

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

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

Ірина ДЕСНОВА
(підпис) (ПБ завідувача кафедри)

«08» січня 2024р.

**«САМООЦІНКА В СТРУКТУРІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ В СИТУАЦІЇ
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми

«Практична психологія»

(назва освітньо-професійної програми)

Холодинської Світлани Миколаївни

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

Науковий керівник:

Стуліка Олена Борисівна,

кандидатка психологічних наук, доцентка,

доцентка кафедри практичної психології

Маріупольського державного університету

(прізвище, ініціали, науковий ступінь, вчене звання,)

Рецензент:

Грицук Оксана Вікторівна, кандидат психологічних

наук, доцент, доцент кафедри психології та

педагогіки Горлівського інституту іноземних мов

Державного навчального закладу «Донбаський

державний педагогічний університет»

(прізвище, ініціали, науковий ступінь, вчене звання, місце роботи)

Кваліфікаційна робота захищена

З оцінкою 98А

Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА

«16» січня 2024 р.

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОНЦЕПЦІЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ	8
1.1. Якість життя як психологічний феномен (ноосфера)	8
1.2. Фактори, що зумовлюють якість життя особистості	15
1.3. Обмеження на задоволення потреб людини в структурі якості життя	23
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2 СИТУАЦІЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	39
2.1. Особливості ситуації невизначеності в контексті якості життя особистості	39
2.2. Формування самооцінки особистості юнацького віку в ситуації невизначеності.	47
Висновки до розділу 2	60
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В СТРУКТУРІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	62
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження	62
3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження	65
3.3. Формувальний експеримент і розробка корекційної програми	74
Висновки до розділу 3	81
ВИСНОВКИ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження самооцінки в структурі якості життя в ситуації невизначеності в юнацькому віці є дуже актуальним і важливим завданням у сучасному світі. Ця тема має численні практичні та теоретичні важливості.

По-перше, це *перехід до дорослого життя*. Юнацький вік є періодом значущих змін і виборів, де молоді люди стикаються з багатьма невизначеностями та стресами, пов'язаними з освітою, кар'єрними планами, стосунками та іншими аспектами життя. Самооцінка грає важливу роль у розв'язанні цих завдань і підтриманні якості життя під час переходу до дорослості.

По-друге, це *психічне здоров'я*. Зниження самооцінки може призвести до психічних проблем, таких як депресія, тривожність і низька самооцінка. Тому дослідження цієї теми може допомогти розробити ефективні методи психологічної підтримки для молоді.

По-третє, це *спроможність до адаптації*. Невизначеність і зміни є невід'ємною частиною сучасного світу, і молоді люди повинні навчитися адаптуватися до нових умов. Дослідження самооцінки в контексті невизначеності може допомогти розвинути спроможність до адаптації та впоратися з життєвими труднощами.

По-четверте, це *суспільна значущість*. Забезпечення психологічного благополуччя та стабільної самооцінки молоді є важливим завданням для суспільства, оскільки це може сприяти збереженню здоров'я, підвищенню продуктивності та зниженню соціальних проблем.

Отже, дослідження обраної нами теми є важливим і актуальним завданням, яке може призвести до розвитку нових методів та інтервенцій для підтримки молоді в цьому критичному періоді їх життя.

Проблема самооцінки не є для психології новою, проте, інтерес до неї не слабшає. Один з перших дослідників, який займався вивченням проблеми самооцінки в психології, був Вільям Джеймс (William James) [82, 83],

американський філософ і психолог, робота котрого «Принципи психології» (The Principles of Psychology), опублікована у 1890 році, містить значний обсяг роздумів про психологію самоспостереження та самооцінки. У своїх працях він розглядав поняття самоідентифікації та внутрішнього «я», що стали важливими концепціями в психології самооцінки.

Далі інші дослідники, такі як Карл Роджерс [86], Морріс Розенберг [87] і Нейтаніель Бранден [80], розробили більше концептуальних моделей і підходів до дослідження самооцінки, що сприяло подальшому розвитку цієї галузі психології. Самооцінка залишається важливим поняттям для сучасних психологів і вивчається в контексті різних аспектів, включаючи самосприйняття, самоповагу, самоспрямованість та багато інших.

У зарубіжній психологічній літературі проблема самооцінки та «я-концепції» досліджується також у роботах Р. Бернса [81], Р. Мейлі [84], К. Фопеля [88]. Серед вітчизняних дослідників особливу увагу феномену самооцінки надавали В. Бараник [1], О. Гуменюк [17], Ю. Орлов [53], М. Пирлик [55], В. Семиченко [63], В. Смітанка [65], Т. Титаренко [67], Ю. Швалб [76] та ін.

Проблему самооцінки та «я-концепції» в юнацькому віці досліджували такі вчені: В. Барська [2], Л. Березовська [3], О. Гречановська [64], Я. Євсейчик [21], Т. Зелінська [23], О. Кириченко [28], Ю. Козерук [21], О. Малихіна [45, 46], О. Олійник [51], Л. Онуфрієва [52], Л. Просандеєва [57], С. Пухно [58], А. Слободянюк [64], І. Ушакова [68], К. Хоменко [70, 71], О. Шибрук [76] та ін.

Проблему невизначеності в своїх дослідженнях піднімали А. Гусев [18], А. Куразаєва [35], В. Лемешук [36, 37], П. Лушин [39, 41], С. Максименко [44], Ю. Мельник [48, 85], А. Ніколаєвська [35], А. Резнік [48], С. Хілько [69], В. Ющенко [48].

Аналіз психологічних літературних джерел констатує наявність різноманітних досліджень з даної проблематики, однак вони не дають остаточної відповіді щодо нормалізації якості життя особистості юнацького

віку, що й обумовило вибір теми нашої кваліфікаційної роботи «Самооцінка в структурі якості життя в ситуації невизначеності в юнацькому віці».

Мета дослідження: розробити корекційну програму з метою нормалізації якості життя особистості юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Порівняти теоретико-методологічні підходи до трактування понять «якість життя» («ноосфера») та «самооцінка».
2. Проаналізувати наукову літературу з проблеми розвитку психологічних особливостей осіб юнацького віку.
3. Дослідити формування самооцінки особистості юнацького віку в ситуації невизначеності.
4. Провести емпіричне дослідження впливу ситуації невизначеності на формування самооцінки особистості юнацького віку в структурі якості життя.
5. Розробити корекційну програму щодо підтримки самооцінки осіб юнацького віку в період невизначеності.

Об'єкт дослідження – якість життя особистості.

Предмет дослідження – ситуація невизначеності як умова формування якості життя в юнацькому віці.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що ситуація невизначеності впливає на формування самооцінки особистості юнацького віку в структурі якості життя.

Теоретико-методологічними засадами дослідження виступають концептуальні підходи, що розкривають феномен якості життя особистості (М. Аргайл [79], М. Боришевський [5], Л. Василенко [61], О. Віговська [8, 9], Ж. Вірна [10], О. Гладун [38], І. Гукалова [16], О. Гуляєва [56], Л. Джаббарова [19], Л. Ключко [31], К. Корпач [50], Е. Лібанова [38], Л. Лісогор [38], М. Мушкевич [50], О. Поліванова [56], О. Чиханцова [72], Л. Яворовська [78] та ін.); положення про закономірності психічного розвитку та становлення особистості в юнацькому віці (О. Близнюкова [4],

І. Булах [6], І. Гаврилюк [12], А. Качинська [27], М. Кідалова [29], Л. Клочек [30], І. Кон [33], І. Мартинюк [47], С. Мельничук [49], М. Савчин [61], Н. Спиця-Орищенко [66], Н. Шевякова [75]).

Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці присвячено дослідження Є. Варбана [7]. Психологію проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку досліджувала О. Гріньова [13]. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у ВНЗ аналізували В. Грушевський [14], М. Дідух [20], Н. Іщук [24], Г. Колесник [32], В. Лесовий [24], Н. Пасічник [54], Ю. Сидоренко [54].

Н. Губа [15], С. Калашник [77], М. Кандиба [15], І. Розенберг [77] та Н. Юнг [77] досліджували особливості ціннісно-мотиваційної сфери сучасної студентської молоді.

Л. Котлова, І. Тичина та Н. Шикирава [34] в своєму дослідженні робили акцент на статтеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів.

Психологічні проблеми студентів і внутрішньоособистісні конфлікти в юнацькому віці аналізували в своїх роботах О. Решетник [59] та Т. Рогачова [60].

Наукова новизна результатів дослідження полягає в отриманні даних щодо наявності впливу ситуації невизначеності на формування самооцінки особистості юнацького віку в структурі якості життя.

Методи та методики дослідження : для реалізації емпіричного дослідження та перевірки висунутої гіпотези були застосовані такі методи : «Шкала оцінки якості життя» (Чабан О. С.), «Визначення рівня самооцінки» (Ковальов С. В.), експрес-діагностика В. В. Бойка щодо немотивованої тривожності та методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб людини Ю. Ф. Пачковського.

База дослідження : Державний вищий навчальний заклад «Приазовський державний технічний університет».

Теоретичне та практичне значення роботи. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при встановленні рівня ситуації невизначеності як умови формування якості життя в юнацькому віці.

Практичне значення проведеного дослідження полягає в можливості використання отриманих теоретичних висновків, практичних результатів і наданих рекомендацій, викладачами закладів вищої освіти, працівниками психологічної служби для здійснення діагностичної та корекційної роботи зі студентами, а також самими студентами в рамках даної проблеми.

Апробація роботи. Основні теоретичні положення та результати дослідження відображено в публікації :

Стуліка О. Б., Холодинська С. М. Ситуація невизначеності як чинник формування самооцінки в юнацькому віці // Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал. 2023. № 16 (34) 2023. С. 576–588.

Структура роботи : Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який складається з 88 найменувань, додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 100 сторінок, з них основного тексту – 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОНЦЕПЦІЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

1.1 Якість життя як психологічний феномен (ноосфера)

Якість життя є психологічним феноменом, який вивчається в різних наукових дисциплінах, включаючи психологію, соціологію та філософію. Це поняття належить до загальної задоволеності людей їх життям і включає оцінку різних аспектів життя, таких як фізичне здоров'я, психологічний стан, соціальні відносини, матеріальний статус, освіта, робота та інші фактори.

Багато українських і зарубіжних дослідників вивчають якість життя з різних позицій і боків.

Так, американський психолог Мартін Селігман (нар. 1942 р.) є автором і засновником концепції позитивної психології. Він досліджує чинники, що сприяють щастю та задоволенню в житті людей. Ед Дінер (нар. 1946 р.), американський психолог, відомий як «дослідник щастя». Дінер займається вивченням поняття задоволення життям і добробуту. Він використовує наукові методи, щоб досліджувати, як люди оцінюють і сприймають якість свого життя. Соня Любомірські (нар. 1966 р.), канадська психологиня, автор книг і досліджень про щастя та його взаємозв'язок з різними аспектами життя. Ельдар Шафір (нар. 1959 р.), американський психолог і економіст, досліджує взаємодію між психологією та економікою, включаючи питання щастя.

Також серед зарубіжних учених, які в своїх працях спиралися на теоретичні основи концепції якості життя, можна назвати таких : Д. К. Гэлбрейт, А. Сен, Х. Узітало, Х. Х. Нолль, Р. Хабіх та інші.

У сучасній українській науковій спільноті є багато вчених, що досліджують якість життя: 1) Олександр Пономарьов, доктор медичних наук, професор, академік Національної академії медичних наук України, спеціалізується на дослідженні якості життя пацієнтів з онкологічними

захворюваннями і розробці програм реабілітації для покращення їх якості життя. 2) Тетяна Павленко, доктор психологічних наук, професор, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, вивчає питання якості життя людей з інвалідністю, включаючи психологічні аспекти і розвиток інклюзивної освіти. 3) Оксана Голубчикова, доктор соціологічних наук, професор, завідувачка кафедри соціології національного університету «Києво-Могилянська академія», займається дослідженнями у галузі соціальної політики та якості життя населення, включаючи дослідження бідності, соціальної нерівності та задоволеності життям. 4) Ірина Царьова, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри соціальної психології та психології праці та організації національного університету «Києво-Могилянська академія», проводить дослідження у галузі психології якості життя, зосереджуючись на психологічному благополуччі, задоволеності роботою та розвитку організаційної культури.

Феномену якості життя особистості також присвячували свої дослідження М. Аргайл, О. Віговська, Ж. Вірна, О. Гладун, І. Гукалова, Л. Ключко, Е. Лібанова, Л. Лісогор, Ю. Орлов, Л. Яворовська та інші, використовуючи його різноманітні аспекти з боку психології, економіки, медицини, охорони здоров'я, географічних чинників тощо.

Як зазначає Л. Ключко в своїй статті «Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної я-концепції особистості»: «Поняття якісного життя, передусім, пов'язане з виміром благополуччя людини – це категорія, яка відображає якість умов життя людини, ступінь задоволення її потреб. Уявлення про власне благополуччя чи благополуччя інших людей, його оцінка спираються на об'єктивні критерії благополуччя, успішності, показники здоров'я, матеріального достатку» [31, С. 140].

Сучасна психологія ХХІ століття вводить у контекст психологічного знання щодо якості життя категорію «ноосфера», що узагальнює та пояснює мету та механізми психофізичних змін особистості. Концепція психології

ноосферного розвитку – психології нового покоління, сполучає свої знання з ноосферним знанням і ставить за мету формування стійкого позитивного мислення особистості в умовах кризового стану суспільства, розвиток здатності адекватно використовувати культурні критерії у професійній діяльності та реалізувати на практиці нові ідеї, що відповідають вимогам сталого (ноосферного) розвитку суспільства.

Ноосфера (від грецьк. – *noos* – розум і *sphera*) – новий еволюційний стан біосфери, при якому розумна діяльність людини стає вирішальним фактором її розвитку.

У вітчизняних джерелах зазначається, що цей термін увів у науковий ужиток В. І. Вернадський (1863-1945) – перший президент Академії наук України. На його думку, ноосфера – це вища стадія розвитку біосфери, мисляча оболонка Землі. Теорія біосфери В. Вернадського – це виведені основні закони гармонійного розвитку Всесвіту. Кожна людина повинна знати своє призначення на цій Землі й ті закони Всесвіту, які вона повинна виконувати.

Але, слід зауважити, що сам термін «ноосфера» не належить В. Вернадському, вчений почав вживати цей термін тільки в останні роки свого життя. Уперше він прозвучав у 1924 р. в Парижі на науковому семінарі, де обговорювалась доповідь В. Вернадського про концепцію розвитку біосфери. Його запропонував французький філософ Е. Леруа (1870-1954), а потім цими поняттям користувався французький католицький теолог і філософ-персоналіст П'єр Тейяр де Шарден (1881-1955).

Він використовував термін для опису сфери, де існують інтелектуальна і свідома діяльність людей. Згідно з Шарденом, ноосфера є сферою, в якій людські думки, ідеї, цінності та свідомість впливають на природу та соціальну дійсність.

У ноосферній психології нове та специфічне значення набуває такий компонент психологічного знання як призначення особистості. Цей аспект пов'язаний із поняттям цілісної особистості, здатної не тільки споживати та

засвоювати енергію та інформацію, а й творчо її перетворювати на доцільні зміни навколишнього світу відповідно до вищих цілей, до культурних і духовних цінностей.

На думку сучасного українського психолога В. В. Клименка, сутність ноосфери – інформаційно-енергетична. Вчений вважає, що «її енергія доступна всім, будь-якій людині, зрозуміло, залежно від рівня розвитку її души (психе). Ця енергія та інформація, замкнені в гармонійні форми, зберігають у собі нестаріючу, нерозпорушвану інформацію й енергію людського духу – духовність.

Ноосфера містить у собі велетенський духовний потенціал, смислове поле якого практично не має меж. У ноосфері є дуже чудодійна властивість – вона має здатність до безмежного зростання. Треба наголосити і на ще одній властивості ноосфери: вона завжди спрямована в майбутнє. Прорив у майбутнє – її тенденція» [22, С. 503].

У ноосфері якість життя стає важливим аспектом, оскільки вона покликана підтримувати та сприяти розвитку людства.

Оцінка якості життя в контексті ноосфери включає усвідомлення взаємозв'язку між психологічним благополуччям людини та її впливом на світ навколо. Це означає, що якість життя в ноосфері враховує не лише особисте благополуччя, а й взаємодію людини зі світом, природою та іншими людьми, що оточують.

Дослідження в галузі психології якості життя зазвичай включають методи оцінки самопочуття, задоволеності різними життєвими сферами, визначення цінностей і цілей людини, а також факторів, які сприяють покращенню якості життя.

Враховуючи поняття ноосфери, якість життя може бути більш широко розглянута як не лише індивідуальний стан, але й як колективна відповідальність за збереження природи, розвиток культури та соціальної справедливості.

Незважаючи на те, що поняття ноосфери має своїх критиків і не є всеосяжним концептом, дослідження якості життя та її психологічних аспектів мають велике значення для розвитку індивіда та суспільства в цілому.

Дослідження в галузі якості життя спрямовані на визначення факторів, які впливають на задоволення та благополуччя людей. Це можуть бути фізичний стан, здоров'я, рівень доходів, якість взаємин, рівень освіти, доступ до культурних і розважальних можливостей, екологічна обстановка, ступінь свободи та безпеки, самооцінка та задоволення життям.

У контексті ноосфери, якість життя також пов'язана з усвідомленням людиною своєї відповідальності за свої дії і вплив на навколишнє середовище. Людські цінності, усвідомлення екологічної стійкості, гармонії між суспільством і природою – це такі аспекти, які можуть впливати на якість життя з погляду ноосфери.

Загалом, якість життя як психологічний феномен визначається індивідуальними потребами, цінностями, станом здоров'я, стосунками з іншими людьми та навколишнім середовищем. Вона може змінюватися в різних культурах, соціальних групах і в різних етапах життя людини.

Часто дослідники пов'язують якість життя з її задоволеністю. Так, на думку Л. Ключко, «Задоволеність життям – інтегральний показник, який об'єднує в собі багато компонентів та залежить від певних характеристик (зокрема серед них виділяють віру у власні сили, планування, уміння оцінити наслідки своїх дій). Насамперед, задоволеність життям визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами, змінами, що відбуваються в особистому й професійному житті. На рівень задоволеності життям впливає весь комплекс характеристик, пов'язаних із невротизмом (сюди дослідники відносять підвищену тривожність, схильність відчувати почуття провини (яке знижує задоволеність життям) та інші фактори)» [31, С. 139].

Ж. Вірна вважає, що «Поняття «задоволеність життям» широко використовується в суспільних науках як категорія, що відображає якість

умов життя людини, ступінь задоволення її потреб. При цьому, якість життя також можна визначити як ступінь комфортності людини як у своєму внутрішньому світі, так і в рамках свого суспільства. Критерії якості життя застосовуються для оцінки рівня життя людей при розробці різних медичних і соціальних програм для різних груп населення. Якість життя особистості є індивідуальним і суб'єктивним поняттям, що об'єднує в своїй суті найважливіші сфери життя людини, задоволення яких свідчить про позитивну якість життя, а негативне сприйняття свого життя – про негативну якість життя. Отже, соціальне самопочуття й благополуччя людини значною мірою визначається системою соціального управління життєзабезпечення, де проектується єдиний рекреаційний комплекс, що охоплює всі напрямки взаємодії людини з її природним, культурним і соціальним оточенням». [10, С. 21].

Дослідження показують, що якість життя має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості. Високий рівень якості життя пов'язаний з низкою показників, таких, як зменшення ризику виникнення хронічних захворювань, зниження рівня стресу, підвищення самооцінки та збільшення задоволення від життя. Тому розуміння та покращення якості життя є важливим завданням для багатьох психологів, науковців і практиків.

Як зазначає О. Віговська : «якість життя – поняття багатофакторне, яке складається з таких компонентів, як задоволеність людини ступенем фізичного, психологічного, соціального, духовного благополуччя, загальне сприйняття стану свого здоров'я й благополуччя. Якість життя оцінюється п'ятьма параметрами: 1) фізичні (самопочуття, енергія, втома, сон, відпочинок і працездатність); 2) психологічні (самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення, саморегуляція, пізнавальні процеси); 3) ступінь незалежності (повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування); 4) життя в суспільстві (соціальні зв'язки, повсякденна активність, суспільна значущість, дружні

зв'язки, професіоналізм); 5) навколишнє середовище (житло, побут, дозвілля, безпека, екологія, духовність, особисті переконання)» [8, С. 161].

