілепокладання та усвідомлювання власних бажань.

Тренінговий сценарій **четвертого заняття** спрямований на формування навичок цілепокладання.

Основною метою заняття є: створення умов для усвідомлення учасниками групи власних бажань, інтересів, цілей; оволодіння техніками цілепокладання; визначення конкретних дій та кроків, спрямованих на досягнення власних цілей.

Вправа-привітання «Хочу-можу-буду». Кожен учасник вітається з групою, використовуючи формулу «Здрастуйте, мене звать... я хочу у майбутньому... я можу у майбутньому... я буду у майбутньому...».

Обговорення: ведучий створює умови для усвідомлення того, що наше «хочу» -- це цільова перспектива, «можу» -- наші можливості та потенціали, «буду» -- це конкретні дії, спрямовані на досягнення результату.

Вправа «Долоня». Вправа спрямована на уточнювання власних цілей, а також усвідомлення ресурсів на шляху до них.

Кожен з учасників на аркуші паперу обводить власну долоню. На кожному з намальованих пальців необхідно написати будь-яку мету, якої хотілося б досягти у найближчі три роки («Ваші пальці вказують на те, чого вам хочеться досягти»). На самій долоні необхідно написати те, на що можна спиратися при досягненні життєвої мети або на когось, хто надасть допомогу («За що можна ухватитися долонею, просуваючись до своєї мети»).

Групова дискусія на тему: «У чому відмінність понять «Мрія» та «Мета». У результаті обговорення учасники групи повинні усвідомити, що на шляху перетворення мрії у мету існує певний «технологічний» процес, який полягає у виконанні конкретних послідовних дій, спрямованих на досягнення мети.

Цією вправою тренер підводить учасників до наступної.

Вправа «Технологія перетворення мрії у мету». Кожному з учасників необхідно зафіксувати на аркуші паперу власну мрію (навіть найфантастичнішу). Ведучий пояснює, що технологічний процес перетворення мрії у мету включає сім послідовних кроків.

Крок перший – «Критерії»: як я дізнаюся, що моя мета досягнута? Необхідно письмово визначити ознаки та критерії досягнення встановленої мети.

Крок другий – «Плата»: чим я готовий заплатити за досягнення власної мети? Плату за досягнення кожен визначає сам для себе та фіксує на

папері (час, гроші, здоров'я, кохання, відмова від задоволення, муки творчості, життя тощо).

Крок третій – «Дата»: необхідно ви значити дату (з точністю до дня), коли особистісна мета буде досягнута. Ведучий просить не просто визначити та зафіксувати точну дату, але й запам'ятати, яким чином у цей момент відреагувало власне тіло.

Крок четвертий – «Небезпека»: які перешкоди можуть виникнути на шляху до досягнення особистісної цілі? Ведучий пояснює, що найбільш вагомими перешкодами для кожного з нас виступають внутрішні обмеження та побоювання: мені це не під силу, у мене нічого не вийде, це занадто складно для мене, мені раніше не доводилося це робити, немає часу, ніхто не розуміє мене, ще не настав час – почекаю іншої нагоди ... тощо. Необхідно свідомо відмовитися від подібного роду «алібі» та навчитися перетворювати їх в організаційні труднощі. Таким чином, кожен формує дерево власних цілей та спускається по ньому до тих пір, поки організаційних труднощів не зостанеться зовсім. Кожен з учасників фіксує на аркуші паперу три основні небезпеки, які, на його погляд, можуть виникнути на шляху досягнення встановленої цілі.

Крок п'ятий – «Символічна винагорода»: досягнення особистісної мети – це певною мірою змагання з самим собою, а перемога у змаганнях завжди передбачає винагороду. Тому потрібно виготовити пам'ятник перемозі (досягненню мети) на початку шляху. Кожен з учасників визначає символічну винагороду та фіксує її на аркуші паперу.

Крок шостий – «Договір»: на що схожі записи, які робили учасники протягом цієї справи? Чи можна побачити аналогію з господарчим договором? Можна вважати, що чернетка договору з собою вже готова.

Крок сьомий – щоденне читання договору вголос: це дозволить постійно підтримувати себе у тонусі та забезпечить щоденне просування до встановленої мети.

Обговорення: ведучий підкреслює, що важлива особистісна мета кожного з присутніх у результаті виконання вправи визначена, сформульована, вимовлена та зафіксована на папері. Це перший крок на шляху її досягнення.