Існує кілька підходів і понять, які використовуються для вимірювання й дослідження якості життя. Ось декілька з них :

1. Об'єктивний підхід оцінює якість життя на основі конкретних об'єктивних факторів, таких як дохід, освіта, здоров'я, очікувана тривалість життя, доступ до основних послуг і ресурсів тощо. Вимірювання проводяться за допомогою об'єктивних показників, які можна порівняти та кількісно оцінити.

2. Суб'єктивний підхід зосереджений на індивідуальних переживаннях і оцінках якості життя самими людьми. Він використовує суб'єктивні показники, такі як задоволення життям, щастя, задоволення різними сферами життя (робота, сім'я, соціальні стосунки й т. п.). Оцінка якості життя в цьому підході базується на індивідуальних відчуттях і сприйняттях людей.

3. Мультидименсійний підхід враховує, що якість життя складається з різних вимірів і аспектів, і вимірює її за допомогою комплексного підходу. Він включає об'єктивні та суб'єктивні показники, такі як фізичне здоров'я, психологічний стан, соціальні стосунки, матеріальний статус, якість навколишнього середовища тощо. Цей підхід дає більш повну картину якості життя, враховуючи різноманітні аспекти життя людей.

4. Контекстуальний підхід враховує, що сприйняття якості життя може відрізнятися залежно від культурного, соціального й історичного контексту. Він покладається на контекстуальні фактори, які можуть впливати на сприйняття й оцінку якості життя, такі як культурні цінності, соціальні норми, історичний досвід та інші.

Ці підходи та поняття можуть використовуватися окремо або комбінуватися в дослідженнях якості життя. Залежно від мети дослідження можуть використовуватися різні методи вимірювання й аналізу, щоб отримати розуміння якості життя в конкретному контексті.

1.2 Фактори, що зумовлюють якість життя особистості

Фактори, що впливають на якість життя, включають соціальні, екологічні, культурні, економічні та психологічні аспекти. Розглянемо кожен з цих аспектів більш ретельно :

1. Соціальні фактори включають в себе взаємодію з іншими людьми, доступ до освіти, охорони здоров'я та соціального захисту, можливість отримувати адекватну оплату праці, наявність соціальних зв'язків і підтримки, рівень безпеки та доступ до культурних і спортивних подій.

2. Екологічні фактори включають якість довкілля, доступ до чистої води та повітря, екологічно безпечні умови проживання, ефективне використання природних ресурсів, збереження біорізноманіття та захист від природних катастроф.

3. Культурні фактори охоплюють доступ до культурних цінностей, мистецтва, традицій і спадщини, можливість виражати свою ідентичність, розмаїття культурних виразних засобів, свободу слова та відповідність культурних прав людини.

4. Економічні фактори включають доступ до робочих місць, можливість заробляти достатньо для забезпечення основних потреб, стабільність зайнятості, доступ до бізнес-можливостей, економічну безпеку та стабільність.

5. Психологічні фактори охоплюють як фізичне, так і психічне здоров'я, рівень стресу та психологічного комфорту, можливість задовольняти особисті потреби, наявність позитивних взаємодій і відносин, доступ до психологічної підтримки та допомоги.

Ці аспекти взаємодіють між собою і можуть впливати на загальну якість життя людей. Наприклад, високий рівень економічного розвитку може позитивно впливати на доступ до освіти та охорони здоров'я, адекватну оплату праці та забезпечення основних потреб. Стабільність довкілля може сприяти фізичному та психічному здоров'ю людей. Культурна різноманітність може збагачувати життя людей і сприяти розумінню та

толерантності між різними групами. Всі ці аспекти мають важливе значення для створення сприятливого середовища для життя людей і поліпшення якості їх життя.

Існують різноманітні методики вимірювання якості життя. До них належать: стандартні психологічні тести, анкети та шкали, що використовуються для оцінки. Наведемо декілька стандартних методик, що використовуються для оцінки якості життя:

1. Опитувальник загальної якості життя – The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL (URL : <https://kozuharenko.com/surveys/who-quality/>). Це широко використовуваний опитувальник, розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВОЗ). Він оцінює якість життя в різних сферах, включаючи фізичне здоров'я, психологічний стан, соціальні відносини та довкілля.

2. Опитувальник якості життя SF-36 (URL : https://euroqol.org/eq-5d-instruments/eq-5d-3l-about/http://ni.biz.ua/9/9_17/9_176143_metodika-otsenki-kachestva-zhizni-SF--Health-status-survey.html). Це широко використовуваний опитувальник, який оцінює фізичне та психічне здоров'я, соціальні функції, рівень болю та загальну якість життя. Він дозволяє порівняти якість життя в різних групах пацієнтів або населення.

3. Індекс загальної якості життя EuroQol (EQ-5D) (URL : <https://euroqol.org/eq-5d-instruments/eq-5d-3l-about/https://euroqol.org/eq-5d-instruments/eq-5d-3l-about/>). Це простий опитувальник, що оцінює п'ять аспектів якості життя: мобільність, самообслуговування, здатність до праці, біль/незручність і психічний стан. Результати опитування використовуються для обчислення загального індексу якості життя.

4. Індекс задоволення життям Life Satisfaction Index – LSIA (URL : <https://psytests.org/result?v=lsaAYKr>). Це шкала, що вимірює загальне задоволення життям. Вона може використовуватись для оцінки індивідуального задоволення життям або порівняння задоволення між різними групами людей.

5. Шкала депресії та тривоги Depression and Anxiety Scale – DASS (URL : <https://psytests.org/result?v=deqD83GA>). Ця шкала вимірює рівень депресії та тривоги, які можуть впливати на якість життя. Вона складається з трьох підшквал : депресія, тривога та стрес. Використовується для оцінки психологічного стану та його впливу на якість життя.

Це лише кілька прикладів методик, що використовуються для вимірювання якості життя. Існує багато інших тестів, анкет і шкал, розроблених для специфічних потреб і контекстів оцінки якості життя. Вибір конкретної методики залежить від цілей дослідження та характеристик дослідної групи.

Існує значний обсяг досліджень, що підтверджують взаємозв'язок між якістю життя та фізичним і психічним здоров'ям. Ось кілька ключових фактів і даних, що стосуються цього зв'язку :

1. **Фізичне здоров'я та якість життя.** Здоров'я є однією з ключових складових якості життя. Дослідження показують, що люди, котрі зберігають хороше фізичне здоров'я, мають вищий рівень задоволення життям. Фізична активність, збалансоване харчування та запобігання хронічним захворюванням сприяють поліпшенню якості життя.

2. **Психічне здоров'я та якість життя.** Психічне здоров'я також має сильний вплив на якість життя. Дослідження показують, що психічні розлади, такі як депресія, тривожність і стрес, негативно впливають на різні аспекти життя, включаючи відносини, роботу та загальне самопочуття. Інше дослідження вказує на те, що покращення психічного здоров'я сприяє підвищенню якості життя.

3. **Взаємодія між фізичним і психічним здоров'ям.** Фізичне та психічне здоров'я взаємопов'язані та впливають одне на одне. Наприклад, фізична активність може поліпшити настрій, зменшити ризик розвитку депресії та покращити якість сну. З іншого боку, погане фізичне здоров'я, таке як хронічні захворювання або біль, може впливати на психічне благополуччя.

4. **Соціальний контекст.** Якість життя також залежить від соціального контексту, такого як підтримка від родини та друзів, доступ до освіти, рівень доходу та безпека. Соціальна підтримка та взаємодія з людьми, що оточують, мають значний вплив на психічне та фізичне благополуччя.

5. **Об'єктивні та суб'єктивні показники.** Оцінка якості життя включає як об'єктивні, так і суб'єктивні показники. Об'єктивні показники оцінюються за допомогою медичних, фізичних і соціальних показників, тоді як суб'єктивні показники відображають сприйняття та задоволення людей з їх власного життя.

Таким чином, можна зазначити, що якість життя має тісний зв'язок з фізичним і психічним здоров'ям. Підтримка та покращення фізичного й психічного благополуччя можуть сприяти поліпшенню загальної якості життя.

Важливим аспектом дослідження соціології психології та антропології є культурні різниці в сприйнятті якості життя. Такі культурні чинники, як цінності, вірування, норми, традиції та соціальні структури, мають великий вплив на сприйняття та оцінку якості життя.

Один із основних аспектів, які впливають на сприйняття якості життя, – це індивідуалістична та колективістична спрямованість культури. В індивідуалістичних суспільствах, таких, як західні країни, індивідуальні цінності та самореалізація можуть бути більш важливими, ніж колективні інтереси. У таких країнах люди можуть оцінювати якість життя на основі особистих досягнень, матеріального достатку та особистої свободи.

Натомість у колективістичних культурах, таких як багато азійських країн, групові цінності та взаємозалежність можуть мати велике значення. У цих суспільствах якість життя може бути оцінена на основі гармонії стосунків із родиною, спільного благополуччя та збереження традицій.

Культурні релігійні переконання також можуть впливати на сприйняття якості життя. Наприклад, у релігійних традиціях, які покладають акцент на відмову від матеріальних благ, якість життя може оцінюватися не за

розміром матеріального достатку, а за рівнем духовного розвитку та близькості до божественного.

Соціальні та економічні умови також грають важливу роль у сприйнятті якості життя. Наприклад, у країнах з високим рівнем економічного розвитку та соціального захисту, якість життя може бути пов'язана з наявністю високооплачуваних робочих місць, доступом до якісної медичної допомоги та освіти. У країнах з низьким рівнем розвитку люди можуть оцінювати якість життя за іншими параметрами, такими як родинні зв'язки, спільнота та релігійні переконання.

Отже, культурні чинники, такі як індивідуалізм або колективізм, релігійні переконання та соціально-економічний контекст, мають значний вплив на сприйняття та оцінку якості життя. Розуміння цих різниць допомагає зрозуміти культурну різноманітність і побудувати більш глибоке та контекстуалізоване розуміння якості життя в різних культурах.

Якість життя має значний вплив на індивідуальний розвиток і задоволення людини. Якщо людина має високу якість життя, це може позитивно впливати на її самооцінку, мотивацію та загальну життєву задоволеність. Розглянемо кожен з цих аспектів докладніше.

1. **Самооцінка.** Якість життя може впливати на самооцінку людини. Коли людина має задоволене та здорове життя, вона частіше відчуває себе цінною, компетентною та успішною. Висока самооцінка сприяє більшому самовпевненню, позитивному ставленню до себе та бажанню розвиватися.

2. **Мотивація.** Якість життя також може впливати на мотивацію людини. Коли в людині є стабільність, безпека та доступ до основних потреб, вона має більшу мотивацію досягати своїх цілей і здійснювати особистий розвиток. Задоволення життям може слугувати джерелом енергії та внутрішньої мотивації для розширення своїх можливостей.

3. **Загальна життєва задоволеність.** Якість життя має прямий вплив на загальну життєву задоволеність. Люди, котрі мають високу якість

життя, частіше відчують радість, задоволення та щастя в своєму повсякденному житті. Це може бути пов'язано зі станом їх здоров'я, соціальними зв'язками, матеріальним благополуччям і можливостями для самовираження.

Отже, якість життя має значний вплив на самооцінку, мотивацію та загальну життєву задоволеність. Створення сприятливих умов для покращення якості життя може бути корисним для індивідуального розвитку та підвищення задоволення людини в різних аспектах її життя.

Покращення якості життя є важливою метою для багатьох людей. Існує багато програм і стратегій, які можуть допомогти досягти цієї мети. Ось декілька ефективних програм та інтервенцій, які можуть сприяти покращенню якості життя :

1. **Фізична активність.** Регулярна фізична активність має безліч переваг для здоров'я та загального самопочуття. Програми тренувань, які включають аеробні вправи, силові тренування та розтяжку, можуть допомогти зміцнити м'язи, покращити функцію серця та легенів, знизити ризик розвитку хронічних захворювань і поліпшити настрій.

2. **Правильне харчування.** Збалансована дієта, що містить різноманітність поживних речовин, може покращити фізичне та психічне здоров'я. Програми дієти можуть надавати рекомендації щодо здорових харчових звичок, контролювання розмірів порцій і обмеження споживання шкідливих продуктів.

3. **Психологічне благополуччя.** Психологічне благополуччя охоплює емоційний стан, самооцінку, ставлення до себе та до світу навколо. Важливими факторами є задоволеність життям, позитивні емоції, вміння керувати стресом і розвивати позитивні стосунки з тими, хто оточує.

4. **Стрес-менеджмент.** Ефективні стратегії зменшення стресу можуть включати медитацію, йогу, дихальні вправи, психотерапію та релаксаційні техніки. Програми зменшення стресу можуть надати

інструменти та навички, що допоможуть людям ефективно керувати стресом і поліпшити загальний стан здоров'я та добробут.

5. **Розвиток навичок самокерування.** Програми, що спрямовані на розвиток навичок самокерування, можуть допомогти людям встановити мету, планувати свої дії, встановлювати пріоритети й ефективно управляти часом. Це може покращити продуктивність, знизити рівень стресу та забезпечити більшу внутрішню задоволеність.

6. **Соціальна підтримка.** Міцні соціальні зв'язки та підтримка від родини, друзів і спільноти є важливими для покращення якості життя. Програми, що сприяють соціальній включеності, можуть створювати можливості для спілкування, співпраці та взаємодії з іншими людьми. Важливо бути частиною соціальних мереж і намагатися знаходити час для проведення якісного часу з близькими людьми.

7. **Розвиток навичок.** Вивчення нових навичок і набуття знань може позитивно вплинути на якість життя. Це може бути вивчення іноземної мови, музичних інструментів, кулінарії, мистецтва або будь-якого іншого інтересу.

8. **Добробутові програми в організаціях.** Багато компаній і організацій надають добробутові програми для своїх співробітників. Це може включати фітнес-центри, курси з медитації, психологічну підтримку та інші ініціативи, спрямовані на поліпшення фізичного та психічного здоров'я працівників.

9. **Фінансова стабільність.** Матеріальні ресурси та фінансова стабільність можуть впливати на рівень комфорту та можливість забезпечити свої основні потреби, такі як житло, харчування, освіта та охорона здоров'я.

10. **Якість оточення.** Оточення, в якому живе особистість, може впливати на її якість життя. Це включає якість житла, екологічну ситуацію, безпеку, доступність культурних і рекреаційних можливостей.

11. **Екологічна свідомість.** Збереження навколишнього середовища та участь у діяльності, спрямованій на збереження природних ресурсів, може

позитивно вплинути на якість життя. Рециклінг, заощадлива витрата енергії, використання екологічних транспортних засобів і підтримка екологічних ініціатив можуть бути важливими чинниками.

12. **Рівень освіти.** Освіта є важливим фактором, що впливає на якість життя. Вищий рівень освіти може відкривати доступ до кращих робочих місць, забезпечувати більші можливості для розвитку та забезпечення матеріального благополуччя.

13. **Рівень доступу до охорони здоров'я.** Доступ до якісної медичної допомоги та послуг охорони здоров'я має значення для фізичного та психологічного благополуччя особистості.

14. **Культурний контекст.** Культурні цінності, традиції, норми та спосіб життя впливають на якість життя особистості. Культурний контекст може впливати на самоідентифікацію, соціальну підтримку, відносини та цінності.

15. **Баланс роботи й особистого життя.** Можливість збалансувати робочі та особисті зобов'язання може впливати на загальну якість життя. Відповідний режим роботи та час задля відпочинку та розваг є важливими факторами.

16. **Самоствердження та автономія.** Можливість самостійно приймати рішення, виражати свою індивідуальність і досягати своєї мети є важливими для самооцінки та загального задоволення життям.

17. **Емоційна інтелігентність.** Розуміння та управління власними емоціями, вміння співпереживати та встановлювати здорові стосунки з іншими людьми можуть сприяти покращенню якості життя.

18. **Рівень безпеки.** Почуття безпеки важливе для якості життя. Це включає безпеку вдома, на роботі та в громадських місцях.

19. **Соціальна справедливість.** Рівність, справедливість і відсутність дискримінації впливають на загальне благополуччя суспільства та якість життя особистості.

20. **Соціальна активність.** Участь у соціальних активностях, волонтерство та взаємодія з іншими можуть позитивно вплинути на самооцінку, стосунки та загальне благополуччя.

21. **Доступ до культурних і рекреаційних можливостей.** Можливість отримувати задоволення від культурних заходів, спорту, подорожей та інших рекреаційних занять сприяє покращенню якості життя.

22. **Доступ до інформації та технологій.** Можливість отримувати інформацію, використовувати технології та зв'язок впливають на якість життя та розвиток особистості.

23. **Доступ до прав людини.** Забезпечення рівних прав і можливостей для всіх людей є важливим фактором, що впливає на якість життя особистості.

Це лише кілька прикладів програм і стратегій для покращення якості життя. Вибір конкретних програм і стратегій може залежати від індивідуальних потреб та інтересів кожної людини.

1.3 Обмеження на задоволення потреб людини в структурі якості життя

У структурі якості життя також можуть бути присутні обмеження на задоволення потреб людини. Деякі з них містять :

1. **Базові потреби.** Якість життя може бути обмежена, якщо людина не має доступу до основних потреб, таких як їжа, вода, житло, медична допомога та основна освіта. Відсутність цих основних потреб може суттєво погіршити якість життя.

2. **Економічні обмеження.** Відсутність достатніх фінансових ресурсів може обмежувати можливості людини задовольняти свої потреби й отримувати доступ до необхідних послуг і ресурсів. Фінансове обмеження може вплинути на доступ до якісної медичної допомоги, освіти, культурних заходів та інших аспектів якості життя. Економічні обмеження, такі як бідність, безробіття та низькі доходи, можуть мати серйозні наслідки для

суспільства та індивідуальних осіб. Ось кілька ключових аспектів, пов'язаних з цими обмеженнями :

2.1. *Бідність*. Бідність є серйозною економічною проблемою, коли людина не має достатніх матеріальних ресурсів для забезпечення основних потреб, таких як їжа, житло, одяг, освіта та медичне обслуговування. Бідність може призвести до голоду, погіршення здоров'я, обмеженого доступу до освіти та можливостей для самореалізації.

2.2. *Безробіття*. Безробіття відбувається, коли людина, котра активно шукає роботу, не може її знайти. Це може бути викликом як для індивіду, так і для економіки загалом. Безробіття призводить до втрати доходу, зниження самооцінки та збільшення ризику виникнення психологічних проблем. Для економіки безробіття означає втрату потенційного виробництва, зменшення податкових надходжень і збільшення витрат на соціальну допомогу.

2.3. *Низькі доходи*. Низькі доходи означають, що людина має обмежені фінансові можливості для задоволення своїх потреб і бажань. Це може призвести до обмеженого доступу до якісної освіти, медичного обслуговування, житла, харчування та інших основних послуг. Низькі доходи також можуть призводити до нерівності в суспільстві та обмеження можливостей для розвитку та соціального підйому.

Розв'язаннями для подолання цих економічних обмежень можуть бути :

1. Створення робочих місць і підтримка економічного зростання, що сприяє зниженню безробіття та підвищенню доходів.
2. Впровадження соціальних програм, які надають фінансову допомогу та послуги найбільш вразливим прошаркам населення, зокрема в сфері освіти, охорони здоров'я та житла.
3. Забезпечення якісної освіти, що дозволить людям отримувати висококваліфіковану працю та підвищувати свої доходи.
4. Розвиток мікрофінансування та підтримка підприємництва, що стимулює економічну активність і допомагає в боротьбі з бідністю.

5. Запровадження прогресивної податкової політики та боротьба з корупцією, що допомагає зменшити нерівність доходів у суспільстві.

Таким чином, ці заходи можуть сприяти поліпшенню економічного становища людей, зменшенню бідності та покращенню якості життя.

Соціальні обмеження включають у себе дискримінацію, стигматизацію та соціальну нерівність. Ці проблеми існують у різних сферах суспільства та можуть впливати на людей із різних соціальних груп.

1. *Дискримінація* – це процес недоброзичливого або несправедливого ставлення до людей на підставі їх приналежності до певної соціальної групи. Дискримінація може базуватися на таких чинниках, як раса, етнічна належність, стать, вік, релігія, інвалідність, сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність тощо. Наприклад, відмова в прийнятті на роботу через расові або гендерні питання є прикладом дискримінації.