Вправа-розминка «Детектив». Мета: підвищення настрою, розвиток умінь відчувати іншу людину.

Завдання: учасники стоять у колі і за спинами передають м'яч. Одна людина (детектив) стоїть всередині кола. За командою тренера м'яч зупиняється, і детектив повинен сказати, у кого м'яч.

Вправа «Драбина досягнень». Ведучий просить учасників звернути увагу на ті власні цілі, які були визначені в ході виконання вправи «Долоня» та обрати з них ту, котру хотілося б досягти протягом найближчого року. Після цього кожен малює на листі паперу (формат А4) драбину з 6 сходинками. Найближча сходинка визначає стан, коли мета зовсім не досягнута, верхня – досягнута повністю. Необхідно поряд з першою та шостою сходинками записати дві-три ознаки, що зазначають особливості життєвої ситуації, коли мета, відповідно, не досягнута та досягнута. Кожен з учасників повинен визначити те місце на драбині, на якому він знаходиться на теперішній момент та зазначити дві-три головні характеристики цієї позиції. Отже, що конкретно необхідно зробити для цього, щоб піднятися в процесі досягнення цієї мети на одну сходинку вище: свої міркування необхідно записати або замалювати. Наступне важливе питання: коли конкретно кожен з учасників зробить те, що необхідно для того, щоб наблизитися до досягнення мети на одну сходинку. Подальше обговорення містить питання: до яких висновків дійшов кожен з учасників в ході виконання вправи, в яких життєвих ситуаціях, на його погляд, доцільно використовувати подібну техніку. В ході виконання цієї вправи учасники оволодівають ще однією з технік цілепокладання, яка дозволяє конкретизувати власні бажання, розділити процес досягнення результату на етапи і, тим самим, полегшити перехід від намірів до конкретних дій.

Вправа «Рафтинг». Учасники стають у дві шеренги один проти одного таким чином, щоб відстань між ними складала близько одного метра. Обидві шеренги повинні утворювати один-два згини. Кожен з учасників по черзі проходять між шеренгами, заплющивши очі. Інші спрямовують його рух, злегка підштовхуючи долонями у протилежний його руху бік. «Є такий екстремальний вид спорту – рафтинг. Це сплав по горяній річці на човнах або плотах. Уявіть собі, що вам необхідно пройти цей шлях. Але річка бурхлива, тому в ході спуску необхідно дотримуватися певної тактики: довіритися течії – і вона сама вас винесе, або самому прямувати туди, куди потрібно!» В ході подальшого обговорення ведучий акцентує увагу учасників на тому, що особливості поведінки кожного в ході гри – це модель життєвої позиції в ході досягнення власних цілей та подолання негараздів та труднощів: можна чекати, поки течія сама винесе або самостійно та активно рухатися у напрямку досягнення власних цілей. В ході рефлексивного висловлювання кожен повинен провести аналогію з власними життєвими ситуаціями та особливостями власної поведінки в них.

Вправа з елементами медитації «Маяк». «Заплющте очі та уявіть собі маленький скелястий острів далеко від континенту. На вершині острову – високий та міцно встановлений маяк. Уявіть себе цим маяком, що стоїть на скелястому острові. Ваші стіни такі широкі та міцні, що навіть сильні вітри не в змозі качнути вас. З вікон вашого верхнього поверху ви вдень і вночі, в ясну погоду та в негоду посилаєте потужний пучок світла, який слугує орієнтиром для судів. Пам'ятайте про ту енергетичну систему, яка підтримує постійність вашого світового проміння, який попереджає мореплавців про небезпеку та виступає символом надійності для людей на березі. Тепер намагайтеся відчути внутрішнє джерело світла в собі, яке ніколи не зникне.»

Домашнє завдання – кожен день необхідно читати вже складений договір щодо досягнення власної мети. Спробувати застосовувати техніки цілепокладання у відношенні до інших визначених цілей.

Тренінговий сценарій *п'ятого заняття* спрямований на усвідомлювання власних бажань.

Основною метою заняття є: сприяння усвідомленню власних потреб, бажань, прагнень.

Вправа-привітання «Мені приємно тобі сказати...». Учасники вітають один одного по черзі, використовуючи формулу: «Доброго дня, мені приємно тобі сказати...».

Виконуючи цю вправу, учасники відмічають привабливі особистісні риси один одного та наголошують на позитивних змінах в особистісному зростанні учасників групи. При цьому кожен виказує підтримку іншому, доброзичливе ставлення до нього та сподівання на краще.