2. *Стигма* – це ставлення до людини, що засноване на її особистих характеристиках або соціальному статусі, котрі вважаються негативними або відхідними від загальноприйнятих норм. Стигматизація може стосуватися таких груп, як люди з психічними захворюваннями, ВІЛ/СНІД, наркоманія, проституція та інші. Люди, які стикаються зі стигмою, можуть бути виключені зі соціального життя, мати обмеження в доступі до послуг або стикаються зі сприятливим ставленням.

3. *Соціальна нерівність* – це систематичні нерівності в розподілі ресурсів, можливостей і вигід у суспільстві. Соціальна нерівність може базуватися на таких факторах, як економічний статус, освіта, професійна приналежність, доступ до медичних послуг, житло, політичні права тощо. Наприклад, люди з нижчим соціоекономічним статусом можуть мати обмежений доступ до якісної освіти або медичних послуг, що підтримує соціальну нерівність.

Ці соціальні обмеження мають негативний вплив на життя та добробут людей, які зазнають дискримінації, стигми або стикаються із соціальною нерівністю. Вони обмежують можливості людей розвиватися, спричиняють

нерівний доступ до ресурсів і послуг, а також можуть призводити до психологічного стресу та відчуття виключеності. Боротьба з цими проблемами передбачає прийняття рішень на рівні законодавства, освіти громадськості, формування толерантного ставлення та сприяння рівноправному доступу до можливостей для всіх людей.

3. **Культурні обмеження.** Культурні норми, цінності й очікування також можуть впливати на якість життя. Наприклад, у деяких культурах можуть існувати обмеження щодо свободи вираження себе, самовизначення або рівності між статями. Це може обмежувати самореалізацію та особистий розвиток.

4. **Фізичні обмеження.** Наявність фізичних обмежень або інвалідності також може впливати на якість життя. Обмеження в руховій активності, зорі, слуху або інші обмеження можуть потребувати додаткових ресурсів і підтримки для поліпшення якості життя.

5. **Політичні обмеження** (недемократичні режими, обмежені свободи) включають :

5.1. *Авторитаризм.* Авторитарні режими характеризуються концентрацією влади в руках однієї особи або невеликої групи людей. Вони, зазвичай, не допускають або обмежують політичну опозицію, свободу слова, свободу зібрань і право на організацію незалежних політичних партій.

5.2. *Тоталітаризм.* Тоталітарні режими мають абсолютний контроль над всіма аспектами суспільства, включаючи політику, економіку, культуру та особисте життя громадян. Такі режими часто використовують масову пропаганду, репресії та системи масового контролю для підтримки своєї влади.

5.3. *Цензура.* У недемократичних режимах часто існує система цензури, яка обмежує свободу слова та контролює інформацію, що надходить до громадян. Цензура може включати блокування доступу до певних інтернет-ресурсів, контроль над ЗМІ, переслідування журналістів і обмеження права на критику влади.

5.4. *Обмеження політичних прав.* Недемократичні режими можуть обмежувати права громадян на свободу вираження політичних переконань, участь у виборах і формування політичних партій. Це може включати заборону на участь опозиції в політичному процесі, утиски протестувальників і репресії проти політичних активістів.

5.5. *Виборчі шахрайства.* У недемократичних режимах можуть відбуватися виборчі шахрайства, такі як фальсифікація результатів голосування, переписки виборчих списків або тиску на виборців, що призводять до недемократичних результатів виборів.

Такі політичні обмеження протилежні демократичним цінностям, таким як свобода слова, свобода вираження, свобода зібрань і право на участь у прийнятті політичних рішень. Тому вони можуть призводити до систематичного порушення прав людини та обмеження розвитку суспільства.

6. Природні обмеження (екологічні проблеми, природні катастрофи) – це проблеми, що виникають у результаті взаємодії людей із навколишнім середовищем і природними процесами. Такі обмеження можуть мати серйозні наслідки для екосистем, людського здоров'я та загального стану планети. Ось кілька найбільш поширених екологічних проблем і природних катастроф :

6.1. *Зміна клімату.* Зростання викидів парникових газів, таких як вуглекислий газ, призводить до глобального потепління. Це спричиняє зміни в кліматичних умовах, включаючи збільшення температур, рівня морів і частоти та інтенсивності природних лих.

6.2. *Втрата біорізноманіття.* Знищення природних середовищ, вирубка лісів та інтенсивне використання земель для сільського господарства та промисловості ведуть до втрати біорізноманіття. Це означає зникнення видів тварин і рослин, порушення природних екосистем і погіршення якості ґрунту та водних ресурсів.

6.3. *Забруднення довкілля.* Викиди токсичних речовин в атмосферу, воду та ґрунт призводять до забруднення довкілля. Це може мати широкий

спектр наслідків для живих організмів, включаючи хвороби, зниження плодючості та загрози для екосистемної рівноваги.

6.4. *Водні кризи.* Недостатність доступу до чистої питної води та забруднення водних ресурсів становлять серйозну загрозу для здоров'я та добробуту людей. Водні кризи можуть призвести до конфліктів між країнами та внутрішніх проблем соціально-економічного характеру.

6.5. *Природні катастрофи.* Урагани, повені, землетруси, суші та інші природні катастрофи можуть мати руйнівні наслідки для людей і природних систем. Вони можуть спричинити втрату життів, руйнувати населені пункти, знищувати ґрунт, забруднювати воду та шкодити екосистемам.

Такі екологічні проблеми та природні катастрофи є важливими викликами, з якими суспільство повинно боротися, використовуючи сталі стратегії збереження природи, сталого використання ресурсів та ефективного управління середовищем.

Таким чином, обмеження можуть варіюватися залежно від країни, культури, соціального середовища та інших факторів. Важливо визнати ці обмеження та працювати на їх подолання, забезпечуючи всім людям рівні можливості для покращення якості життя.

Всі обмеження дуже негативно впливають на якість життя.

Так, наприклад, **фізичний вплив** містить у собі такі аспекти :

1. *Здоров'я.* Погіршення здоров'я може призводити до значного зниження якості життя. Хронічні хвороби, фізичні обмеження або травми можуть обмежувати здатність людини до самообслуговування, рухатися, спілкуватися або займатися працею. Біль, дискомфорт та інші симптоми можуть також впливати на настрій і психологічний стан.

2. *Енергетичний рівень.* Недохідна харчова програма, коли людина не отримує достатньої кількості необхідних поживних речовин, може призвести до низького енергетичного рівня, а також до виснаження, слабкості, зниження працездатності та недостатнього зосередження. Недостатнє харчування також може спричинити проблеми зі здоров'ям, такі

як недостатність вітамінів і мінералів, підвищений ризик захворювання та погіршення імунної системи.

3. *Психологічний стан.* Фізичні проблеми можуть мати значний вплив на психологічний стан людини. Біль, обмеження у рухах або залежність від допомоги інших людей можуть призвести до стресу, депресії та зниження настрою. Також, недохідна харчова програма може впливати на настрій та емоційний стан через відчуття голоду та незадоволення.

4. *Соціальна взаємодія.* Погіршення здоров'я та недохідна харчова програма можуть обмежувати можливості людини брати участь у соціальній взаємодії та спілкуванні з іншими. Фізичні обмеження можуть ускладнювати виїзди, участь у подіях або зустрічі з друзями та родиною. Такі обмеження можуть призводити до відчуття відчуження та самотності.

Всі ці фактори можуть серйозно впливати на загальну якість життя людини. Важливо надавати достатню медичну та психологічну підтримку, а також забезпечувати доступ до належного харчування, щоб зменшити ці негативні наслідки та поліпшити якість життя.

Психологічний вплив на якість життя може бути значний і містити такі аспекти, як стрес, депресія та невдоволення життям. Особистий стан психологічного благополуччя може впливати на багато сфер життя, включаючи стосунки, роботу, фізичне здоров'я та загальний стан самопочуття.

1. *Стрес.* Постійний стрес може негативно впливати на якість життя, знижуючи енергію, здатність концентруватися та приносити задоволення. Стрес може бути спричинений різними факторами, такими як робота, фінансові проблеми, втрата близької людини або невпевність майбутнього. Він може також призводити до фізичних симптомів, таких як безсоння, зниження апетиту, болі в м'язах і головні болі.

2. *Депресія.* Депресія – це серйозний психологічний стан, який впливає на настрій, енергію та мотивацію людини. Вона може призвести до втрати інтересу до раніше приємних справ, почуття безнадійності, зниження

самооцінки та затримки в мисленні. Депресія може позначатися на якості життя, позбавляючи задоволення від розмов із друзями, розваг і досягнень у роботі.

3. *Невдоволення життям.* Недолік задоволення від життя, загальне почуття невдоволення та нещастя можуть також негативно впливати на якість життя. Люди можуть відчувати, що їх життя не має сенсу, що вони не досягли своїх цілей або не знаходять задоволення в різних аспектах свого існування. Це може призводити до втрати мотивації та незадоволення собою.

Психологічний вплив на якість життя може бути значний, тому дуже важливо підтримувати своє психологічне благополуччя. Звернення до психолога або психіатра може бути корисним для отримання підтримки та розуміння, а також для розробки стратегій управління стресом, лікування депресії та зміцнення позитивних аспектів життя. Крім того, підтримка соціальних зв'язків, здорового способу життя, включаючи регулярну фізичну активність і відпочинок, також можуть допомогти поліпшити якість життя.

Важливими аспектами *соціального впливу* є відчуження та соціальна відмова.

1. *Відчуження* (також відоме як соціальна віддаленість) відображає стан, коли людина відчуває себе відокремленою, ізольованою або непов'язаною зі своїм оточенням. Це може відбуватися на різних рівнях, включаючи індивідуальні, міжособистісні та громадські відносини. Відчуження може негативно впливати на психологічний стан людини, викликаючи почуття самотності, втрати сенсу життя й незадоволення. Воно може призвести до погіршення якості життя та психічних проблем, таких як депресія та тривожні розлади.

2. *Соціальна відмова* означає відмову або виключення людини зі спільноти або групи. Це може бути наслідком стереотипів, дискримінації або неприйняття людини через її характеристики, такі як раса, стать, національність, релігія або інвалідність. Соціальна відмова може мати серйозні наслідки для особистого самопочуття та самооцінки людини. Вона

може обмежувати доступ до різних можливостей, ресурсів і послуг, що призводить до соціальної нерівності та погіршення якості життя.

Важливо зазначити, що соціальний вплив може мати як позитивні, так і негативні наслідки на якість життя. Позитивні соціальні зв'язки та підтримка можуть покращити самопочуття, забезпечити підтримку та сприяти загальному благополуччю. Негативний соціальний вплив, як відчуження та соціальна відмова, може створювати стрес і негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я людини.

Для покращення якості життя та подолання негативного соціального впливу важливо створювати підтримуюче середовище, де кожна людина має можливість взаємодіяти, бути частиною спільноти та мати повагу за свої унікальні риси та внесок. Здійснення такого середовища може вимагати освіти, свідомих зусиль і просування соціальної справедливості.

Економічний вплив на якість життя може бути значною проблемою для багатьох людей. Низький рівень життя та відсутність можливостей є прямим наслідком економічної нестабільності, нерівності та недостатнього економічного розвитку.

Основні аспекти економічного впливу на якість життя містять :

1. *Доходи.* Низький рівень доходів призводить до обмеженого доступу до необхідних ресурсів і послуг, таких як харчування, житло, освіта, охорона здоров'я, транспорт тощо. Це може призвести до погіршення якості життя та нездатності задовольнити базові потреби.

2. *Робоча зайнятість.* Відсутність або обмежені можливості для знайомства з роботою можуть призвести до високого рівня безробіття або зайнятості в низькооплачуваних, нестабільних або неповних робочих місцях. Це може призвести до невпевненості в майбутньому, незадоволеності роботою та недостатнього доходу для покриття витрат.

3. *Освіта.* Відсутність можливостей отримати якісну освіту може обмежити можливості для професійного розвитку та зайнятості високооплачуваними роботами. Відсутність доступу до освіти часто

перешкоджає соціальній мобільності та зменшує шанси на покращення якості життя.

4. *Житло*. Низький рівень доходів може призводити до обмеженого доступу до якісного житла. Люди можуть бути змушені жити в небезпечних або нездорових умовах, таких як трущоби або безхатчення, що негативно впливає на їх фізичне та психологічне здоров'я.

5. *Охорона здоров'я*. Обмежений доступ до якісної медичної допомоги та медикаментів може призводити до погіршення стану здоров'я та зниження якості життя. Відсутність соціального страхування або недостатня медична підтримка можуть перешкоджати доступу до необхідних медичних послуг.

Ці аспекти економічного впливу на якість життя можуть створювати коло негативних наслідків, які важко зламати без відповідних економічних, соціальних і політичних заходів. Розвиток стійкої економіки, забезпечення доступу до якісної освіти, охорони здоров'я та соціального захисту можуть допомогти покращити якість життя та зменшити нерівності.

Соціальні програми та інтервенції можуть бути ефективними стратегіями подолання обмежень якості життя. Вони спрямовані на поліпшення життя людей, які стикаються з різними видами обмежень, такими як бідність, безробіття, хвороби, інвалідність, соціальна виключеність та інші проблеми.

Одними з найпоширеніших соціальних програм є програми соціального забезпечення, які надають фінансову підтримку людям з низьким рівнем доходу, інвалідам, пенсіонерам та іншим уразливим категоріям населення. Такі програми допомагають забезпечити основні потреби людей, як харчування, житло, медична допомога та інші види підтримки.

Інші соціальні програми спрямовані на поліпшення доступу до освіти, здоров'я та інших соціальних послуг. Наприклад, програми, що надають безкоштовні чи пільгові послуги медичної допомоги, можуть допомогти людям отримати необхідне лікування та зберегти своє здоров'я.

Соціальні інтервенції також можуть спрямовуватися на покращення життя окремих груп населення, наприклад, дітей, підлітків, молоді, молодих сімей або людей з інвалідністю. Це можуть бути програми, спрямовані на підтримку розвитку дітей і молоді, забезпечення можливостей для навчання та професійного зростання, а також програми інклюзивного суспільства для підтримки осіб з інвалідністю.

Крім того, соціальні програми можуть спрямовуватися на розвиток спільнот і забезпечення соціальної солідарності. Наприклад, програми громадських робіт можуть стимулювати громадську активність і взаємодію, сприяючи покращенню якості життя на місцевому рівні.

Важливо зазначити, що успіх соціальних програм і інтервенцій залежить від їх адекватності, ефективності та сталості. Потрібно проводити дослідження й оцінювання, щоб визначити, наскільки ефективні ці програми та як можна подальше їх поліпшити для досягнення найкращих результатів у подоланні обмежень якості життя.

Економічний розвиток і зайнятість грають важливу роль у подоланні обмежень якості життя. Високий рівень економічного розвитку допомагає підвищити загальний рівень життя населення шляхом забезпечення робочих місць, зростання доходів і поліпшення доступу до основних потреб, таких як харчування, освіта, охорона здоров'я та житло.

Забезпечення високої зайнятості є ключовим фактором у покращенні якості життя. Робочі місця не лише забезпечують дохід, але й впливають на самооцінку та соціальну включеність людей. Люди, котрі мають роботу, зазвичай відчують більшу стабільність і мають доступ до більшого спектру можливостей для самореалізації.

Підвищення рівня економічного розвитку сприяє розвитку підприємництва та інновацій, що створює нові робочі місця та забезпечує зростання економіки країни. Диверсифікація економіки та стимулювання розвитку конкурентоспроможних галузей сприяють залученню інвестицій, зростанню виробництва та забезпеченню стабільних джерел доходів.

Окрім того, економічний розвиток сприяє покращенню інфраструктури, такої як транспортні мережі, комунікаційні системи й енергетична інфраструктура. Це сприяє поліпшенню доступу до ринків, послуг і можливостей для громадян, що позитивно впливає на їх якість життя.

Урядам слід приділяти увагу створенню сприятливого інвестиційного клімату, розвитку підприємництва, фінансовій стабільності та підтримці малого та середнього бізнесу. Також важливо розвивати систему освіти та навчання, щоб забезпечити наявність кваліфікованої робочої сили, яка відповідає потребам сучасного ринку праці.

Загалом, економічний розвиток і зайнятість виступають як стратегії подолання обмежень якості життя, прискорюючи соціальний прогрес, забезпечуючи рівні можливості та поліпшуючи добробут населення.

Політичні реформи також можуть відігравати важливу роль у поліпшенні якості життя громадян і подоланні обмежень, з якими вони зіштовхуються. Нижче наведемо кілька стратегій, які можуть бути використані для досягнення цих цілей.

1. *Економічні реформи.* Реформи, спрямовані на розвиток економіки, можуть позитивно впливати на якість життя громадян. Це може містити залучення інвестицій, створення нових робочих місць, підтримку малого та середнього бізнесу, розвиток інфраструктури та інвестиції в людський капітал через освіту й охорону здоров'я.

2. *Соціальні реформи.* Політичні реформи можуть сприяти впровадженню соціальних програм, що забезпечують доступ до основних послуг, таких як освіта, охорона здоров'я, соціальне забезпечення та житло. Реформи можуть також спрямовуватися на підвищення рівня життя найбільш уразливих груп населення, таких як бідні, діти, інваліди та молоді.

3. *Політичні реформи.* Зміни в політичній системі можуть підвищити прозорість, ефективність і відповідальність управління. Це може включати реформу виборчої системи, зміни в системі контролю корупції,

посилення ролі громадськості в прийнятті рішень, розширення політичних прав громадян і забезпечення рівноправного представництва.

4. *Інституційні реформи.* Зміни в інституційній структурі країни можуть сприяти покращенню якості життя. Це може включати реформи в правовій системі, судовій системі, правах власності, адміністративному управлінні та боротьбі з корупцією.

5. *Екологічні реформи.* Особлива увага має бути приділена екологічним реформам, оскільки збереження навколишнього середовища та забезпечення сталого розвитку безпосередньо впливає на якість життя. Реформи можуть спрямовуватися на зменшення викидів парникових газів, захист природних ресурсів, підтримку відновлювальної енергетики та стимулювання екологічних ініціатив.

6. Впровадження політичних реформ може вимагати часу, зусиль і політичної волі, але вони можуть стати важливими інструментами для покращення якості життя громадян і подолання обмежень, з якими вони стикаються. Важливо забезпечити широку участь громадян у процесі прийняття рішень і збереження стійкого розвитку на користь усіх членів суспільства.

Освіта та саморозвиток є важливими стратегіями подолання обмежень якості життя. Отримання освіти та постійне самовдосконалення допомагають розвивати наші знання, навички і потенціал, що, в свою чергу, може позитивно впливати на наше життя. Ось кілька способів, якими освіта та саморозвиток можуть допомогти в подоланні обмежень якості життя :

1. *Здобуття нових знань.* Освіта дозволяє нам розширювати свої знання в різних областях, таких як наука, мистецтво, технології, історія та інші. Чим більше ми знаємо, тим більше можемо розуміти світ навколо нас і приймати більш обґрунтовані рішення.

2. *Розвиток навичок.* Саморозвиток допомагає нам розвивати нові навички або поліпшувати вже такі, що існують. Це можуть бути навички, котрі необхідні для кар'єри, такі, наприклад, як комунікація, керівництво,

аналітика або програмування, або навички, що сприяють нашій особистій ефективності, такі, наприклад, як управління часом, стресостійкість або медитація. Розвиваючи ці навички, ми здатні ефективніше впоратися з викликами й обмеженнями, з якими стикаємося в повсякденному житті.

3. *Розширення можливостей.* Освіта відкриває нові можливості для розвитку кар'єри та забезпечення фінансової стабільності. Чим більше ми навчаємося та розвиваємося, тим більше можливостей маємо для отримання роботи, що відповідає нашим інтересам і навичкам. Це може позитивно позначитися на якості життя, надаючи нам більше можливостей для самореалізації та задоволення від своєї роботи.

4. *Розвиток критичного мислення.* Освіта сприяє розвитку критичного мислення, що дозволяє нам критично оцінювати інформацію, з якою ми зіштовхнемося у повсякденному житті. Це надзвичайно важливо в добу поширення фейкових новин і дезінформації. Критичне мислення допомагає нам зрозуміти приховані мотиви, аналізувати дані та робити обґрунтовані висновки.

5. *Розширення соціальної мережі.* Освіта та саморозвиток часто відбуваються в групових або комунікаційних контекстах, таких як університети, семінари, курси або онлайн-спільноти. Це дає нам можливість зустрічати нових людей, навчатися від них і розвивати свою соціальну мережу. Сильна соціальна підтримка може бути важливою для подолання обмежень і підтримки нашого саморозвитку.

Освіта та саморозвиток є невід'ємними складовими подолання обмежень якості життя. Шляхом постійного навчання та розвитку можна досягти особистого зростання, поліпшити свої навички та відкрити нові можливості, що ведуть до більш задоволеного та успішного життя.

Сприяння здоров'ю та благополуччю також може бути важливою стратегією для подолання обмежень якості життя. Особливо в контексті стрімкого розвитку технологій, зміни соціально-економічних умов і

глобальних викликів, збереження та покращення якості життя стають основними завданнями.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи, можна зазначити, що специфіка поняття якості життя полягає в тому, що воно містить в собі об'єктивні та суб'єктивні критерії, що характеризують фізичний, психічний і соціальний стани людини.

До основних принципів сприяння якості життя та благополуччю належать фізичне здоров'я, психічне благополуччя та соціальна інтеграція.

Подолання обмежень важливе для поліпшення якості життя людей за багатьма причинами. Ось деякі з них :

1. *Самореалізація.* Подолання обмежень дозволяє людям розкрити свій потенціал і здійснювати свої мрії. Коли люди можуть пройти через обмеження, вони можуть розвивати свої здібності, досягати своїх цілей і задовольняти свої особисті потреби. Це впливає на їх самооцінку та задоволення від життя.

2. *Розвиток суспільства.* Подолання обмежень сприяє прогресу та розвитку суспільства в цілому. Коли люди можуть подолати фізичні, соціальні, економічні та технологічні обмеження, вони стають більш продуктивними, творчими та інноваційними. Це сприяє розвитку науки, технологій, мистецтва, економіки та інших сфер життя.

3. *Здоров'я та благополуччя.* Подолання фізичних і психологічних обмежень допомагає зберігати та поліпшувати здоров'я. Наприклад, розвиток медицини та технологій дозволяє подолати хвороби, здійснювати ефективні лікування та покращувати якість життя людей з інвалідністю. Крім того, подолання соціальних обмежень, таких як дискримінація та стигма, сприяє підвищенню благополуччя та зниженню стресу.

4. *Рівні можливості.* Подолання обмежень сприяє створенню рівних можливостей для всіх людей. Коли обмеження зменшуються, люди можуть отримати доступ до освіти, роботи, культури та інших ресурсів, що

раніше були недоступні. Це допомагає зменшити соціальну нерівність і підвищити шанси на успіх для всіх членів суспільства.

5. *Якість життя.* Взагалі, подолання обмежень покращує якість життя людей. Відчуття свободи, можливість самостійного вибору, здатність досягати мети та бути активним учасником суспільства роблять життя більш насиченим та задоволеним.

Таким чином, подолання обмежень є важливим фактором для поліпшення якості життя та сприяє розвитку як окремих людей, так і суспільства в цілому.

РОЗДІЛ 2

СИТУАЦІЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Особливості ситуації невизначеності в контексті якості життя особистості

Вивчення психологічних реакцій на ситуацію невизначеності та їх вплив на якість життя особистості є важливим дослідженням у галузі психології.

Серед вітчизняних вчених, які досліджували цю проблему, можна зазначити таких, як А. Гусев, П. Лушин, Ю. Мельник, С. Максименко, Ю. Швалб та інші.

Ситуація невизначеності належить до таких ситуацій, коли немає чітких або передбачуваних вихідних даних або результатів. Це може статися у великому спектрі ситуацій, від бізнес-планування та прийняття рішень до особистих сфер життя.

У ситуації невизначеності можуть бути такі фактори :

1. *Брак інформації.* Недостатньо даних або обмежена доступність інформації можуть призвести до ситуації невизначеності. Це може статися у випадку нових технологій, ринків або ситуацій, коли інформація є неповною або суперечливою.

2. *Зміна умов.* Зміна зовнішніх умов, таких, як політичні зміни, економічні фактори або технологічні прориви, може створювати ситуацію невизначеності. Це може вплинути на планування та прийняття рішень, оскільки неможливо точно передбачити наслідки змін.

3. *Несподівані події.* Нестандартні або неочікувані події, такі, як природні катастрофи, технічні аварії або глобальні пандемії, можуть створювати ситуацію невизначеності. В таких випадках важко передбачити наслідки та прийняти раціональні рішення.

4. *Багатоваріантність.* Коли існує декілька можливих шляхів дій або варіантів, і немає достатніх даних для визначення найкращого вибору, ситуація стає невизначеною. Це може статися під час прийняття стратегічних рішень або розробці нових продуктів.

Ситуація невизначеності може мати великий вплив на якість життя особистості. Особливості цієї ситуації в контексті якості життя містять такі аспекти :

1. *Стрес і тривога.* Невизначеність може спричиняти стрес і тривогу, оскільки людина не впевнена в майбутньому, не знає, що чекає на неї. Незнання майбутніх подій і результатів може призводити до постійного переживання, невпевненості та стану тривоги. Це може негативно впливати на психологічний стан людини та загальний рівень її щастя.

2. *Втрата контролю.* У ситуації невизначеності людина може відчувати втрату контролю над своїм життям. Вона може не мати достатньо інформації або ресурсів для прийняття розумних рішень, що може негативно вплинути на її самооцінку та почуття власної гідності.

3. *Перешкоди для розвитку.* Невизначеність може ускладнити планування та досягнення особистих цілей. Людина може бути змушена витратити багато часу та зусиль на адаптацію щодо оточення, що змінюється замість просування вперед у своєму розвитку та досягненні бажаних результатів.

4. *Вплив на фізичне здоров'я.* Ситуація невизначеності може мати вплив на фізичне здоров'я особистості. Постійний стрес і тривога можуть призводити до погіршення сну, зниження імунної системи та інших проблем зі здоров'ям.

5. *Втрата напрямку та мотивації.* Невизначеність може спричиняти втрату напрямку та мотивації. Особистість може відчувати себе втраченою у суспільстві, не знаходити своєї ролі або мети, що може призвести до втрати сенсу життя та загального зниження якості життя.

6. *Фінансова стабільність.* Невизначеність може мати серйозний вплив на фінансову стабільність. Наприклад, економічна невпевненість або втрата роботи можуть призвести до фінансових труднощів і зниження якості життя. Невизначеність у фінансових питаннях може також спричинити стрес і неспокій щодо майбутнього.

7. *Соціальні відносини.* Невизначеність може також впливати на соціальні відносини людини. Переживання невизначеності може змінити спосіб спілкування з іншими людьми. Наприклад, людина може стати більш замкненою або ізольованою, боятися ризику та нових знайомств. Це може призвести до втрати соціальної підтримки та занепокоєння щодо якості взаємин з людьми, що оточують.

8. *Планування майбутнього.* Невизначеність ускладнює планування майбутнього та визначення цілей. Коли майбутні події та результати незрозумілі, людина може мати проблеми з прийняттям рішень. Це може обмежити можливості для самореалізації та досягнення особистих цілей.

9. *Когнітивна несумісність.* Інколи інформація або ситуації можуть бути протиріччями один одному, що призводить до відчуття невизначеності. Це може статися, наприклад, коли отримані дані не збігаються з нашими очікуваннями або знаннями, що вже існують.

10. *Соціальне порівняння.* Ми часто порівнюємо себе з іншими людьми та вимірюємо своє становище відносно до них. Якщо ми відчуваємо, що не можемо зрозуміти або контролювати ситуацію так само, як і інші, це також може створювати відчуття невизначеності.

Такі механізми можуть взаємодіяти між собою та варіюватися залежно від конкретних обставин і індивідуальних реакцій. Розуміння цих механізмів може допомогти людині керувати відчуттям невизначеності та розвивати стратегії адаптації до нових і непередбачуваних ситуацій.

Вплив ситуації невизначеності на якість життя може бути індивідуальним і залежить від різних факторів, таких, як особистість, ресурси, соціальна підтримка та стратегії, які людина використовує для

впорядкування з невизначеністю. Деякі люди добре сприймають ситуації невизначеності та можуть навіть бачити їх як стимул для розвитку та змін. Інші, натомість, можуть відчувати стрес, тривогу та незадоволення в подібних ситуаціях. Такі реакції можуть впливати на якість життя особистості як у позитивному, так і в негативному напрямку.

Негативні психологічні реакції на ситуацію невизначеності можуть містити :

1. *Тривогу та страх* : неознайомленість із майбутніми подіями або невизначеність можуть викликати тривогу та страх перед можливими негативними наслідками.

2. *Стрес* : невизначеність може викликати стрес через відчуття втрати контролю над ситуацією або незнання наслідків своїх дій.

3. *Пасивність* : деякі люди можуть відчувати схильність до пасивності, коли стикаються з невизначеністю. Вони можуть уникати ризику, ухилятися від прийняття рішень і дій, що може обмежити їх можливості.

4. *Психологічну напругу*. Ситуація невизначеності може створювати почуття напруги та незручності, оскільки люди не впевнені в своїх знаннях або навичках, не знають, як реагувати та як вирішувати проблеми.

На відчуття невизначеності в людей також може впливати соціальне середовище. До основних факторів соціального середовища, які можуть впливати на відчуття невизначеності, належать :

1. *Культурні чинники*. Культурні норми та цінності впливають на те, як люди сприймають невизначеність. У деяких культурах, де існує висока толерантність до невизначеності, люди можуть бути більш впевнені та менш тривожні в непередбачуваних ситуаціях. В інших культурах, де вимагається більша стабільність і структура, невизначеність може викликати більш сильні емоційні реакції.

2. *Соціальна підтримка*. Наявність підтримуючих соціальних зв'язків і стосунків може допомогти зменшити відчуття невизначеності. Коли люди відчувають, що їх оточують особистості, які можуть надати підтримку,

поради або інформацію, вони можуть відчувати більшу впевненість у розв'язанні невизначених ситуацій.

3. *Економічний статус.* Економічний статус також може впливати на відчуття невизначеності. Люди з нижчим статусом або невизначеною професійною ситуацією можуть відчувати більшу невпевненість і тривогу у зв'язку із нез'ясованими перспективами та майбутнім.

4. *Соціальна структура.* Соціальна структура, така як політична стабільність, правова система й організація суспільства, може впливати на відчуття невизначеності. У суспільствах зі слабкою соціальною структурою та непередбачуваними правилами може бути складніше орієнтуватися та впоратися з невизначеністю.

5. *Медіа та інформаційне середовище.* Інформація, яку ми сприймаємо через медіа, також може впливати на відчуття невизначеності. Залежно від того, яка інформація надходить до нас і яким чином вона подається, ми можемо відчувати більшу або меншу невпевненість у світі навколо нас.

Отже, вплив соціального середовища на відчуття невизначеності є складною та багатогранною темою, то ж існує багато інших факторів, які можуть впливати на цей процес. Крім того, вплив соціального середовища може варіюватися залежно від індивіда та конкретних обставин.

Деякі соціально-економічні чинники невизначеності також мають можливі наслідки щодо якості життя людини. До них належать :

1. *Економічна нестабільність.* Висока безробітність, низькі заробітні плати, нестабільність на ринку праці та економічні кризи можуть сприяти ситуації невизначеності. Це може призводити до фінансової нестабільності, неможливості планувати майбутнє та зниження якості життя.

2. *Нерівність.* Висока соціальна нерівність, яка проявляється в розподілі доходів, доступі до освіти, охорони здоров'я та інших ресурсів, може створювати ситуацію невизначеності. Люди з низькими доходами та

обмеженим доступом до ресурсів можуть бути більш вразливими перед змінами у суспільстві та економіці.

3. *Технологічний прогрес.* Швидкий технологічний прогрес може призводити до невизначеності на ринку праці, оскільки нові технології можуть замінити робочі місця традиційних професій. Це може створювати страх втрати роботи, необхідність перекваліфікації та зміни професійного шляху.

4. *Політична нестабільність.* Нестабільність у політичній сфері, зміни у владі, конфлікти та інші політичні фактори можуть впливати на економіку та суспільство. Непередбачуваність політичних процесів може створювати невизначеність щодо майбутнього та сприяти нестабільності.

5. *Глобалізація.* Глобалізація економіки та світові економічні зв'язки можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, глобалізація може забезпечити нові можливості для економічного зростання та підвищення життєвого рівня, з іншого – вона може призводити до невизначеності через конкуренцію на світовому ринку, зміни у виробництві та переміщення робочих місць.

6. *Демографічні зміни.* Зміни в структурі населення, такі, як зростання кількості літніх людей, зміна рівня народжуваності або міграція можуть впливати на економіку та суспільство. Такі зміни можуть викликати невизначеність щодо соціальних програм, пенсійної системи та інших аспектів, пов'язаних з якістю життя.

Таким чином, можна зробити висновки, що ситуації невизначеності погіршують якість життя.

Дослідження психологічних реакцій на ситуацію невизначеності та їх вплив на якість життя особистості допомагають краще розуміти, як люди реагують на невизначеність і які фактори можуть збільшувати або зменшувати вплив невизначеності на їх життя. Це може мати значення для розвитку індивідуальних стратегій копінгу зі стресом, тренування навичок

адаптації та підтримки психологічного благополуччя людей у ситуаціях невизначеності.

Однак, в ситуаціях невизначеності також можуть спостерігатися і певні позитивні психологічні реакції :

1. *Адаптація та розвиток.* Деякі люди реагують на невизначеність, розвиваючи свої навички адаптації та виробляючи нові стратегії для розв'язання проблем.

2. *Креативність.* Невизначеність може стимулювати креативність, оскільки люди шукають нові шляхи вирішення проблем і досягнення своїх цілей.

3. *Заохочення до навчання.* Невизначеність може викликати бажання вивчати нові речі й отримувати нові знання, щоб краще розібратися з ситуацією.

Тому в ситуації невизначеності важливо бути гнучким і адаптивним. Деякі стратегії, які можуть бути корисними в таких ситуаціях, містять :

1. *Збір додаткової інформації.* Треба намагатися зібрати якомога більше інформації про ситуацію. Вивчити дані, консультуватися з експертами та робити додаткові дослідження, щоб отримати більш повну картину.

2. *Різні сценарії.* Бажано розглянути різні можливі сценарії та їх наслідки. Це допоможе підготуватися до різних варіантів розвитку подій і прийняти більш помірковані рішення.

3. *Гнучкість.* Рекомендується використовувати гнучкий підхід до планування та виконання. Якщо ситуація вимагає, треба залишити простір для коригування стратегії та зміни підходів.

4. *Робота в команді.* Робота в команді та обмін ідеями можуть допомогти знайти кращі рішення в умовах невизначеності. Тому бажано обговорювати ситуацію з колегами та експертами й використовувати їх знання та досвід.

5. *Поступовість впровадження рішень.* У невизначених ситуаціях рекомендується запроваджувати рішення поступово, перевіряти результати та вносити коригування по мірі необхідності.

6. *Підтримка соціальних зв'язків.* Один із способів впоратися з невизначеністю – звертатися до своїх соціальних зв'язків. Це може означати розмову з друзями, родиною або колегами для отримання підтримки, поради або взаємодопомоги. Спілкування з іншими може допомогти знайти нові шляхи розв'язання проблем або отримати нові ідеї.

7. *Позитивний налаштунок.* Позитивний налаштунок може допомогти зменшити стрес і покращити емоційний стан. Треба шукати позитивні сторони у невизначеності, бачити її як можливість для зростання та отримання нових знань і навичок.

8. *Розвиток резилієнтності.* Резилієнтність – це здатність відновлюватися після стресових ситуацій і навіть зміцнюватися під їх впливом. Розвиток резилієнтності може допомогти ефективніше копіювати з невизначеністю. Це може містити здатність приймати важкі рішення, швидко адаптуватися до змін, шукати нові можливості та розвивати позитивний налаштунок.

9. *Самопізнання та саморефлексія.* Розуміння своїх емоцій, реакцій і потреб може бути важливим для копіювання з невизначеністю. Рекомендується розвивати навички самопізнання та саморефлексії, визначати свої сильні сторони та слабкі місця, і працювати над ними для поліпшення своєї здатності ефективно впоратися з невизначеністю.

10. *Баланс.* Важливо зберігати баланс між роботою, відпочинком, особистим життям та здоров'ям. Треба займатися діяльностями, що надають задоволення та релаксують, незалежно від того, які невизначеності виникають.

Такі підходи можуть допомогти краще копіювати з невизначеністю, але кожна людина має свою власну унікальну ситуацію, тому може знайти

інші методи, що підходять саме їй. Важливо експериментувати та знаходити такі стратегії, які працюють найкраще.

Загалом, невизначеність може бути викликом, але вона також надає можливостей для творчого мислення, інновацій і розвитку.

2.2 Формування самооцінки особистості юнацького віку в ситуації невизначеності

Самооцінка є значущою складовою самосвідомості особистості і досить досліджуваною у вітчизняній та зарубіжній психології. Виготський Л. С. (1896–1934) у свій час характеризував самооцінку як узагальнене, стійке й водночас диференційоване ставлення людини до себе. Кон І. С. (1928–2011) вважав самооцінку досить складним явищем, яке містить низку компонентів, таких як оцінка своїх здібностей, соціального статусу, успіху, привабливості тощо.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки існують різні підходи до визначення поняття самооцінки.

Так, сучасний вітчизняний дослідник В. А. Семиченко вважає, що «самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей, місця серед інших людей і їх ставлення до неї» [63, С 44].

Боришевський М. Й. зазначає, що «самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків» [5].

Представники гуманістичного напрямку західної психології також здійснили своєрідний підхід до проблеми самооцінки в структурі особистості. На думку Р. Бернса, самооцінка відображає ступінь розвитку в індивіда почуття власної цінності й позитивного ставлення до свого «Я» [81, С. 150-155]. Вчений розглядає Я-концепцію як соціально-психологічне утворення в єдності з його педагогічним значенням. Згідно Р. Бернса, Я-концепція – це сукупність установок особистості, спрямованих на самого себе. Автор визначає Я-концепцію, як інтегральну самоустановку та виділяє

в ній три основні елементи : «Я-концепція має три складові: 1) Образ Я – уявлення індивіда про самого себе. 2) Самооцінка – афективна оцінка цього уявлення, яка може володіти різною інтенсивністю, оскільки конкретні риси образу «Я» можуть викликати сильні емоції, пов’язані з їх прийняттям або осудом. 3) Потенційна поведінкова реакція, тобто ті конкретні дії, які можуть бути викликані образом «Я» і самооцінкою» [81,С. 4].

Р. Мейлі в своїх роботах значну увагу приділяє проблемі задоволеності-незадоволеності людини собою, в контексті якої розглядаються такі поняття, як «самооцінка», «образ себе», «рівень домагань». Мейлі синонімом «самооцінки» вважає «задоволеність собою» [84].

Рівень самооцінки встановлює величина осмислення ідеальних і реальних уявлень про власне Я. На розвиток позитивної адекватної самооцінки впливає самосприйняття, відчуття своєї повноцінності, оптимістичне ставлення та повага до себе. Негативне ставлення, відторгнення власної індивідуальності, відчуття своєї неповноцінності впливають на становлення заниженої самооцінки.

Ознаки адекватної та неадекватної самооцінки наводить в своєму дослідженні «Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання» Пухно С. В. Зокрема вона зазначає : «До ознак адекватної самооцінки належать : об’єктивна оцінка власних особливостей, здібностей та їх реалістичного на основі аналізу можливостей, почуття впевненості, здатність самостійно приймати важливі життєві рішення, формування конструктивних міжособистісних відносин. Люди з адекватною самооцінкою менше схильні до депресій, переживання почуття провини або сорому. До неадекватної самооцінки належать надмірно завищена або, навпаки, надмірно занижена самооцінка. Люди із завищеною самооцінкою схильні перебільшувати особистісні якості, успіхи та досягнення, іноді шляхом приниження здібностей чи досягнень інших. У такої людини – ідеальний образ себе та своєї цінності у суспільстві.