Вправа «Я в майбутньому». А тепер сядьте на стілець зручніше, не схрещуючи руки і ноги, постарайтеся розслабитися, зробіть три глибоких вдихи і видихи і закрийте очі.

Текст візуалізації читаєте повільно, зупиняючись між фразами там, де кома, -- про себе рахуйте до 5, а де три крапки – до 10.

«Уявіть собі зоряне небо. Зірки великі і маленькі, яскраві і тьмяні. Зірки кружляють по спіралі все швидше й швидше, перетворюючись у потік... Уявіть, що пройшло 10 років... Уявіть себе через 10 років... Ви реалізували всі свої плани, у вас все є... Розгляньте уважно свій образ... Яка у вас зачіска, який костюм, взуття, аксесуари... Уявіть приміщення, в якому ви перебуваєте... Що ви відчуваєте?.. Запам'ятайте цей образ.

Тепер давайте відкриємо очі... Потягнемося руками вгору, підбадьоримося, потremo долоні і зробимо гучний хлопок...

А тепер кожен по колу поділіться своїми відчуттями...

Запитання тренера:

- Чи легко було вам сформуванати образ? Якщо ні – чому?
- Чи сподобалось вам те, що ви побачили?
- Чи хотіли б ви стати тією людиною, яку ви побачили?

Вправа «Мої бажання, потреби, прагнення». Ведучим готується роздатковий матеріал із незакінченими реченнями. Робота над ними та наступне обговорення сприяють усвідомленню учасники групами власних бажань, потреб та прагнень».

Кожному з учасників пропонується аркуш паперу, який містить 21 незакінчене речення щодо існуючих власних намагань («Я збираюсь...», «Я можу досягти успіху в...», «У мене такий вік, що...», «Мій успіх пов'язаний...», «Я абсолютно точно впевнений, що...», «У мене є те, що потрібно для...», «У мене є здатність...», «Я знаю, що я буду...», «У мене достатньо сил та бажання...», «Найбільше мені подобається...» тощо).

Енерджайзер «Фрукти». Вся група сидить у колі. Ведучий просить усіх по черзі поділитися на «Яблука», «Банани», «Мандарини» і «Апельсини».

Після того, як це буде зроблено, ведучий пропонує «помінятися місцями всім і бананам» - і всі «банани» повинні встати і знайти собі нове місце.

Поки всі міняються місцями, ведучий може зайняти чиєсь місце, і ця людина стає новим ведучим, який просить помінятися місцями всі «яблука», «мандарини»...

Якщо ведучий каже «Фруктовий салат», то місцями міняються всі.

Вправа «Раніше-зараз-потім» (за І. Ромазаном, Т. Чередніковою). Мета: розвиток часової перспективи.

Тренер пропонує учасникам звичайний, достатньо нейтральний для них предмет (каштан, грецький горіх тощо) та пропонує вигадати історію про цей об'єкт: де він був, як він сюди потрапив, що є зараз, що з ним буде потім, у чому відмінність.

Потім тренер пропонує учасникам замінити об'єкт на свій образ та запропонувати групі розповідь: я до програми-на програмі-я після закінчення програми.

Питання для обговорення: які складності були при виконанні цієї вправи.

Вправа «Рівець щастя» (за Дж. Рейноутером). Складіть список усього, за що ви можете бути вдячні долі у даний момент, прослідкуйте, щоб у ваш

список було включене все, що гідне подяки: сонячне світло, своє здоров'я, житло, їжа, краса, любов, мир.

Без обговорення.

Вправа «Лист до історичного персонажу» (за К. Фопелєм). Мета: формулювання своїх поглядів на життя, вираження своїх цінностей та установок.

Тренер просить учасників уявити, що у них з'явилась можливість написати лист відомій людині. Що б хотілося повідомити у такому листі? Всім учасникам надається півгодини на те, щоб написати такого листа.

Питання для обговорення. Чи були ви збентежені? Чи були ви відверті?

Вправа на м'язову релаксацію. Віддавна відомо, що м'язова напруга може призводити до виникнення неприємних відчуттів: тривоги, страху та невпевненості. Навчившись знімати надмірну м'язову напругу, можна зменшити її прояви. Те, що ми з вами зараз будемо робити, складається з розслаблення основних м'язових груп вашого тіла. Ви зможете це зробити, просто зосередивши увагу на кожній групі м'язів, яку я назву. Отже, заплющуйте очі, сідайте зручніше. Вслід за напруженням м'язів настає їх розслаблення. Починаємо з пальців ніг: напружили – розслабили. Далі послідовно: лоджки, ікроніжні м'язи, стегна, попереки, м'язи брюшини, грудей, верхньої частини спини, плечей, шиї, обличчя (очі, чоло, щелепи), м'язи рук. І наприкінці – стисніть руки у кулаки, потім розслабте.