Другим видом неадекватної самооцінки є надмірно занижена самооцінка, пов'язана з недооцінкою можливостей особистості. Характеристикою заниженої самооцінки є невпевненість людини у власних можливостях, боязкість, що стають на заваді реалізації потенціалу здібностей, сприяють виникненню проблем самореалізації. Люди із заниженою самооцінкою вибирають для досягнення легкі цілі. Високі або, навпаки, низькі показники самооцінки можуть свідчити про нестійкий зв'язок між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» складниками особистості. Суть завищеної самооцінки полягає у створенні образу самого себе з переоцінкою власних якостей та ігноруванням недоліків. Для людей з низькою самооцінкою характерними є самокритичність, почуття провини, особистісна тривожність, бажання догодити іншим» [58, С. 37-38].

На думку О. О. Олійник, «самооцінка є одним з найважливіших факторів успішної діяльності, оскільки знання своїх можливостей спонукає людину прагнути до їх використання. Цей процес є взаємозворотним, адже на формування та розвиток самооцінки людини впливають результати її діяльності» [51, С. 99].

Як зауважує О. Кириченко, «саме від того, наскільки адекватно особистість сприймає себе в суспільстві, чи не занижує вона свою самооцінку, залежить її подальше існування.

Самооцінка існує і в структурі регуляції поведінки. Людина не завжди усвідомлює її присутність, але саме вона є основою порівняння себе і своїх можливостей з тими вимогами та завданнями, що висувуються різними ситуаціями соціальної взаємодії. Самооцінка надає специфічної спрямованості всьому процесові саморегулювання поведінки.

Самооцінці як особистісному утворенню відводиться центральне місце в загальному контексті формування свідомості особистості – її здібностей, можливостей, направленості, активності, суспільної значущості.

Критичним віком для розвитку самосвідомості та самооцінки, зокрема, є юнацький вік, в якому найбільш інтенсивно проходить процес самопізнання» [28, С. 114] .

Вивченню психологічних особливостей юнацького віку присвятили свої праці низка видатних вітчизняних і зарубіжних вчених. Це О. Близнюкова, І. Булах, Є. Варбан, Я. Євсейчик, Т. Зелінська, О. Кириченко, М. Кідалова, Ю. Козерук, Л. Клочек, П. Лушин, К. Фопель, С. Хілько, Н. Шевякова та інші.

Всі дослідники наполягають на тому, що ситуація невизначеності може мати великий вплив на формування якості життя в юнацькому віці. Як відомо, юність – це період, коли закінчується перехід від дитинства до дорослості й охоплює вік від 17 до 20-23 років. У цьому періоді молоді люди знаходяться в перехідному етапі між дитинством і дорослістю, і їх фізичні, емоційні та соціальні аспекти життя зазнають значних змін.

За визначенням Савчина М. В. та Василенко Л. П., «у юнацькому віці відбувається суттєва перебудова, виникає нова соціальна ситуація розвитку – перехід до самостійного життя, встановлення довгострокових близьких стосунків з іншими людьми, початок професійного становлення, реалізації життєвих планів [61, С. 285].

Оскільки юнацький вік є найбільш перехідним періодом з усіх періодів життя людини, саме тому проблеми, що пов'язані з дослідження юнацького віку, посідають особливе місце в психології.

К. Фопель, досліджуючи психологічні особливості юнацького віку, звертає увагу на його певну складність і кризовість. Вчений визначає поняття юнацької кризи як перехідного періоду. У своїх дослідженнях автор пише : «Юнацька криза, що супроводжує перехід від дитинства до дорослого життя відбувається найбільш гостро, тому що в цьому віці діти вперше починають свідомо осягати та визначати весь потенціал своєї особистості, створювати свій образ «Я», не маючи можливості при цьому співвіднести його зі вже

сформованим уявленням про себе, як це можуть у наступних кризових ситуаціях робити дорослі» [88, С. 6].

Як зазначає сучасна вітчизняна дослідниця Лілія Валентинівна Ключек, «криза юнацького віку має два етапи – у 17 років і 21 рік. У першому випадку це пов'язано із готовністю до самовизначення, спрямованістю у майбутнє, прагненням соціальної повноцінності, руйнацією старої ситуації. В другому ж випадку через конфлікт вимог і наявних можливостей – з одного боку, молода людина має оволодівати певним комплексом соціальних ролей, з іншого – не має в цьому досвіду, недостатня їй соціальна та психологічна зрілість для так званої 100 % дорослості. Вчені зазначають, що відбувається дисбаланс особистісної та соціальної ідентичності, що проявляється у сумнівах щодо себе, власних здібностей тощо [30].

Дослідження питання розвитку впевненості в собі в юнацькому віці є завжди актуальним. Ми цілком згодні з сучасним вітчизняним науковцем С. Мельничуком, який зазначає, що «упродовж останніх років наше суспільство знаходиться у процесі кардинальних політичних, економічних, соціальних і культурно-національних змін. Під впливом як національних українських традицій, так і запозиченого «західного» способу в країні формуються нові духовні і культурні цінності, моральні норми та соціальні стандарти. Відповідно до них сьогодні фактор упевненості у собі в юнацькому віці стає провідним у діяльності людини як суб'єкта соціальної взаємодії, тому питання розвитку впевненості у собі набуває все більшого значення. Юнацький вік відзначається становленням самосвідомості, світогляду, наявністю потреби в громадській активності, формуванням пізнавальних і професійних інтересів. З одного боку, у цей віковий період розв'язуються питання, пов'язані з вибором майбутньої професії, утверджується самостійність і здатність будувати життєві плани. З іншого боку, зіткнення з невизначеним майбутнім, особливо у період нестабільності та змін у суспільстві, сприяє виникненню невпевненості в собі. У зв'язку з цим, на етапі завершення навчання у загальноосвітніх закладах та переході

до професійної підготовки актуальним є дослідження особливостей та умов розвитку впевненості в собі в старшокласників і студентів» [8, С. 42].

В юнацькому віці головна увага зосереджена на формуванні світогляду та його впливу на пізнавальну діяльність, тому цей період дуже важливий для самосвідомості та моральної свідомості особистості.

Як зазначає сучасна наукова дослідниця Катерина Хоменко, «у рамках становлення нового рівня самосвідомості в юнацькому віці розвивається ставлення до себе на якісно іншому рівні, відбувається зміна підстав, критеріїв самооцінки. Ставлення до себе починає ґрунтуватися на відповідності поведінки, власних поглядів і переконань, результатів діяльності. Юнацький вік характеризується розвитком усвідомленого збалансованого емоційно-ціннісного ставлення до себе. Аналіз проблеми самоставлення як складової Я-концепції в юнацькому віці, дозволяє відзначити різні напрямки в його вивченні. Всі вони, з одного боку, підкреслюють соціальну природу Я-концепції, як результат соціалізації індивіда через діяльність і спілкування з іншими, з іншого боку, усвідомлення і Я-концепція є основою, на якій протікає ця соціалізація. Я-концепція підростаючої особистості, активно розвиваючись, стає детермінантою процесу адаптації людини до соціального середовища, зокрема, у становленні ціннісної структури особистості» [12, С. 620]

На значущості юнацького віку для всього подальшого життя наголошує відомий дослідник цього періоду в житті людини Т. М. Титаренко. Науковець зазначає, що «вибір, який робить людина в молоді роки, значною мірою обумовлює траєкторію її подальшого життя, рівень самореалізації, майбутні життєві успіхи та поразки» [11, С. 5].

На важливість дослідження проблеми самооцінки представників юнацького віку вказує і Пухно С. В. «оскільки цей період життя пов'язаний з вибором професії та професійним навчанням людини» [58, С. 36].

Багато науковців в галузі психології наполягають на важливості самооцінки в житті особистості. Так, канд.пед.н., доцент кафедри соціальної

та прикладної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, О. М. Кириченко в своїй статті «Дослідження самооцінки студентів-психологів» (2016), зокрема, зазначає: «Саме самооцінка особистості має важливе значення для успішної навчальної діяльності, професійної орієнтації, вибору життєвого шляху та усвідомлення себе в суспільстві. Від того, як особистість сприймає себе, залежить її майбутнє. Крім того, існують різні підходи до розуміння сутності самооцінки, а це свідчить про її складність і багатогранність як психологічного феномену» [5, С. 113].

Сучасні дослідники Котлова Л.О., Тичина І.М., Шикирава Н. М. вважають, що «самооцінка, тобто оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей, будучи регулятором поведінки людини, впливає на ефективність її діяльності. Потенційну самооцінку часто називають рівнем домагань. Рівень домагань формується під впливом суб'єктивних переживань успіху чи неуспіху у діяльності. Отже, самооцінка і пов'язаний із нею рівень домагань є найважливішими мотиваційними чинниками, які впливають на результативність навчання студентів» [34, С. 48].

І. С. Булах в своїй монографії «Психологія особистісного зростання підлітка» підкреслює значення юнацького віку для розвитку самосвідомості, коли формування світогляду взаємопов'язане з рефлексією, усвідомленням своїх мотивів, внутрішніх конфліктів, моральної самооцінки [2].

Аналізуючи складові компоненти самооцінки, науковці мають різні погляди. Так, сучасна дослідниця В. Р. Лемешук в своїй статті «Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків» (2007) основними показниками самооцінки виокремлює рівень і адекватність. Адекватність самооцінки позначає максимально об'єктивний ступінь уявлень про себе, критичне ставлення до власних досягнень, цілей, вчинків. Цей компонент виявляється у двох протилежних полюсах: адекватна самооцінка (реальне аргументоване ставлення до себе) та неадекватна (завищена або занижена) [6].

Євсейчик Я. О. та Козерук Ю В., досліджуючи самооцінку як фактор становлення особистості студента, зокрема зазначають, що самооцінка студента розвивається під впливом успішності його адаптації до нової соціальної ролі «студента» на перших курсах навчання, а також усвідомлення своєї професійної ролі [3, С. 164].

За зауваженням Пухно С. В., «студентський період життя пов'язаний з різноманітністю інтересів, розвитком професійної мотивації, формуванням позитивного стійкого інтересу до майбутньої професії» [58, С. 36].

Олійник О. О. звертає увагу на те, що «занижена самооцінка негативно впливає на навчальну успішність, саморегуляцію й самореалізацію студента, є бар'єром для встановлення міжособистісних відносин, формування професійно важливих рис і навичок» [9, С. 97].

Як відомо, процес формування особистості здійснюється в онтогенезі під впливом цілої низки факторів. Сформованість індивідуально-типологічних особливостей залежить як від природних задатків, так і від зовнішніх впливів. Студентський вік характеризується тим, що в цей період досягаються багато оптимумів розвитку інтелектуальних і фізичних сил, а ставлення, що змінюється до самого себе, впливає на всі дії. Фізичні дані, які мають таке велике значення в підлітковому віці, не втрачають своєї актуальності, але відходять на другий план, і на перше місце стають розумові здібності, знання, уміння й навички.

Ми також згодні з О. Малихіною в тому, що «становлення молодій людини як особистості відбувається саме в юності, коли вона, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації, уподібнення іншим людям, засвоїла від них соціально значущі властивості особистості: здатність до співпереживання, до активного етичного ставлення до людей, до самої себе і до природи; здатність до засвоєння конвенціональних ролей, норм, правил поведінки в суспільстві, які мають великий вплив на формування самоповаги. Розпочавши своє інтенсивне формування в юності емоційно-ціннісне ставлення до себе переходить в студентстві на новий рівень, коли загальна

самооцінка складається з відповідності поведінки, власних поглядів і мінливих переконань, і нарешті, результатів діяльності [7, С. 53].

Формування самооцінки особистості юнацького віку в ситуації невизначеності може бути складним завданням, оскільки в цьому віці молоді люди шукають свою ідентичність і займаються активним самопізнанням. Отже, особистість може відчувати нестабільність і невизначеність у своєму місці в світі, а це може впливати на її самооцінку.

Ситуація невизначеності може виникати з багатьох причин, таких як невпевненість у власних здібностях, незнання майбутніх кар'єрних шляхів, соціальна нестабільність, конфлікти в сім'ї або особисті проблеми. Всі ці фактори можуть впливати на самооцінку, самопочуття та загальну якість життя підлітків.

Ситуації невизначеності саме в юнацькому віці виникають через перехідний період розвитку та фізичні, емоційні, ідентичні та соціальні зміни. Ось деякі типові ситуації невизначеності, з якими юнаки можуть стикатися :

1. *Ідентичність.* Підліток починає досліджувати свою особистість та шукати своє місце у світі. Це може призводити до невизначеності відносно власних цінностей, інтересів, сексуальної орієнтації та майбутньої професійної ідентичності.

2. *Соціальні відносини.* Підліток може почувати себе незручно в соціальних ситуаціях, особливо якщо змінюються його друзі або соціальне оточення. Це може викликати страх перед відхиленням або бути прийнятим і спричиняти невизначеність щодо суспільних ролей і групи належності.

3. *Академічний напрям.* Багато підлітків починають замислюватися про своє майбутнє та вибір професії. Невизначеність стосовно того, що вони хочуть робити в житті або в якому університеті вони хочуть навчатися, може створювати стрес і невпевненість.

4. *Емоційна стабільність.* Підліток переживає значні зміни в своїх емоціях і настроях, через що виникає невизначеність. Вони можуть бути схильні до стресу, тривоги, депресії та інших емоційних проблем.

5. *Відповідальність.* Юнаки можуть відчувати невизначеність, коли стикаються з новими вимогами та відповідальностями, такими як робота, фінансова незалежність або прийняття важливих рішень.

Невизначеність може викликати стрес і тривогу, що, в свою чергу, може впливати на фізичне та психічне здоров'я підлітків. Вони можуть почуватися втраченими, безпорадними або незрозумілими, що може призвести до погіршення настрою, відчуття самотності та зневіри.

Сьогодні сучасна молодь все більш відчуває невпевненість у майбутньому, збільшення кількості та інтенсивності дії стресорів (у тому числі завдяки військовим діям, втрати житла, навчанню в режимі онлайн, переїзду до іншого місту або країни), погіршення міжособистісних стосунків з однолітками та в сім'ї, низький рівень самооцінки. Все це є складовою проблеми формування самооцінки особистості юнацького віку в ситуації невизначеності.

Оскільки юнацький вік є центральним періодом становлення світоглядної системи, деяких рис характеру та соціального інтелекту, у численних психологічних дослідженнях найчастіше акцент робиться на питаннях розвитку самосвідомості й адекватної самооцінки саме студентів.

Студенти, особливо на етапі вищої освіти, стикаються з багатьма невизначеностями, такими як вибір кар'єри, складність навчання, конкуренція та зміни у житті. Ось деякі аспекти, які можуть впливати на формування самооцінки студента в таких ситуаціях :

1. *Самосвідомість.* Студенти повинні розвивати свідомість про свої сильні та слабкі сторони, а також власні цінності та цілі. Це допомагає їм краще розуміти себе та свої можливості.

2. *Самоприйняття.* Важливо навчати студентів приймати себе такими, які вони є, і розуміти, що невдачі та помилки – це нормальна частина навчання та особистісного зростання.

3. *Розвиток рефлексії.* Студенти повинні навчатися міркувати над своїми досягненнями та невдачами, а також шукати можливості для самовдосконалення.

4. *Підтримка та спілкування.* Ментори, друзі та сім'я можуть бути важливими джерелами підтримки для студентів у складних ситуаціях. Важливо мати можливість відкритого спілкування і висловлювання своїх почуттів.

5. *Розвиток критичного мислення.* Студенти повинні навчатися критично оцінювати інформацію та приймати обґрунтовані рішення, що сприяє їх впевненню у власних здібностях.

6. *Розвиток навичок вирішення проблем.* Важливо вчити студентів аналізувати складні ситуації та розробляти стратегії вирішення проблем.

7. *Здатність до адаптації.* Треба навчати студентів адаптуватися до змін, бути готовими до нових викликів і навчатися на льоту.

8. *Психологічна стійкість.* Рекомендується в студентів розвивати навички керування стресом і вивчення методів релаксації для підтримки психологічної стійкості.

9. *Планування та встановлення цілей.* Треба навчати студентів ставити конкретні цілі та розробляти плани їх досягнення.

10. *Участь у додаткових активностях.* Студенти можуть підвищити свою самооцінку через участь у додаткових проєктах, волонтерстві та інших видів діяльності, що розширюють їх навички та досвід.

Як зазначає сучасна дослідниця Л. В Джаббарова, «структуру психологічного благополуччя студентської молоді складають такі компоненти: 1) гносеологічний (комплекс знань про сутність і специфічні риси психологічного благополуччя); 2) мотиваційний (система мотивів, яка впливає на спрямованість життєдіяльності особистості); 3) афективний

(сукупність емоційних ставлень до себе та середовища); 4) ціннісний (система цінностей, усвідомлень щодо себе, життя, професії); 5) конативний (комплекс умінь, здатностей, які дозволяють успішно реалізовувати власну діяльність та почувати себе комфортно)» [19, С. 10].

Однак, ситуація невизначеності також може бути стимулом для особистісного росту та розвитку. Підлітки можуть навчитися керувати стресом, адаптуватися до змін, розвивати творчість і пошукові навички. Вони можуть виявити нові інтереси, знайти своє покликання або визначити особисті цілі.

На думку Л. А. Онуфрієвої, «... регулююча функція самооцінки щодо діяльності проявляється в різній спрямованості: вона впливає на вибір власних цілей людини, визначає характерні для неї емоційні та мотиваційні стани, багато в чому обумовлює характер оцінки та ставлення людини до досягнутих нею цілей» [10, С. 406].

До позитивних факторів юнацького віку можна віднести стабілізацію емоційної сфери, зниження егоцентризму, поступове об'єднання окремих ситуативних образів власного «Я» в стійку структуру. Головними новоутвореннями даного вікового етапу вважають особистісну ідентичність, самовизначення, самореалізацію [4, С. 116].

Тому для підвищення самооцінки підлітків важливо створити сприятливе середовище, де вони можуть висловлювати свої емоції та думки, знаходити підтримку в родині, друзях або фахівцях, які можуть допомогти їм зрозуміти свої потреби та цілі. Важливо також надавати можливості для самовираження та розвитку, наприклад, через участь у захопленнях, спортивних змаганнях або громадській діяльності. У тому числі, це стосується сфери освіти.

В. Барська зазначає, що «сьогоднішні студенти потребують глибокої внутрішньої перебудови, що передбачає самоусвідомлення, коригування ставлення до себе і до інших людей. Зміст сучасної освіти має бути орієнтованим на забезпечення самовизначення особистості, створення умов

для її самореалізації. В освітньому процесі мова йде про необхідність виховання мотивованої, ініціативної, «домінантної» особистості, орієнтованої на успіх і кар'єру (в позитивному сенсі цього слова), на побудову і реалізацію продуктивних сценаріїв свого життєвого і професійного шляху» [1, С. 16-17].

Зрозуміння того, що ситуація невизначеності є нормальною частиною процесу зростання, і підтримка в цей період можуть допомогти підліткам пройти через цей етап з більшою впевненістю та розвинути навички, які будуть корисними в майбутньому.

Таким чином, студенти, опинившись на порозі дорослості, спрямовані в майбутнє. Реалізація основних потреб цього віку призводить до відносної стабілізації особистості, формування «Я-концепції», світогляду та самооцінки. Центральним новоутворенням стає самовизначення – професійне та особистісне. Саме в період ранньої юності виявляється свідоме позитивне ставлення до навчання. Все це дає можливість в цей віковий період здійснювати пошуки сенсу життя.

Саме тому формування самооцінки студента в ситуаціях невизначеності є важливою частиною їх особистісного та академічного розвитку.

Адже, як справедливо зазначають сучасні дослідники кафедри практичної та клінічної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова «Побудова в юності своєї життєвої перспективи безпосередньо пов'язана з уявленнями індивіда про доступність тих чи інших цінностей у майбутньому» [77, С. 204].

Висновки до другого розділу

Таким чином, можна зробити висновки, що формування самооцінки особистості юнацького віку в ситуації невизначеності є складним та багатогранним процесом, який суттєво впливає на психологічний розвиток і формування особистості.

В сучасному світі молоді постійно доводиться стикається з різноманітними викликами та невизначеністю щодо вибору життєвого шляху, професії та соціальної ролі.

Ситуація невизначеності може впливати на формування самооцінки через різноманітні стресові ситуації, з якими стикаються молоді люди. Невизначеність у виборі майбутнього може викликати стрес, невпевненість у собі та своїх можливостях. Індивідууми в цьому віці можуть почати сумніватися у власних здібностях і ставити під сумнів власну цінність.

Тому дуже важливо враховувати вплив соціального оточення на формування самооцінки молоді особистості в умовах невизначеності. Спілкування з різними групами людей, отримання підтримки від оточення чи, навпаки, відмова від неї може суттєво впливати на самопочуття та уявлення про власну цінність.

З іншого боку, ситуація невизначеності може стати каталізатором для розвитку різних особистісних якостей, таких як рішучість, терпіння та творчість. Молодь може вчитися адаптуватися до змін, розвивати власні стратегії вирішення проблем і ставити нові цілі для досягнення успіху.

Отже, формування самооцінки особистості в юнацькому віці в ситуації невизначеності є динамічним і складним процесом, що відчуває на себе вплив стресових ситуацій, соціального оточення та розвиток різних особистісних якостей. Розуміння цього процесу є важливим для психологічної підтримки та створення умов для збалансованого розвитку молоді.

У періоди невизначеності важливо надавати підтримку індивідууму, створювати сприятливе середовище для саморозвитку та сприяти розвитку

навичок прийняття рішень. Це може включати пошук позитивних рольових моделей, підтримку виявлення інтересів і цілей, а також розвиток навичок емоційного та соціального інтелекту.

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

З метою виявлення впливу ситуації невизначеності на формування самооцінки особистості юнацького віку в структурі якості життя нами було проведено емпіричне дослідження. У нашому дослідженні взяли участь 50 здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 1-4 курсів ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет», із яких – 26 дівчат (52 % від загальної кількості) та 24 хлопця (48 % від загальної кількості).

Для перевірки поставленої гіпотези нами були обрані такі методики: «Шкала оцінки якості життя» (Чабан О. С.) - <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2965-shkala-otcnki-yakost-zhittya--chaban-os>, «Визначення рівня самооцінки» (Ковальов С. В.) - <https://onlinetestpad.com/ua/testview/1106514-test-na-samoocinku>, експрес-діагностика В. В. Бойка щодо немотивованої тривожності та методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб людини Ю. Ф. Пачковського.

Опитувальник «*Визначення рівня самооцінки*» (автор – Ковальов С. В.), який ми використовували для виявлення рівня самооцінки досліджуваних, містить 32 судження (Додаток 1). Респонденти висловлювали свою згоду тільки з одним із 4-х варіантів відповіді : «дуже часто» (4 бали), «часто» (3 бали), «рідко» (2 бали), «ніколи» (1 бал). Обробка результатів проводилася шляхом підсумовування балів за всіма 32 судженнями :

Якісний аналіз рівнів самооцінки, показує, що серед групи досліджуваних є особи з високою самооцінкою, які реагують на зауваження та зрідка піддаються браку впевненості власним діям; такі люди є самодостатніми, що часто може заважати у взаємодії з іншими, тому що вони вважають себе господарями своєї долі та твердо знають, чого вони хочуть. Не сприймають образи та насмішки інших, вважають себе тими, хто не заслуговує негативних слів і думок з вуст співрозмовників. Люди з середнім рівнем самооцінки мало коли страждають від «комплексу неповноцінності», а лише іноді можуть підлаштовуватись під бажання інших; люди, котрим

притаманна середня самооцінка, частіше впевнені в собі та мають адекватну думку про своє Я, є комунікабельними та активними у взаємодії з іншими. Такі люди знають свої слабкі сторони, але від інших можуть їх приховувати, та намагаються самовдосконалюватися. Низька самооцінка притаманна тим людям, котрі болісно сприймають критику, зауваження на свою адресу, прагнуть часто дослухатись до думки інших і нерідко страждають від «комплексу неповноцінності». Такі люди часто вимагають не тільки від себе, а й від інших більшого; бачать власні недоліки та вишукують недоліки в інших людях.

Для вимірювання якості життя ми скористалися *«Шкалою оцінки якості життя» О. С. Чабана* (Додаток 2). Згідно з інструкцією, треба було відзначити такі бали (від 0 до 3-х), які відповідають вашому стану за останні 3 місяці (тільки одна відповідь), за такими параметрами, як «оцінка свого здоров'я», «реалізованість», «любов», «задоволення», «друзі», «соціальна активність», «фінансове благополуччя», «спільне проведення часу в сім'ї, з друзями», «задоволення від роботи (навчання)» та «соціальний статус». Обробка результатів проводилася шляхом підсумовування балів. Визначається рівень – від дуже високого до вкрай низького.

З метою виявлення схильності до немотивованої тривожності ми використовували *експрес-діагностику В. В. Бойка* (Додаток 3). Цей опитувальник спрямований на виявлення низки психоемоційних особливостей і станів, зокрема дезорганізуючих емоційних станів, таких як афект, відтворення переживань, фрустрація, невмотивована тривожність, дистимія, циклотимія, екзальтованість.

Згідно з інструкцією респондентам було запропоновано надати відповіді «так» або «ні» та порахувати кількість балів (1 відповідь = 1 бал).

Результати опитування рахувалися за таким принципом : чим більше ствердних відповідей, тим більше виражена дисфункціональність досліджуваного стереотипу поведінки. А саме :

10-11 балів – безпідставна тривожність проявляється яскраво та стала невід’ємною складовою поведінки.

5-9 балів – є деяка схильність до тривожності.

4 бали та менше – є схильність до нетривожності.

Для виявлення задоволеності якості життя ми використовували методику *діагностики ступеня задоволеності основних потреб людини Пачковського Ю. Ф.* Респондентам було запропоновано заповнити бланк відповідей, почергово заповнюючи всі стовпчики. Для того, щоб заповнити 1-й стовпчик, потрібно порівняти перше твердження з усіма іншими. Якщо при порівнянні першого твердження з другим надається перевага другому (тобто це бажання є більш актуальним і цінним), то в початкову пусту клітинку першого стовпчика треба вписати цифру 2. Якщо ж надається перевага першому твердженню, тоді треба вписати цифру 1. Потім проробити те ж саме, порівнюючи перше твердження з третім (заповнюється друга клітинка першого стовпчика), четвертим (заповнюється третя клітинка першого стовпчика), і т. д. до 15-го, заповнюючи по вертикалі всі клітинки першого стовпчика. Таким же чином заповнюється другий стовпчик, тобто друге твердження порівнюється з усіма іншими. Відтак поступово заповнюються всі стовпчики бланку.

Закінчивши роботу, треба було обрати 5 тверджень, які отримали найбільшу кількість балів, і розташувати їх за ієрархічним порядком. Таким чином визначаються найважливіші потреби.

3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження

Гіпотезою нашого дослідження виступає припущення про те, що ситуація невизначеності впливає на формування самооцінки особистості юнацького віку в структурі якості життя.

З метою перевірки даної гіпотези було проведено дослідження, в якому взяли участь 50 здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 1-4 курсів ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет», із яких – 26 дівчат (52 % від загальної кількості) та 24 хлопця (48 % від загальної кількості)

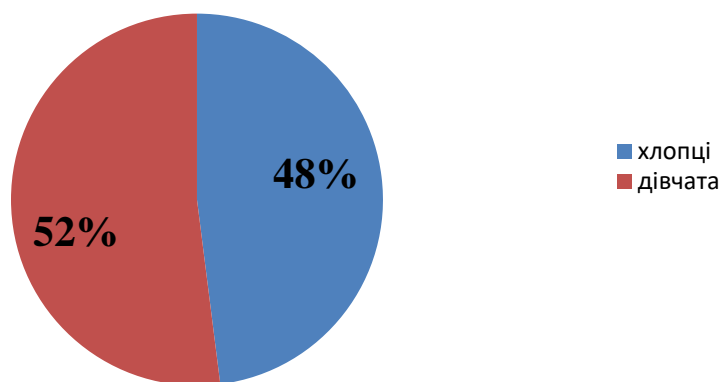


Рис. 3.2.1. Загальний розподіл респондентів за статтю

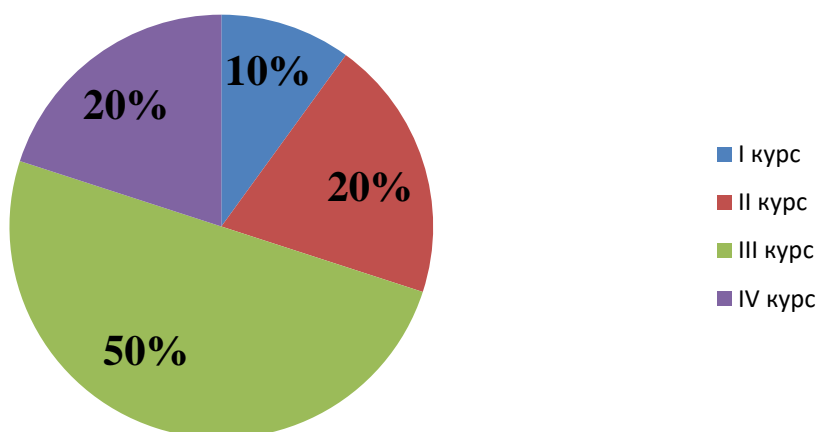


Рис. 3.2.2. Розподіл респондентів за курсами навчання

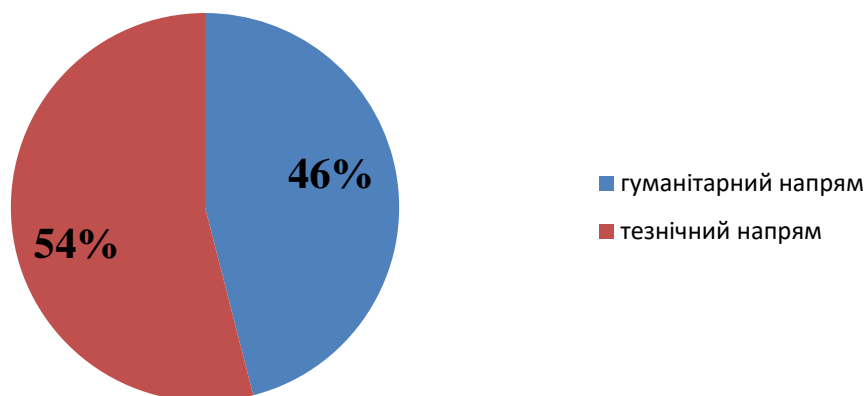


Рис. 3.2.3. Розподіл респондентів за напрямами навчання

Для виявлення рівня самооцінки досліджуваних ми використовували тест С. В. Ковальова, який, містить 32 судження. Респонденти висловлювали свою згоду тільки з одним із 4-х варіантів відповіді : «дуже часто» (4 бали), «часто» (3 бали), «рідко» (2 бали), «ніколи» (1 бал).

Аналізуючи результати, можемо зазначити, що із загальної кількості студентів 30 респондентів (60 %) мають низький рівень самооцінки, 17 (34 %) – середній і 3 (6 %) – високий.

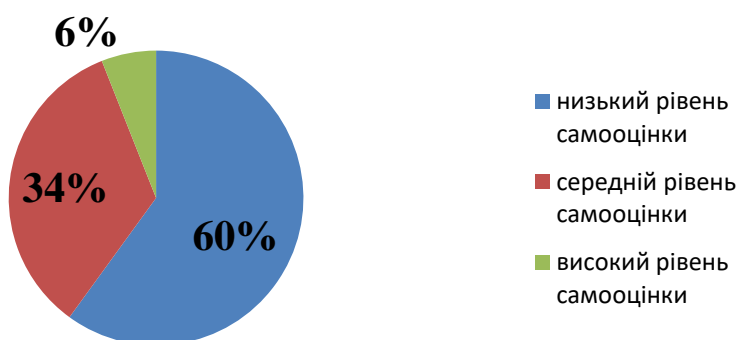


Рис. 3.2.4 Виявлення рівня самооцінки всіх респондентів

Серед дівчат висока самооцінка притаманна 2 із досліджуваних (8 %), середня самооцінка – 10 (38 %) від загальної кількості (26) дівчат і низька самооцінка є у 14 (54 %) :

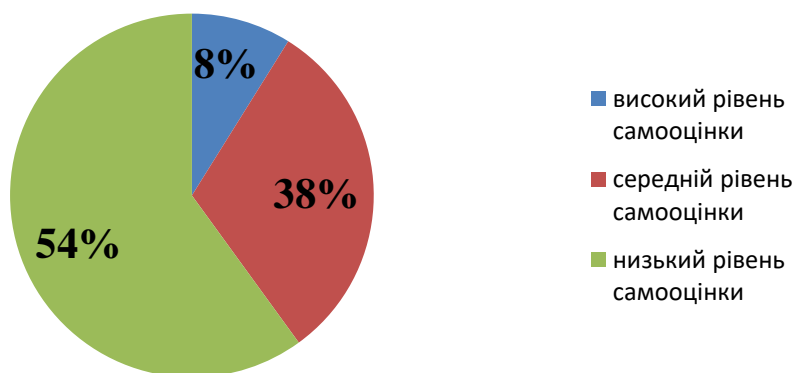


Рис. 3.2.5. Виявлення рівня самооцінки в дівчат

Аналіз кількісних показників у хлопців показав такі результати : високу самооцінку мають 2 з досліджуваних (8 %), середня самооцінка властива 7 (29 %), з низькою самооцінкою є також 15 хлопців (63 %) від загальної кількості хлопців (24) :

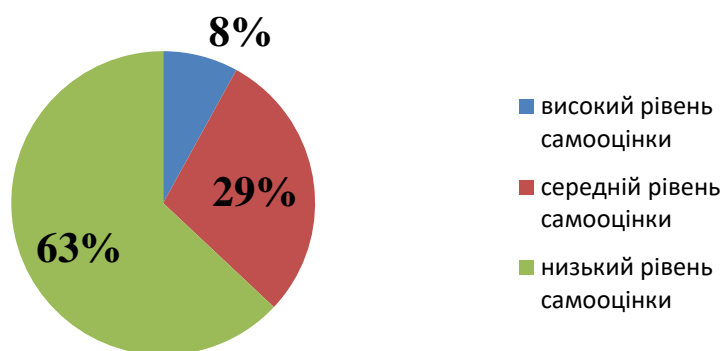


Рис. 3.2.6. Виявлення рівня самооцінки у хлопців

Таким чином, можна зробити висновок, що високий рівень самооцінки мають однаково (у відсотковому порівнянні) і хлопці, і дівчата. Середній рівень самооцінки у дівчат більше на 9 % ніж у хлопців. Що стосується низького рівня самооцінки, то тут, навпаки, у хлопців він вищий на 9 % у порівнянні з дівчатами.

Аналізуючи результати рівнів якості життя за допомогою використання «Шкали оцінки якості життя» (автор – О. С. Чабан), можемо зазначити, що із загальної кількості (50) студентів 2 респонденти (4 %) мають вкрай низький

рівень якості життя, 8 (16 %) мають низький рівень, 24 (48 %) – середній, 14 (28 %) – високий і 2 / (4 %) – дуже високий.

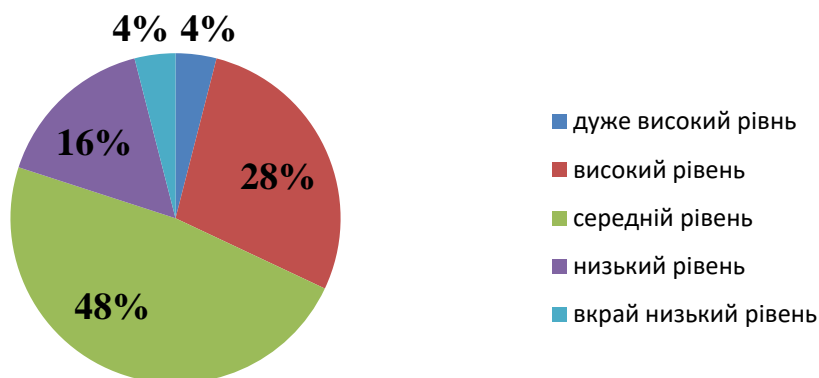
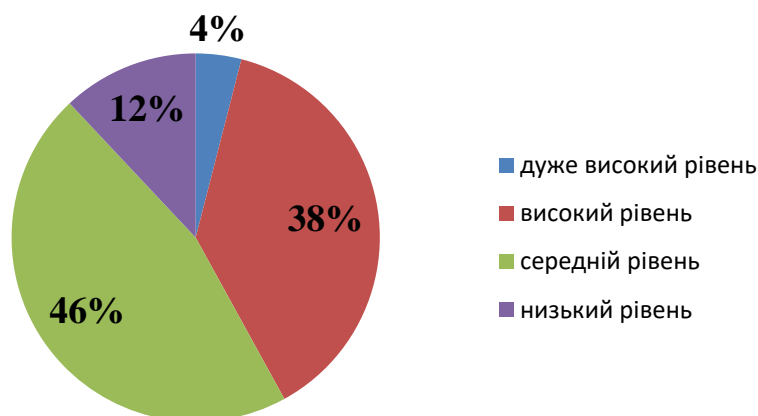


Рис. 3.2.7 Вимірювання якості життя респондентів

Серед дівчат дуже високий рівень життя має 1 з досліджуваних (4 %), високий – 10 (38 %), середній рівень – 12 (46 %) від загальної кількості дівчат і низький рівень якості життя зазначили 3 респонденти (12 %).



3.2.8. Вимірювання якості життя (дівчата)

Аналіз кількісних показників у хлопців показав такі результати : високий рівень якості життя мають 5 з досліджуваних (20 %), середній рівень – 12 (50 %), низький рівень якості життя зазначили 6 респондентів (25 %) та 1 (5 %) від загальної кількості хлопців свою якість життя визнав вкрай низькою.

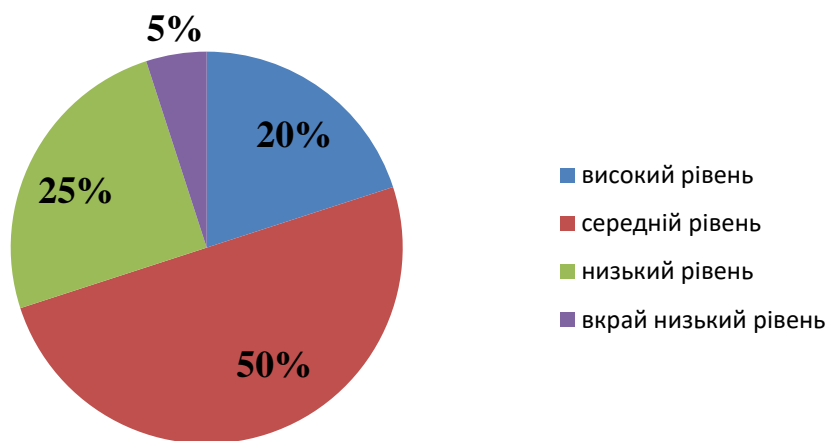


Рис. 3.2.9. Вимірювання якості життя (хлопці)

Наступний етап нашого дослідження був спрямований на виявлення схильності до немотивованої тривожності за допомогою експрес-діагностики В. В. Бойка.

Аналізуючи результати, можемо зазначити, що із загальної кількості (50) студентів: 26 респондентів (52 %) мають деяку схильність до тривожності, серед них 16 дівчат (62 % від загальної кількості) та 9 (38 % від загальної кількості) хлопців. Схильність до нетривожності мають 24 респондентів (48 %), серед яких 10 дівчат (38 % від загальної кількості) та 15 хлопців (62 % від загальної кількості).