Завершення п'ятого заняття. У ході останнього рефлексивного кола кожен з учасників ділиться тим, як почував себе на початку зустрічі, як змінювалися його переживання в ході роботи у групі, як відчуває себе тепер; що сьогодні кожен узнав нового, над чим замислився, що зрозумів, з якими труднощами зіткнувся; що з цим буде робити далі.

Розвиток рефлексивної компетентності. Процес і результат реконструкції суб'єктом об'єктних відносин, результатом яких є підтвердження існуючих і поява нових знань про себе.

Третій блок. Мета: проектування перспектив майбутнього.

Тренінговий сценарій *шостого заняття* спрямований на усвідомлення, побудову та реалізацію перспектив власного майбутнього учасниками групи.

Основною метою заняття є: створення умов для запуску процесів проектування власного життя учасниками групи, розвитку здатності бачити успішні перспективи власного майбутнього.

Вправа «Самопрезентація». Мета: запуск процесів саморозкриття та презентації власної особистості.

Завдання: кожен учасник протягом 10-15 хвилин створює власне резюме у тій формі, яка, на його думку, може найповніше розкрити та підкреслити його особистість (малюнок, вірш тощо). У резюме повинні бути указані факти із минулого, теперішнього та перспектив на майбутнє.

Далі презентація кожним учасником власного резюме.

Обговорення: опис якого часу (теперішнє, минуле, перспектива на майбутнє) був найскладнішим? Чи було складно або незручно розповідати про себе на аудиторію?

Вправа «Події мого життя». Ведучий пропонує кожному з учасників уявити все своє життя: минуле, теперішнє, очікуване майбутнє та спробувати знайти п'ять-сім найбільш важливих подій свого життя (зафіксувати їх на листі паперу та зазначити: подія А, подія Б, подія В, подія Г, Д). це можуть бути події, що пов'язані з будь-якими змінами: у природі та суспільстві, у власних почуттях та думках, в сімейному чи особистому житті. У відношенні до кожної із значущих подій необхідно відповісти на наступні запитання: хто більш за все вам допомагав (допомагає або допоможе) у цьому; хто більш за все заважав (заважає або може перешкодити); кого ви цим більш за все порадували (радуєте або порадуєте); кого ви цим дуже сильно засмутили (засмучуєте або засмутите). Порахуйте, як часто у ваших відповідях ви згадували ім'я тієї чи іншої людини (родича, друга, сусіда, співкурсника, історичну особистість, представників попередніх або наступних поколінь).

Виконання вправи сприяє формуванню структурного бачення учасниками групи власного життя через значущі події, усвідомлення зв'язку подій з оточуючими людьми, визначення характеру цих зв'язків. Подальше обговорення повинно підвести учасників групи до усвідомлення того, що більш або менш значущі для вас люди можуть виступати в якості ресурсу розвитку нашого життя, або, навпроти, стати перешкодою на цьому шляху.

Вправа «Людина-одноденка» (за Г.Н. Абрамовою). Мета: розширення тимчасової перспективи.

Всім учасникам по черзі потрібно представити наступну гіпотетичну ситуацію: різко скоротилися інтервали між деякими подіями, тобто все життя людини дорівнює 1 дню. Потрібно описати цей день зранку до вечора.

Обговорення: які почуття викликає цей день у себе, в інших?

Вправа «Лінія життя». Тренер пропонує кожному учаснику намалювати відрізок прямої лінії та розділити його на три частини, що відповідатимуть минулому, сьогоденню й майбутньому; позначити, де учасник перебуває в цей час (яка частина життя вже пройдена, яка попереду); поділитися своїми думками з групою, написавши коротко або намалювавши символічно під відрізками відповідних частин, що відбувалося у дитинстві, юності, що відбувається в сьогоденні, що займає, захоплює зараз, чого хочеться в майбутньому – цілі, мрії. Учасники можуть обмінюватися малюнками або коротко висловитися.

Групова дискусія на тему: «Творити власне життя за власним бажанням: мистецтво чи важка праця» («Моє майбутнє в моїх руках»)

Вправа «Загадка семи мудреців». Ведучий представляє учасникам висловлювання видатних мудреців світу: «Ніколи не перебільшуючи» (Солон), «Усьому знати міру» (Клеобул), «Тяжкий тягар – невігластво» (Фалес), «Усе своє носити з собою» (Біант), «Обмірковувати усе заздальгідь» (Періандр), «Не поспішати у дорозі» (Хілон), «Важко людині бути хорошою» (Піттак). Ці висловлювання є життєвим кредо відомих давньогрецьких філософів, у якому кожен з них намагався викласти своє бачення сенсу

життя. Всі вони жили приблизно в один час – у 6 сторіччі до н.е. Можливо, логічне та гармонійне поєднання їх висловів у єдине ціле містить загадку сенсу життя. Спробуйте її розгадати! Ваше завдання – об'єднати вислови мудреців в один, в один логічно завершений. За потребою можна використовувати для з'єднання висловів і інші слова, але мінімально. Не можна переставляти слова у висловлюваннях, при необхідності – змінити лише їх відмінники та порядок самих висловів. Наступне обговорення включає в себе питання: так в чому ж таки сенс життя, чи є дорога єдиною метафорою життєвого шляху людини, які ще метафори та порівняння можна використовувати.

Вправа «Твоє майбутнє». Один з учасників (за бажанням) сідає на окремий стілець та просить інших висловити свої припущення щодо його майбутнього (часові рамки учасник визначає самостійно: через рік, через п'ять, через 25 років). При цьому необхідно виокремити: 1) професійну сферу (успішність, кар'єрне зростання, сфера діяльності); 2) особисте (як складеться його особисте життя); 3) психологічне (якості, риси).

Вправа «Кіно мого життя» з елементами релаксації та візуалізації. Ведучий пропонує учасникам прийняти зручне положення, розслабитися, зробити декілька повільних та глибоких вдихів. «Уявіть собі, що ви дивитесь стрічку про ваше життя. Придивіться ретельніше та прислухайтеся – де проходить показ, сюжетна лінія, хто головні герої стрічки, що вони роблять, з ким взаємодіють, де проходять події, хто грає на вторинних ролях, який кінець сюжету». Вправа сприяє усвідомленню учасниками групи перспектив власного життя.

Вправа «Валіза». Група «збирає валізу» кожному з учасників (без його присутності) в дальню дорогу (подорож у подальше життя) за принципом: позитивні особистісні якості, які йому знадобляться у житті; приємні життєві ситуації (як побажання здійснення мрій); значущі люди (як підтримка та опора на цьому шляху). Обов'язково від'їжджаючому нагадують про те, що йому буде перешкоджати на шляху (негативні якості, побоювання,

невпевненість, які необхідно подолати та йти далі). Виконання цієї вправи сприяє створенню в кожного з учасників мотивації для подальшої роботи щодо пізнання та розвитку власного Я, актуалізації особистісних ресурсів.

Наприкінці тренінгової програми – **завершує рефлексивне коло** з обговорюванням труднощів, з якими зіткнулися учасники протягом усіх занять; оцінкою власних досягнень та отриманих результатів; аналіз власного психоемоційного стану на початку занять, його динаміки в ході тренінгів та особливостей власних переживань наприкінці програми.

Висновки до розділу 2

З метою визначення основних чинників формування стилю відкладеного життя в структурі життєдіяльності особистості нами проведено емпіричне дослідження. Групу досліджуваних склали 60 жінок- респондентів віком 32-50 років, які є вимушеними переселенками. Констатувальне дослідження респондентів показало однаковий розподіл за рівнем екстернального та інтернального локусу контролю, домінування ситуативного рівня тривожності та низький рівень ресурсності.

За результатами констатувального етапу дослідження було розроблено комплексну психологічну тренінгову програму, спрямовану на усвідомлення внутрішніх (особистісних) ресурсів, формування навичок цілепокладання; прийняття відповідальності за власне життя на себе; проектування перспектив власного життя.

ВИСНОВКИ

Особистісна зрілість включає багато різних теорій розвитку, концептуальна та структурна подібність між якими вказує на те, що загальний процес дорослішання лежить в основі низки критичних психологічних вимірів протягом усього життя людини. Ці різні теорії зосереджені на розвитку дедалі більшої здатності мислити комплексно про благополуччя та усвідомлення як себе, так і інших, що і називається психологічною або особистісною зрілістю.