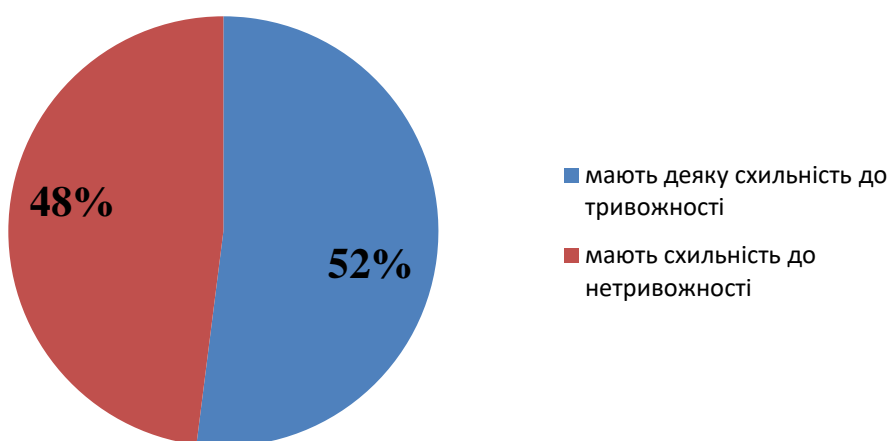


Рис. 3.2.10. Виявлення схильності до немотивованої тривожності в респондентів



Рис. 3.2.11. Виявлення схильності до немотивованої тривожності в дівчат

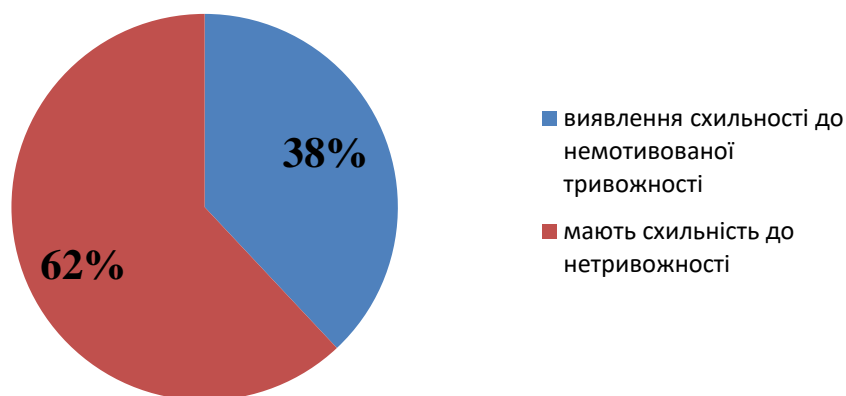


Рис. 3.2.12. Виявлення схильності до немотивованої тривожності в хлопців

Дуже гарною ознакою, на наш погляд, є те, що в жодного респондента немає безпідставної тривожності та вона не стала невід’ємною складовою їх поведінки. Але все ж таки доволі велика кількість – 51 % опитуваних мають деяку схильність до тривожності, більшість з яких – дівчата. У відсотковому порівнянні 62% дівчат мають схильність до немотивованої тривожності, на відміну від такої ж кількості хлопців, які мають схильність до нетривожності. І навпаки, 38 % дівчат мають схильність до нетривожності, на відміну від такої ж кількості хлопців, які мають схильність до немотивованої тривожності.

За допомогою методики діагностики ступеня задоволеності основних

потреб людини Ю. Ф. Пачковського, ми виявили, які потреби є загальними на даний час у осіб юнацького віку.

Аналізуючи результати, можемо зазначити, що із загальної кількості студентів, в першу чергу, надалі перевагу *матеріальним потребам* – 21 респондентів (42 % від загальної кількості), з яких 12 дівчат (46 % від загальної кількості) та 9 хлопців (37,5 % від загальної кількості). На другому місці опинилися *потреби у самовираженні*. Їх обрали 12 студентів (24 % від загальної кількості), з яких 7 дівчат (27 % від загальної кількості) та 5 хлопців (21 % від загальної кількості). Третє місце посіли *соціальні (міжособистісні) потреби*. Їм надали перевагу 7 студентів (14 % від загальної кількості), з яких 4 дівчини (15 % від загальної кількості) та 3 хлопця (12,5 % від загальної кількості). На четвертому місці опинилися *потреби у безпеці*. Їх обрали 6 респондентів (12 % від загальної кількості), з яких 3 дівчини (12 % від загальної кількості) та 3 хлопця (12,5 % від загальної кількості). Останнє місце респонденти залишили за *потребами у визнанні*. На них потребують тільки 4 хлопця – це 16,5 % від їх загальної кількості та 8 % від загальної кількості студентів.

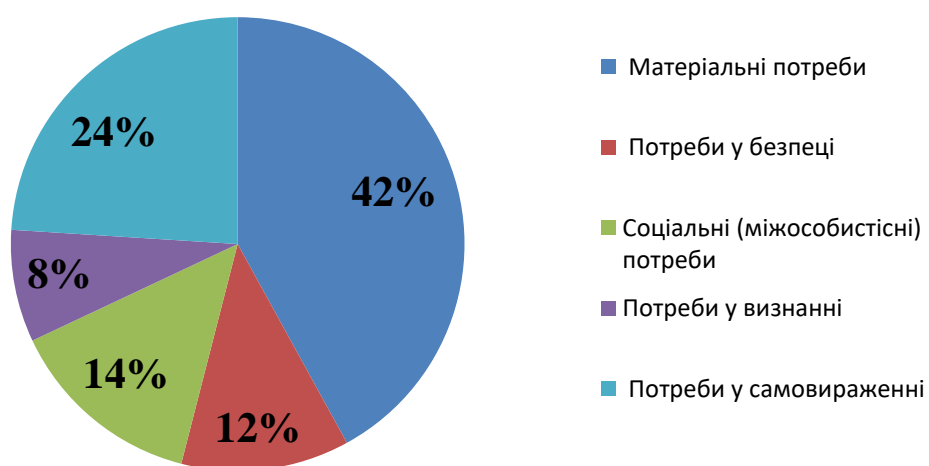


Рис. 3.2.13. Ієрахія визначення ступеня задоволеності п'яти типів головних потреб респондентів

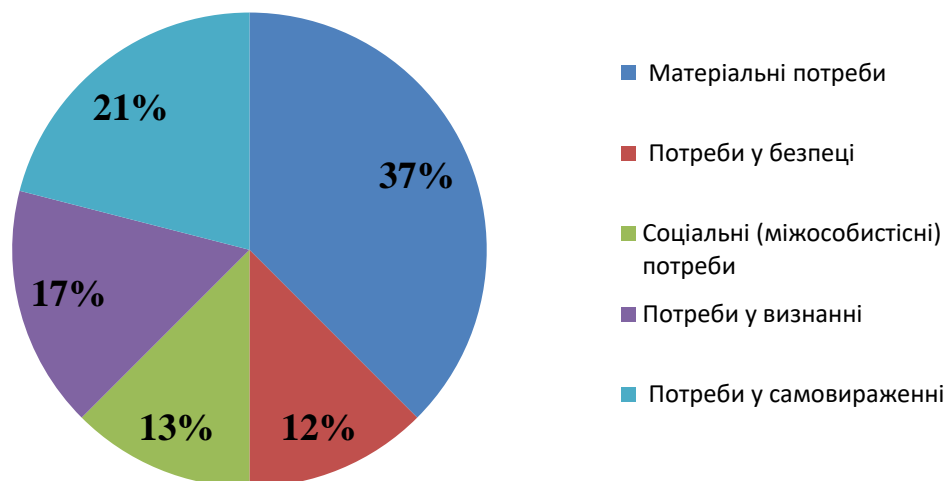


Рис. 3.2.14. Ієрахія визначення ступеня задоволеності п'яти типів головних потреб хлопців

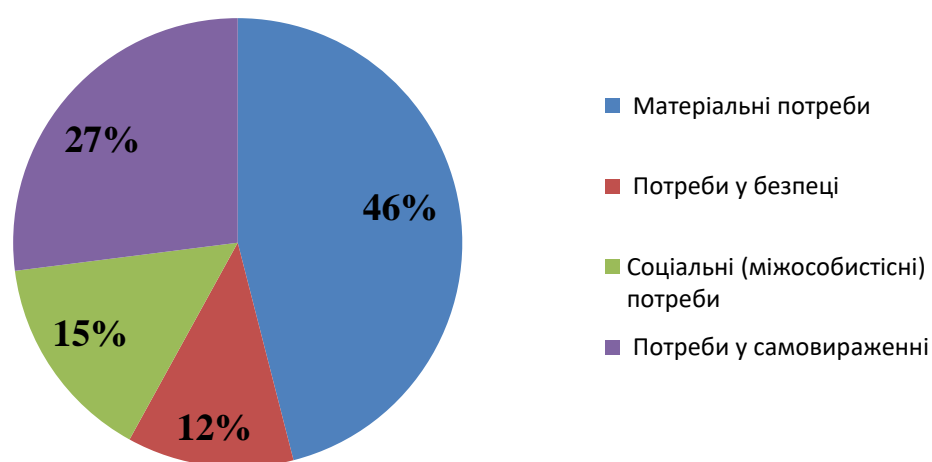


Рис. 3.2.15. Ієрахія визначення ступеня задоволеності п'яти типів головних потреб дівчат

Якщо порівняти результати визначення ступеня задоволеності п'яти типів головних потреб дівчат і хлопців за кожним типом окремо, то маємо такі результати: *матеріальним потребам* надали перевагу на 8,5 % більше дівчат відносно до хлопців, *потреbam у самовираженні* надали перевагу на 6 % більше дівчат відносно до хлопців, *міжособистісним потребам* надали незначну перевагу також дівчата – на 2,5 % більше, ніж хлопці. На безпеку

потребують однаково і хлопці, і дівчата. *Потреби у визнанні* виявилися тільки у хлопців.

Підводячи підсумок нашого дослідження ми можемо сказати, що гіпотеза дослідження яка передбачала, що припущення про те, що ситуація невизначеності впливає на формування самооцінки особистості юнацького віку в структурі якості життя підтвердилась.

3.3 Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми

Розроблена нами корекційна програма орієнтована на студентів, які знаходяться, або переживають життєву ситуацію невизначеності, що має негативний вплив на гармонічну, цілісну життєдіяльність та життя в цілому.

Метою програми є :

1. Підвищення рівня самооцінки учасників.
2. Зміна негативних поглядів на себе та власні можливості.
3. Розвиток позитивної ціннісної системи.

Програма **складається** з трьох блоків, які спрямовані на :

1. корекцію самооцінки;
2. корекцію ціннісної системи.

Основними **завданнями** програми є :

- тренінг з усвідомлення негативних думок та їх трансформації на позитивні;
- вправи на формування оптимізму та розвиток позитивного погляду на життя;
- розвиток уміння визначати та використовувати свої сильні сторони;
- вправи на визначення особистих цінностей та їх врахування у прийнятті рішень;
- робота з прийняттям власного «Я», навіть при наявності недоліків.

Методичні основи :

- групові обговорення;
- робота в мікрогрупах з виконанням практичних завдань; аналіз проблемних ситуацій;
- ігрові методи;
- арт-терапевтичні техніки.

Цільова аудиторія : особи юнацького віку, що переживають життєву ситуацію невизначеності.

Кожен блок корекційної програми складається з тренінгового заняття, яке має свою мету та завдання.

Перший блок

Тренінгове заняття № 1

Заняття спрямоване на визначення та зняття негативних емоційних реакцій щодо актуальних життєвих подій, які переживаються особистістю як невизначені, а також має такі завдання :

1. створення сприятливого клімату в групі та готовності до спільної роботи;
2. встановлення довірливої атмосфери серед учасників для їх повногорозкриття;
3. визначення життєвих ситуацій і подій, які мають негативне емоційно-чуттєве забарвлення;
4. усвідомлення характеру життєвих труднощів, розмежування їх реальної та уявної загрози;
5. зменшення негативних емоційно-чуттєвих переживань щодо життєвої ситуації невизначеності.

Тривалість роботи : 4 години.

Хід роботи

Знайомство учасників тренінгу :

1. Вправа «Ланцюг імен».

Мета – знайомство з групою, встановлення довірливої, комфортної атмосфери для роботи.

Опис : Учасники стають у коло. Перший учасник називає своє ім'я та додає щось, що він любить (наприклад, хобі або улюблену їжу). Наступний учасник повторює ім'я та інформацію першого учасника, а потім додає свою власну. Процес продовжується, утворюючи ланцюг знань та імен.

2. Вправа «Факт або брехня».

Мета – встановлення контакту та більш детальне знайомство учасників групи.

Опис : Кожен учасник готує три висловлювання про себе – два правдивих і одне хибне. Учасники по черзі говорять свої три висловлювання, а інші вгадують, яке з них є хибним. Це створює можливість веселих розмов і дозволяє учасникам дізнатися більше один про одного.

3. Вправа «Кінцеві цілі»

Мета – аналіз учасниками своїх очікувань від тренінгу та визначення, що саме вони хочуть отримати в результаті.

Опис : Кожен учасник тренінгу малює силует людини та прописує зверху (напроти голови) – про що йому треба подумати, щоб досягти мети, в середині (напроти серця) – що потрібно відчувати, щоб досягти мети, та внизу (напроти ніг) – що потрібно робити для досягнення мети.

4. Вправа «Асоціації та емоції»

Мета – визначення найбільш актуальних ситуацій і подій життя, що мають негативну емоційну забарвленість.

Опис: Кожен учасник обирає слово, яке асоціюється з його станом або емоціями в момент переживання. Треба написати це слово на аркуші. Потім кожен учасник пояснює, чому обрав саме це слово. Це дозволяє учасникам висловлювати свої емоції та розкривати їх перед іншими. Потім учасникам пропонується обрати слово, яке асоціюється в них з позитивними емоціями. Написати його на іншому аркуші. Пояснити свій вибір.

Після того, як кожен учасник пояснить свої обрані слова-асоціації, інші учасники пропонують слова-асоціації для перетворення негативу на позитив. Кожен пише своє слово на окремому аркуші, або всі по черзі прописують ці слова на загальному аркуші, що «створює» шлях для подолання переживань. В процесі обговорення визначаються актуальні переживання учасників, їх побоювання та способи розв'язання проблемних ситуацій.

5. Вправа «5 плюсів на 1 мінус»

Мета – пошук ресурсів навіть у негативній ситуації.

Опис : Кожен учасник на аркуші малює таблицю з двох колонок. Зліва прописує ситуацію, яка йому вважається негативною або неприємною на цей

момент. Всі аркуші збирає організатор тренінгу. Змішує їх і потім знову роздає учасникам. Тепер учасникам пропонується в правій колонці напроти кожного «мінуса» прописати як мінімум 5 «плюсів», які може надати ця ситуація. Таким чином, кожний учасник наприкінці вправи отримує власний лист з переліком альтернативних варіантів вирішення ситуації. Ці варіанти озвучуються й обговорюються. Кожен має можливість додати свої варіанти, крім запропонованих.

Завершення першого заняття

Під час останнього рефлексивного кола кожний із учасників обговорює : свої почуття на початку заняття, як вони змінювалися протягом заняття та як він відчуває себе тепер; що нового для себе дізнався, зрозумів; чим хочеться поділитися з іншими; як ці зміни вплинуть на подальше життя; де їх можна використовувати.

Другий блок

Тренінгове заняття № 2

Друге заняття спрямоване на розкриття та усвідомлення власних можливостей і ресурсів у вирішенні життєвих труднощів і має такі завдання :

1. підтримання довірливої атмосфери серед учасників для їх повного розкриття;
2. визначення особливостей сприйняття учасниками власних якостей і можливостей;
3. спрямування учасників до усвідомлення особистісних ресурсів якоснови для вирішення життєвих труднощів;
4. розкриття можливостей до особистісного росту та набуття нових позитивних особистісних новоутворень.

Тривалість роботи : 4 години.

Хід роботи

1. Вправа «Ми – найкращі!»

Мета – пошук характеристик учасників групи для підвищення їх самооцінки.

Опис : Організатор тренінгу роздає учасникам аркуші, на яких прописані імена учасників тренінгу. Ці аркуші передаються від одного учасника до іншого по колу. Кожний учасник має написати найкращі риси того, чиє ім'я він побачить в аркуші. У тому числі, можна згадати інформацію, яку про себе надавали учасники під час першого заняття та додати свої тільки приємні враження від інших учасників в якості їх характеристики. Наприклад, Оксана – красива, струнка, гарно грає на гітарі та красиво співає й т. п.

2. Вправа «Я можу...»

Мета – розвиток уміння визначати та використовувати свої сильні риси.

Опис : Кожний учасник пише на аркуші все, що він вміє робити, що на його думку, демонструє його сильні риси як особистості. Потім озвучує це і додає інформацію, коли їх сильні риси були використані, щоб усвідомити патерни успіху.

3. Вправа «Аукціон»

Мета – виявлення особистісних якостей і потенціалу особистості.

Опис : Організатор тренінгу роздає учасникам аркуші з написаними іменами учасників – кожному по одному. Спираючись на 2 попередні вправи, треба дати «рекламу» учаснику, тобто презентувати його начебто лот на аукціоні таким чином, щоб усім захотілося придбати такий «лот» за будь-яку ціну.

4. Вправа «Моє життєве кредо»

Мета – розкриття можливостей до особистісного росту та набуття нових позитивних особистісних новоутворень.

Опис : Кожний учасник тренінгу прописує своє життєве кредо. Це може бути девіз, гасло, афоризм, слова пісні або улюбленого вірша, назва фільму й т. п. Потім організатор тренінгу збирає ці аркуші й озвучує написане. Учасники тренінгу спробують вгадати, кому саме належить це життєве кредо. Наприкінці обмінюються думками, що сподобалося або

запам'яталося більш всього, та чи будуть вони також дотримуватися цих висловлювань у своєму житті.

5. Вправа «Подарунки»

Мета – усвідомлення учасниками якостей, які орієнтують на досягнення бажаних цілей.

Опис : Кожному учаснику тренінгу пропонується написати на аркуші мотиваційне побажання на майбутнє. Організатор тренінгу збирає аркуші, змішує та повертає їх учасникам. Потім кожен озвучує те побажання-подарунок, який йому випадково дістався й аналізує, чому саме таке побажання він (вона) отримали.

Завершення другого заняття

Рефлексивне коло з обговоренням : труднощів з якими зіткнулися в процесі роботи та успіхами, які зафіксували в себе; оцінка досягнень і емоціонального стану впродовж заняття та по його закінченню.

Третій блок

Тренінгове заняття № 3

Третє заняття дає можливість учасникам тренінгу зосередитися на їх основних цінностях і враховувати їх у процесі прийняття рішень, що може призвести до більш смислового та задовільного життя, і має такі завдання :

1. усвідомлення та формування учасниками картини майбутнього та цілей на основі особистісних ресурсів і можливостей;
2. формування вміння будувати пріоритетність цінностей, планування сценарію свого кращого життя;
3. аналіз цінностей та їх прихованого внутрішнього змісту, що несвідомо реалізуються завдяки їм;
4. розвиток здібностей до прогнозування результатів власної діяльності, проєктування власного майбутнього.

Тривалість заняття : 4 години.

Хід роботи

1. Вправа «Мапа цінностей».

Мета – визначення та усвідомлення своїх особистих цінностей.

Опис : Учасники створюють «мапу цінностей», на якій вони визначають свої основні цінності, котрі є для них найважливішими. Це може бути предметна або символічна візуалізація, хаотичне або ієрархічне зображення своїх цінностей у житті.

2. Вправа «Сценарій кращого життя».

Мета – визначення цінностей для покращення свого життя.

Опис : Учасники уявляють ідеальний сценарій свого життя та визначають, як їх цінності можуть бути враховані в досягненні цього ідеалу.

3. Вправа «Історії цінностей».

Мета – усвідомлення учасниками, як цінності впливають на їх вчинки.

Опис : Учасники діляться історіями, як їх цінності вплинули на прийняття конкретних рішень у житті. Це допомагає їм усвідомити, як ці цінності впливають на їх вчинки.

4. Вправа «Місце для цінностей».

Мета – усвідомлення учасниками ієрархії цінностей в їх житті.

Опис : Учасники розташовують фізичні об'єкти (наприклад, картки чи малюнки) на великому аркуші паперу, уявляючи свої цінності. Вони обговорюють, чому кожен об'єкт представляє ту чи іншу цінність для них.

5. Вправа «Дослідження цінностей».

Мета – усвідомлення учасниками, як цінності можуть бути втілені в реальному житті.

Опис : Учасники досліджують і обмінюються інформацією щодо визначних особистостей, які служать їм взірцями за своїми цінностями.

Завершення третього заняття

В рефлексивному колі учасники обмінюються враженнями, почуттями та результатами заняття; обговорюються способи реалізації та постановки цілей для покращення свого життя. Кожен висловлює власні набутки, переживання, з якими уходить після закінчення тренінгу. Також обговорюються можливості використання всіх особистісних ресурсів,

потенціалів і способів поведінки та досягнення цілей у будь-якій життєвій ситуації.