Особистісна зрілість є ключовим аспектом розвитку особистості, що позначає інтеграцію різних аспектів особистості, таких як емоційна стабільність, етичні принципи, саморегуляція та соціальна відповідальність. Цей процес включає знання власних цінностей і переконань, здатність до адаптації до різних ситуацій, а також уміння приймати відповідні рішення. Оволодіння особою відповідальністю означає здатність до самостійного мислення, прийняття за власні дії та уміння обдуманно реагувати на різні життєві ситуації. Це важливо як для індивідуального благополуччя, так і для гармонійних відносин з оточуючими.

Психологічне благополуччя є ключовою частиною відчуття щастя та здатності функціонувати день у день. Суб'єктивне благополуччя означає те, як ви ставитеся до свого життя, і часто використовується як міра щастя. Поняття характеризується частими позитивними емоціями, рідкісними

негативними емоціями та позитивними думками про життя. Фактори, які впливають на те, як люди ставляться до свого життя, включають доступ до ресурсів, особистість і соціальну підтримку. Вищі рівні суб'єктивного благополуччя пов'язані з кращим здоров'ям, зниженням рівня стресу та довшим життям.

Життєвий сценарій – це поступово реалізований план життя, сформований у дитинстві. Він відображає ті погляди, цінності, правила, які прищепили батьки. Життєвий сценарій вимагає коригування, якщо він заважає розвитку особистості. Життєвий сценарій відображає досвід батьків, їхній спосіб життя, який дитина засвоїла досконало.

Менталітет жертви — це набута риса особистості, за якої особа або група людей схильні визнавати або вважати себе жертвою негативних дій інших. Термін також використовується щодо схильності звинувачувати у своїх нещастях когось, що також називається віктимізмом. Менталітет жертви насамперед розвивається, наприклад, через членів сім'ї та ситуацій у дитинстві.

Синдром відкладеного життя - група життєвих сценаріїв, які полягають у тому, що людина, яка живе в такому сценарії, щиро і часто неусвідомлено вважає, що поки вона не живе справжнім життям, а лише готується до нього. Тема синдрому відкладеного життя дуже актуальна, оскільки людина часто не усвідомлює її. Людина відкладає головне майбутнє, у результаті або концентруючись на одній меті, відкидаючи й інші частини життя, або заповнюючи життя другорядними подіями і чужими цілями.

З метою визначення основних чинників формування стилю відкладеного життя в структурі життєдіяльності особистості нами проведено емпіричне дослідження. Групу досліджуваних склали 60 жінок- респондентів віком 32-50 років, які є вимушеними переселенками. Наша увага була спрямована саме на жінок, оскільки за сучасних умов сьогодення України більшість жінок разом із дітьми вимушені були покинути звичний спосіб життя та

перебудувати структуру свого життя та діяльності. Дослідження проводилося влітку 2023 року із використанням google-форм.

Констатувальне дослідження респондентів показало однаковий розподіл за рівнем екстернального та інтернального локусу контролю, домінування ситуативного рівня тривожності та низький рівень ресурсності. Тобто, половина людей спирається на свої особистісні ресурси і прагне контролювати своє життя та займає активну життєву позицію, у той же час як інша половина винуватить за свої негаразди навколишнє середовище. За результатами було визначено високий рівень ситуативної тривожності. Ми пов'язуємо це із зовнішньою ситуацією в країні, оскільки досліджувані не відчують впевненості у майбутньому. Вважаємо, що високий рівень особистісної тривожності в ЕГ1 пов'язаний із невпевненістю респондентів в своїх можливостях. В групі з екстернальним локусом контролю індекс ресурсності знаходиться в межах середнього рівня значущості (0,8-1,2). В експериментальній групі з інтернальним локусом контролю індекс ресурсності - в межах низького рівня значущості (менше 0,8).

Тож, визначимо, що низький рівень ресурсності, екстернальний рівень контролю та високий рівень тривожності є тими чинниками з формування стилю відкладеного життя в структурі життєдіяльності особистості, які стимулюють заперечення жінкою власних ресурсів та є перепоною на шляху формування перспектив подальшого життя.

За результатами констатувального етапу дослідження було розроблено комплексну психологічну тренінгову програму, спрямовану на усвідомлення внутрішніх (особистісних) ресурсів, формування навичок цілепокладання; прийняття відповідальності за власне життя на себе; проектування перспектив власного життя.