Підсумки тренінгу

Учасникам повертаються малюнки, де вони зображували силуети та прописували свої очікування від тренінгу. В рефлексивному колі кожен учасник озвучує свої результати та порівнює їх з тими очікуваннями, які були записані на першому занятті. Вони можуть скорегувати власні цілі, якщо з'явилася така потреба після тренінгу. Також рекомендується прописати конкретний термін щодо виконання своїх цілей. Кожен висловлює власні набутки та переживання, з якими уходить. Також, обговорюються можливості використання всіх особистісних ресурсів, потенціалів і способів поведінки та досягнення цілей у будь-якій життєвій ситуації.

Висновки до третього розділу

Підсумовуючі вищезазначене, можемо зробити такі **висновки** :

1. Період юнацького віку часто характеризується пошуком ідентичності. Невизначеність у визначенні власного «хто я?» може призвести до нестабільності самооцінки.

2. Невизначеність може викликати стрес та емоційну нестабільність, що впливає на формування позитивної або негативної самооцінки.

3. Вплив соціокультурного середовища на погляди та очікування може ускладнити вирішення підлітками питань про власну особистість.

4 Важливо створювати умови для підтримки підлітків у вирішенні невизначеності ідентичності, сприяючи позитивному формуванню самооцінки.

5. Процес визначення власної особистості є невід'ємною частиною психосоціального розвитку.

6. Сприяння саморозумінню та самовизначенню може поліпшити самооцінку підлітків.

7. Освітні програми та педагогічні підходи повинні враховувати особливості юнацького віку, сприяючи психологічному та соціальному розвитку.

8. У випадках негативного впливу невизначеності на самооцінку важливо вчасно виявляти та впроваджувати корекційні заходи, зокрема, за допомогою консультування та психологічної підтримки.

За результатами констатувального експерименту нами була сформована корекційна програма, яка мала на меті : 1) підвищення рівня самооцінки учасників; 2) зміну негативних поглядів на себе та власні можливості; 3) розвиток позитивної ціннісної системи.

Розроблена нами корекційна програма може слугувати основою для подальшого пошуку нових та ефективних методів підтримки самооцінки осіб юнацького віку в період невизначеності.

ВИСНОВКИ

Емпіричне дослідження особливостей формування самооцінки в структурі якості життя особистості юнацького віку в ситуації невизначеності є важливим кроком для розуміння психологічних механізмів, які впливають на молодь у період формування самоідентифікації. Дослідження цієї теми допомогло нам визначити фактори, що впливають на самооцінку та якість життя, а також виявити можливі шляхи підтримки та розвитку молоді в умовах невизначеності. А саме :

1. Дослідження підтверджує, що ситуація невизначеності має суттєвий вплив на формування самооцінки у молоді. Особистість у цьому віці часто стикається зі стресом, пов'язаним із вибором освітнього шляху, професії та інших аспектів життя, що може впливати на їх психічне здоров'я та загальну самооцінку.

2. Результати дослідження підтверджують велику варіабельність реакцій особистостей на ситуацію невизначеності. Деякі молоді люди можуть використовувати цей період для розвитку особистісних якостей, таких як рішучість і творчість, у той час як інші можуть відчувати стрес і втрату внутрішньої стійкості.

3. Емпіричні дані свідчать про важливість підтримки соціального оточення у формуванні самооцінки. Сім'я, друзі та педагогічне середовище визначають не тільки загальний стан самооцінки, але і здатність індивіда адаптуватися до невизначеності та розвивати позитивний підхід до власної особистості.

Результати дослідження вказують на необхідність розвитку психологічних служб для молоді, яка перебуває в ситуації невизначеності. Психотерапевтична підтримка може допомогти впоратися з емоційними труднощами та зміцнити психічне здоров'я.

Будучи свідомими щодо впливу невизначеності на осіб юнацького віку, освітяни та батьки можуть сприяти розвитку адаптаційних стратегій. Це

може включати в себе тренінги з управління стресом, розвиток комунікативних і проблемно-розв'язуючих навичок.

Важливо створити підтримуюче оточення в освітніх закладах і вдома, де особи юнацького віку відчують, що їх погляди та здібності цінуються. Створення безпечного простору для вираження власних думок і відчуттів може сприяти розвитку позитивної самооцінки.

Підсумовуючи результати нашого дослідження, можна зазначити, що в теоретичному розділі ми :

1) здійснили порівняльний аналіз теоретико-методологічних підходів щодо трактування таких понять, як «якість життя» («ноосфера») та «самооцінка»;

2) проаналізували наукову літературу з проблеми розвитку психологічних особливостей осіб юнацького віку;

3) дослідили формування самооцінки особистості юнацького віку в ситуації невизначеності.

В емпіричному розділі ми :

1) обґрунтували методи дослідження;

2) проаналізували результати дослідження особливостей формування самооцінки в структурі якості життя особистості юнацького віку в ситуації невизначеності;

3) розробили корекційну програму щодо підтримки самооцінки осіб юнацького віку в період невизначеності.

На підставі результатів емпіричного дослідження нами з'ясовано, що ситуація невизначеності впливає на формування самооцінки особистості юнацького віку в структурі якості життя. Встановлено, що дівчата в порівнянні з хлопцями, мають більшу схильність до немотивованої тривожності. Доведено наявність прямого зв'язку між рівнем показників визначення ступеня задоволеності п'яти типів головних потреб (матеріальних, міжособистісних, потреб у самовираженні, визнанні та безпеки) і рівнем самооцінки студентів.

Тому, наприкінці нашого дослідження ми обґрунтували важливість впровадження корекційної програми для :

- 1) підвищення рівня самооцінки учасників;
- 2) зміни негативних поглядів на себе та власні можливості;
- 3) розвиток позитивної ціннісної системи;
- 4) подальшого пошуку нових та ефективних методів підтримки самооцінки осіб юнацького віку в період невизначеності.

Розроблена нами корекційна програма може слугувати основою для подальшого пошуку нових та ефективних методів підтримки самооцінки осіб юнацького віку в період невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості // *Соціальна психологія*, 2006. № 3 (17). С. 95–101.
2. Барська В. О. Психологічні умови розвитку позитивної «Я-концепції» особистості студента // *Вісник Донецького університету. Серія Б – гуманітарні науки*, 2015. № 1–2. С. 16–21.
3. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу // *Вчені записки Університету «КРОК»* № 3 (67), 2022. С. 153–160.
4. Близнюкова О. М. Психологічні особливості підліткового віку : можливості фасилітативних впливів // *Innovative projects and programs in psychology, pedagogy and education: Scientific monograph*. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. Рр. 121–153.
5. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми : Еллада, 2012. 608 с.
6. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
7. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 25 с.
8. Віговська О. О. Якість життя особистості: теоретико-емпіричні доробки сучасної психології // *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. Київ : Університет «Україна». 2013. № 2 (32). С. 161–165.
9. Віговська О. О. Задоволеність від життя: ознаки психологічного благополуччя та особистісної зрілості. Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя : зб. наук. статей; гол. ред. Ж. П. Вірна. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. С. 85–90.
10. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості // *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25.
11. Выготский Л. С. Собр. соч. : в 6 т.; под. ред. Д. Б. Эльконина. М. : Педагогика, 1984. Т. 4: Детская психология. 1984. 432 с.

12. Гаврилюк І. О. Особистісно-адаптаційні індикатори суверенності психологічного простору студентської молоді // *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific school*. Hamilton, 2019. Vol. 32. No 2. Pp. 19–29. DOI : <https://doi.org/10.33531/farplss.2019.2.03>.
13. Гріньова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку : дис. ... д-ра. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 562 с.
14. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ // *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія «Психологічні науки». 2014. Вип. 2.12. С. 67–72.
15. Губа Н. О., Кандиба М. О. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери сучасної студентської молоді // *Психологічні перспективи*. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. Вип. 13. С. 28–34.
16. Гукалова І. В. Якість життя як цільовий імператив концепцій міського розвитку: висновки для України // *Український географічний журнал*, 2023. № 2. С. 35–47.
17. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.
18. Гусев А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.
19. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді // *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 10-15.
20. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти // *Юридична психологія*. 2019. No 2 (25). С. 61–69.

21. Євсейчик Я. О., Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. № 124. С. 163–165.
22. Загальна психологія. Підручник; за заг. ред. С. Д. Максименка. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
23. Зелінська Т. М. Психологія особистісної амбівалентності в юнацькому віці : монографія. Суми : Університетська книга, 2013. 432 с.
24. Іщук Н. Ю., Лесовий В. Ю. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ // *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Серія «Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти». 2013. Вип. 4 (1). С. 39–43.
25. Кандыба М. О. Психологические особенности эмоциональной зрелости личности // *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and psychology : journal* / [editor-in-chief : Dr. Xenia Vamos]. Budapest, 2014. II (10), Issue : 20. Pp. 122–126.
26. Кандыба М. О. Психологічний аналіз професійного становлення особистості. Психологія : сучасні проблеми та перспективи розвитку : зб. наук. праць. Сімферополь : ВД «АРІАЛ», 2013. С. 102–109.
27. Качинська А. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці // *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 8–9. С. 105–107.
28. Кириченко О. М. Дослідження самооцінки студентів-психологів // *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2016. № 5. С. 113–116.
29. Кідалова М. М. Психологічні особливості емоційних бар'єрів у підлітковому віці. Дисертація канд. психол. наук: 19.00.07, Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. Київ, 2013. 200 с.
30. Клочек Л. В. Розвиток процесів ідентифікації і відособлення у підлітковому і ранньому юнацькому віці : дис...канд.психол. наук:19.00.07. Київ, 2005. 259 с.

31. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної я-концепції особистості // *Психологічні перспективи*. Вип. 32, 2018, С. 135–148.
32. Колесник Г. Соціально-психологічні умови успішної адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої освіти // *Молодь і ринок*. 2019. № 7 (174). С. 162–166.
33. Кон И. С. В поисках себя : личность и ее самосознание. М. : Политиздат, 1984. 255 с.
34. Котлова Л. О., Тичина І. М., Шикирава Н. М. Статтеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів // *Габітус*. Вип. 34. 2022. С. 47–51.
35. Куразаєва А., Ніколаєвська А. Моральні орієнтації українського студентства в умовах нестабільного суспільства : монографія. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. С. 332–357.
36. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків. Ч. 1. // *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 12. С. 35–39.
37. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків. Ч. 2 // *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 71–78.
38. Лібанова Е. М., Гладун О. М., Лісогор Л. С. Вимірювання якості життя в Україні : Аналітична доповідь. Київ : Інститут демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України, 2013. 48 с.
39. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї : ситуація психологічної допомоги // *Теоретичні та методологічні проблеми психологічного консультування та психотерапії*. Т. 1. № 5. 2016. С. 33–40.
40. Лушин П. В. Экологичная помощь личности в переходный период : экофасилитация : Монография. Киев, 2013. 296 с. (Серия «Живая книга»; Т. 2).
41. Лушин П. В. Хаос и неопределенность : от страдания – к росту и развитию : монография. Киев, 2017. 144 с.

42. Лушин П. В. Гибридная жизнь : как выживать, когда все рушится? Киев, 2015. 28 с.
43. Лушин П. В. Гибридная помощь в переходном периоде : когда психолог не эксперт. Киев, 2016. 32 с.
44. Максименко С. Д. Теория неопределенности. URL : <http://professor-maksymenko.narod.ru/Tvory/Statya> Максименко С. Д., Соловйенко В. О. Загальна психологія : навч. посібн. Київ : МАУП, 2000. 256 с.
45. Малихіна О. А. Дослідження емоційно-ціннісного компонента в структурі самоповаги студентів // *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя, 2017. № 1 (11). С. 51–55.
46. Малихіна О. А. Теоретичне обґрунтування моделі формування самоповаги в студентському віці // *Психологічний часопис : науковий журнал*; за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. № 3. Вип. 6. С. 144–153.
47. Мартинюк І. Психологічні особливості студентського віку. Психологія стресостійкості студентської молоді; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України. 2018. С. 55–65.
48. Мельник Ю. В., Ющенко В. В., Резнік А. В. Психологічна характеристика ситуації невизначеності в життєвому просторі особистості // *Габітус*. 2021. № 21. С. 83–87.
49. Мельничук С. К. Психологічні особливості становлення видів упевненості в собі у юнацькому віці // *Наука і освіта*. 2017. № 9. С. 42–47.
50. Мушкевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки // *Освіта регіону : Політологія. Психологія. Комунікації*. 2011. № 3. С. 128.
51. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів // *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 97–101.

52. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. С. 396–412.
53. Орлов Ю. С. Фасилітація особистісного зростання. // *Практична психологія та соціальна робота*. № 2, 2013. С. 1–13.
54. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників // *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 181–184.
55. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки // *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44
56. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя» // *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2015. Вип. 57 (№ 1150). С. 34–39.
57. Просандєєва Л. Психологічні аспекти розвитку самоцінності особистості в юнацькому віці // *Вісник Чернігівського педагогічного університету*. 2015. № 126. С. 142–143.
58. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання // *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія. Вип. 2, 2023. С. 35–39.
59. Решетник О. А. Внутрішньоособистісні конфлікти в юнацькому віці у контексті підтримки життєстійкості // Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 24 травня 2019 р.) Київ : ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2019. С. 97–99.

60. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання // *Психологія і особистість*. 2016. N 2 (10). Ч 2. С. 228–235.
61. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 384 с.
62. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
63. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ: Видавець Ешке О. М., 2001. 427 с.
64. Слободянюк А. О., Гречановська О. В. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. Вінниця, 14–23 березня 2018 р.
65. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Наука. Освіта. Молодь: збірн. наук. пр. Уманського державного педагогічного університету. 2016. Ч. 2. С. 168–170.
66. Спиця-Орищенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці // *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. 2016. С. 198–201.
67. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
68. Ушакова І. М. Особливості самооцінки та рівня домагань у курсантів та студентів НУЦЗУ з різною успішністю учбової діяльності // *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 247–254.
69. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.

70. Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці // *Проблеми сучасної психології*, 2013. Вип. 22. С. 611-623.

71. Хоменко К. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоставлення в осіб юнацького вік // *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. 2017. С. 186–199.

72. Чиханцова О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. Інсайт : психологічні виміри суспільства; ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон, 2020. Вип. 4. С. 11–28.

73. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

74. Швалб Ю. М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія Соціальна робота. 2017. С. 28–31.

75. Шевякова Н. Л. Особливості емоційно-вольової регуляції особистості в перехідний період від підліткового до юнацького віку : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2013. 223 с.

76. Шибрук О. В. Самооцінка та рівень домагань у структурі Я-концепції курсантів // *Science and Education a New Dimension*. Pedagogy and Psychology, III (19), Issue : 38, 2015 www.seanewdim.co. С. 119–122.

77. Юнг Н. В., Розенберг І. Л., Калашник С. Г. Система ціннісних орієнтацій при побудові життєвої перспективи в юнацькому віці // *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 202–207.

78. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості // *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

79. Argyle Michael *The Psychology of Happiness*. 2001. 288 Pages.

80. Branden, Nathaniel. *The Psychology of Self-Esteem : A New Concept of Man's Psychological Nature*. Nash Publishing Corporation, 1969. 276 p.
81. Burns R. B. *Self-concept development and education*. London : Holt, Rinehart and Winston, 1982. 441 p.
82. James W. (1890). *The Principles of Psychology*, in two volumes. New York : Henry Holt and Company. Vol. 1. 696 p.
83. James W. (1890). *The Principles of Psychology*, in two volumes. New York : Henry Holt and Company. Vol. 2. 720 p.
84. Meili R. *Research in personality assessment : A commentary // Perspectives in personality research* . 1960. pp. 342–357.
85. Melnyk Y. V. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності // *Psychological journal*. 2019. № 5. С. 191–202.
86. Rogers CR. (1961) *On Becoming a Person : A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, Boston. 367 p.
87. Rosenberg M. (1965). *Society and the adolescent self-image // Personality and Social Psychology Bulletin*, 23. Princeton, NJ : Princeton University Press. Pp. 443–451.
88. Vopel Klaus W. *Was mir wichtig ist – Wertklärung mit Jugendlichen Übungen und Experimente*. Verlag : iskopress. 2007. 198 s.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тест «Визначення рівня самооцінки» (автор – Ковальов С. В.)

Висловити свою згоду тільки з одним із 4-х варіантів відповіді : «дуже часто» (4 бали), «часто» (3 бали), «рідко» (2 бали), «ніколи» (1 бал) :

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали.
2. Я постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу.
3. Я хвилююся за своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я хвилююся за свій психічний стан.
7. Я боюсь виглядати по-дурному.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я припускаюсь помилок.
11. Як шкода, що я не вмію як слід розмовляти з людьми!
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші.
14. Я надто скромний (скромна).
15. Моє життя не приносить користі.
16. Багато хто неправильної думки про мене.
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я сором'язливий (сором'язлива).
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто хвилююсь даремно.
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.

25. Я постійно почуваюся скутим (скутою).
26. Я думаю про те, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений (впевнена), що люди майже все сприймають набагато легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний (така комунікабельна)!
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений (впевнена) у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі.

«Шкала оцінки якості життя» (автор – О. С. Чабан)

Оцінка свого здоров'я	0 – немає здоров'я	1 – погане	2 – добре	3 – чудове
Реалізованість	0 – нереалізований	1 – частково реалізований	2 – реалізований в основному	3 – реалізований більше, ніж планував
Любов	0 – ніхто не любив і не любить	1 – любили в минулому	2 – люблять лише близькі	3 – люблять рідні, близькі та інші люди
Гедонія (задоволення)	0 – відсутність радості в житті	1 – іноді дещо приносить задоволення	2 – отримую задоволення від життя	3 – постійно задоволений життям
Друзі	0 – не було і немає	1 – були, зараз немає	2 – є, але зустрічаємося рідко	3 – є, і зустрічаємося часто
Соціальна активність	0 – повна відсутність активності	1 – незначна активність	2 – активний, але не постійно	3 – активний постійно
Фінансове благополуччя	0 – значні проблеми	1 – недостатне	2 – задовільне, але частково	3 – повністю задоволений
Спільне проведення часу в сім'ї, з друзями	0 – відсутнє	1 – іноді	2 – досить часто	3 – дуже часто
Задоволення від роботи (навчання)	0 – незадоволений	1 – частково задоволений	2 – задоволений	3 – дуже задоволений
Соціальний статус	0 – незадоволений	1 – частково задоволений	2 – задоволений	3 – дуже задоволений

**Експрес-діагностика щодо немотивованої тривожності
(автор – В. В. Бойко)**

№	Питання	Відповідь «так» - 1 бал	Відповідь «ні» - 1 бал
1	В дитинстві Ви були лякливою і сором'язливою дитиною		
2	Дитиною Ви боялись залишитись самі вдома (можливо боїтесь і тепер)		
3	Вас іноді переслідувала думка, що з Вами може статись щось страшне		
4	Ви боїтесь під час грози чи при зустрічі з незнайомою собакою (боялись в дитинстві)		
5	У Вас часто буває відчуття сильного внутрішнього переживання, передчуття можливої біди, неприємності		
6	Вам страшно спускатися в темний підвал		
7	Вам часто сняться страшні сни		
8	У вашій уяві виникають неприємні думки, коли близькі без попередження затримуються		
9	Ви рідко переживаєте, коли близькі їдуть на відпочинок, у відрядження за кордон		
10	Ви дуже часто переживаєте, аби щось не сталося		
11	Вам страшно літати літаком (чи їздити поїздом)		
	Загальна кількість балів		

8. Забезпечити собі матеріальний комфорт.
9. Підвищувати рівень майстерності та компетентності.
10. Уникати неприємностей.
11. Прагнути до нового та невідомого.
12. Забезпечити собі впливове становище серед тих, хто оточує.
13. Купувати хороші речі.
14. Займатися справою, що вимагає повної віддачі.
15. Щоб мене розуміли інші.

Підрахунок результатів опитування

Для визначення ступеня задоволеності п'яти типів головних потреб потрібно, використовуючи ключ, підрахувати суму балів по п'яти відповідним блокам тверджень :

- Матеріальні потреби : **4, 8, 13;**
- Потреби у безпеці : **3, 6, 10;**
- Соціальні (міжособистісні) потреби : **2, 5, 15;**
- Потреби у визнанні : **1, 9, 12;**
- Потреби у самовираженні : **7, 11, 14.**