Вважаємо гіпотезу дослідження підтвердженою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т.Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики: науково-методичний посібник. К.,2007. – 152 с.
2. Баранова С.В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
3. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі [Електронний ресурс] Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2013. – № 3. – С. 55-61. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Tipp_2013_3_11.pdf
4. Власова О.І. Провідні чинники розвитку соціального потенціалу особистості / О.І.Власова // Соціальна психологія. – 2005. – №2. – С .55-63
5. Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. – К., 2005.
6. Горнар І. І. Особистість та особливості її вияву. Pedagogy, psychology and teaching methods: international experience. 2021. URL:

- <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-114-5-18> (дата звернення: 17.08.2023).
7. Гріньова О.М. Особистісне самопроекування: сучасний психологічний дискурс. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Вип. 51. – С. 54-60 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : .
 8. Грицук О. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2(52). 69 С. 288–299. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-288-299> (дата звернення: 17.03.2023)
 9. Гуляс І. А. Детермінанти самоздійснення особистості. Психологічні перспективи. – 2011. – Вип. 17. – С.83-92.
 10. Гуманістична психологія: Антологія [навч. посібн. для студ. вищих навч. закладів]: У 3-х т. [упоряд. й наук. ред. Р. Трач (США) та Г. Балл (Україна)]. – К.: Університетське видавництво «Пульсари», 2001. – Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. – 252с.
 11. Д-Р Джудіт Герман Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства - від знущань у сім'ї до політичного терору (текст): Д-Р Джудіт Герман, переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. – 416 с.
 12. Дідик Н.М. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів : дис... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2012. 356 с.
 13. Демчук О.А. Емпіричні референти дослідження феномену особистісної безпорадності. Психологічні перспективи. Луцьк, 2017. Вип. 29. С. 48–61.
 14. Демчук О.А. Сучасні підходи до вивчення феномену набутої безпорадності в психології. Актуальні питання сучасних педагогічних

- та психологічних наук: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Одеса: ГО Південна фундація педагогіки, 2016. С. 7–10.
15. Долинська Л. Особистісна зрілість як чинник формування психологічної культури майбутнього фахівця / Л. Долинська // Проблеми сучасної психології / Доступно з: www.archive.nbuiv.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2012_16/285-293.pdf
16. Дудник О.А. Безпорадність як системоутворювальний чинник Я-концепції особистості. Психологічна наука та практика XXI століття: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Львів: Гельветика, 2019. С. 5–9.
17. Завгородня О.В. Особистість: шляхи досягнення зрілості. Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 12. С. 11–17.
18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с
19. Кузікова С. Б. Емпіричне дослідження саморозвитку суб'єктної діяльності. Психологічні науки: проблеми і здобутки. – Додаток 1 до № 1. – Т. IV. – 2012. – Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». – Вип. 6. – С. 132–139.
20. Кузікова С. Б. Розробка діагностичного інструментарію вивчення особливостей саморозвитку особистості / С. Кузікова / Доступно з: www.nbuiv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nvmdu/psykh/2011_6/32.pdf
21. Лактіонов О. М. Структурно-динамічна організація індивідуального досвіду: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01; Київ. нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – К., 2000. – 36с.
22. Лепіхова Л.А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань / Л.А.Лепіхова // Педагогіка і психологія. – 2004. – №3. – с.77-85.
23. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології в психології. Психологія і особистість. – 2016. – № 1 (9). – С. 11–17.

- 24.Меднікова Г.І. Особистісна зрілість: сутність та критерій. Вісник Харківського Національного педагогічного університету імені Г. Сковороди. Серія «Філологія». 2012. С. 8–12.
- 25.Микитюк С. О. Витоки наукових основ ресурсного підходу / С. Микитюк // Проблеми фізичного виховання і спорту. – №2. – 2010. – С.83 – 88.
- 26.Наконечна М. Медико-психологічні аспекти допомоги іншому та розвитку здатності до неї. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – Київ, 2013. – Том 11. – Психологія особистості. психологічна допомога особистості. –Вип. 7. – частина 2. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2013. – С.84-91
- 27.Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1: колективна монографія / кол. авт.; наук. ред. З.М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р.А. Козлов, 2019. 220 с.
- 28.Павленко О.В. Ставлення особистості до часу свого життя / О.В.Павленко // Актуальні проблеми сучасної педагогіки та психології. – Маріуполь, 2015 г. – С.70-71
- 29.Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників : дис. канд.. психол. наук : 19.00.07. Луцьк, 2001. 205 с.
- 30.Роджерс К. Вчитися бути вільним. У кн.: Гуманістична психологія: Антологія: У 3-х т. [упоряд. й наук. ред. Р. Трач (США) та Г. Балл (Україна)]. – К.: Університетське видавництво «Пульсари», 2001. – Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. – 252с.
- 31.Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 276с.
- 32.Рязанцева О. Ю. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту

- психології ім. Г. С. Костюка / за ред. С. Д. Максименка. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – Т. 7. – Вип. 23. – С. 201–209
33. Терлецька Л. Технологія самоаналізу / Л. Терлецька. – К.: Главник, 2005. 96с.
34. Тренінгові технології у роботі психологічної служби вищого навчального закладу: навчальний посібник / за наук. ред. Н.О.Євдокимової. – Миколаїв: Іліон, 2013. – 558 с.
35. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики. Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Психологія і педагогіка. – 2009. – Вип. 12. – С. 8–21.
36. Хорни К. Психология женщины. Самоанализ / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2012. – 320с.
37. Хорни К. Невроз и развитие личности / К.Хорни. – М.: Смысл, 2006. – 146 с.
38. Швалб Ю.М. Психологические модели целепологания К.: Стилос, 1997. – 240 с.
39. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
40. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2011. – Т. 11. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 335–361
41. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моногр. / за наук. ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с
42. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика [навч. посіб.] / Т. Яценко. – К. : Вища шк., 2006. – 382с.

43. Bower G., Bootzin R., Zajonc R. *Principles of Psychology Today. Trait Theories*. Random House. New York, 2017. P. 381–382
44. Maddi S. R. *The Personality Construct of Hardiness* / S. Maddi, D. Khoshaba, M. Persico, J. Lu, R. Harvey, F. Bleeker // *Journal of Research in Personality*. – 2002. – #36. – p. 72-85 / Режим доступа:.
45. Widdowson, M. (2010) *Transactional Analysis: 100 Key Points & Techniques*. London and New York, Routledge.
46. De Neve JE, Diener E, Tay L, Xuereb C. The Objective Benefits of Subjective Well-Being. Social Science Research Network.
47. Botha B, Mostert K, Jacobs M. Exploring indicators of subjective well-being for first-year university students. *Journal of Psychology in Africa*. 2019;29(5):480-490. doi:10.1080/14330237.2019.1665885
48. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *J Pers Assess*. 1985;49(1):71-5. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
49. Panel on Measuring Subjective Well-Being in a Policy-Relevant Framework; Committee on National Statistics; Division on Behavioral and Social Sciences and Education; National Research Council. Introduction. In Stone AA, Mackie C, editors. *Subjective Well-Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience*.
50. Abdurachman, Herawati N. The role of psychological well-being in boosting immune response: An optimal effort for tackling infection. *Afr J Infect Dis*. 2018;12(1 Suppl):54-61. doi:10.2101/Ajid.12v1S.7
51. Vanhoutte B, Nazroo J. Cognitive, affective and eudemonic well-being in later life: Measurement equivalence over gender and life stage. *Sociol Res Online*. 2014;19(2):4. doi:10.5153/sro.3241
52. Di Fabio A, Palazzeschi L. Hedonic and eudaimonic well-being: the role of resilience beyond fluid intelligence and personality traits. *Front Psychol*. 2015;6. doi:10.3389/fpsyg.2015.01367

53. Cohen S, Janicki-Deverts D. Can we improve our physical health by altering our social networks?. *Perspect Psychol Sci.* 2009;4(4):375–378. doi:10.1111/j.1745-6924.2009.01141.x
54. Martín-María N, Miret M, Caballero FF, Rico-Urbe LA, Steptoe A, Chatterji S, Ayuso-Mateos JL. The impact of subjective well-being on mortality: a meta-analysis of longitudinal studies in the general population. *Psychosom Med.* 2017 Jun;79(5):565-575. doi:10.1097/PSY.0000000000000444
55. Lasselin J, Alvarez-Salas E, Grigoleit JS. Well-being and immune response: a multi-system perspective. *Curr Opin Pharmacol.* 2016;29:34-41. doi:10.1016/j.coph.2016.05.003
56. Sakuraya A, Imamura K, Watanabe K, et al. What kind of intervention is effective for improving subjective well-being among workers? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Front Psychol.* 2020;11:528656. doi:10.3389/fpsyg.2020.528656