


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

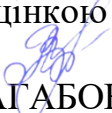
До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
—  — Ірина ДЕСНОВА
«03» травня 2024 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО
ЖИТТЯ В ПЕРІОД ЮНАЦТВА»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої
освіти першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Гетмана Олексія Андрійовича

Науковий керівник:
Стуліка Олена Борисівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент
кафедри практичної психології

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

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 88 В
Секретар ЕК 
Анастасія ВАГАБОВА
«12» червня 2024 р

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	6
1.1. Проблема переживання цінності власного життя в екзистенційній психології.....	6
1.2. Проблема переживання цінності життя в позитивній психології.....	10
1.3. Джерела екзистенційних переживань.....	14
1.4. Чинники переживання цінності власного життя в юнацькому віці.....	22
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ЦІННОСТІ ЖИТТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	32
2.1 Обґрунтування методів дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	39
Висновки до розділу 2	44
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49

ВСТУП

Під час кризових подій у людини загострюється переживання значущості свого життя, усвідомлення жорстокості цього світу. В той же час саме через з'являється можливість переживання власної неповторності та унікальності, відповідальності за свої вчинки та свободи вибору. Це є унікальною можливістю для юнацького віку, коли юнаки гостро переживають потребу в самовизначенні, формується особистісна зрілість та ідентичність. Але цей кризовий період за сучасних умов ще може ускладнюватися загостренням почуття небезпеки, зневірою та навіть відчуттям безнадії.

Суб'єктивне відчуття значущості життя, або сенсу, викликає зростаючий інтерес у психологічних дослідженнях. Він бере свій початок від екзистенціальної психології, яка тісно пов'язана з філософським екзистенціалізмом середини двадцятого століття. У наш час позитивна психологія також заглиблюється у дослідження сенсу життя.

Екзистенційна психологія зосереджується на тому, як люди сприймають життя як значуще або стикаються з кризами, пов'язаними зі значенням. Центральним фактором вважається психічне здоров'я, благополуччя та подолання стресу. В. Франкл, Р. Мей та І. Ялом є класичними екзистенціальними психологами, які досліджували цю тему. Т. Шнелл представляє сучасну екзистенціальну психологію, тоді як М. Селігман робить внесок у сучасну позитивну психологію.

Психологічні дослідження значущості досліджують суб'єктивне відчуття сенсу власного життя. Через когнітивні характеристики високоінтелектуальна молодь може мати вищий ризик інтеріоризації симптомів, проблем у соціальному функціонуванні або низький рівень суб'єктивного благополуччя. Таким чином, наше сприйняття сенсу життя тісно пов'язане з нашим розумінням смертного життя та викликів, з якими

ми стикаємося. Досліджуючи ці аспекти, психологи прагнуть покращити благополуччя та стійкість людей. Тож, ми вважаємо тему кваліфікаційної роботи “**Особливості переживання цінності власного життя в період юнацтва**” актуальною.

Мета — дослідити особливості переживання юнаками цінності свого життя

Об’єкт — переживання цінності життя особистістю

Предмет — риси особистості, що зумовлюють переживання цінності життя

Гіпотеза - переживання цінності життя юнаками залежить від їх особистісних характеристик — локусу контролю та стресостійкості.

Об’єкт, предмет та мета дослідження обумовлюють формулювання наступних **завдань** дослідження:

1. Проаналізувати переживання цінності власного життя в різних психологічних концепціях.
2. Визначити джерела екзистенційних переживань.
3. Охарактеризувати чинники переживання цінності власного життя в юнацькому віці.
4. Експериментально дослідити особливості переживання цінності життя юнаками в залежності від їх особистісних характеристик.

Задля вирішення поставлених завдань ми використали наступні **методи**: дослідження та аналіз психологічної літератури з проблеми, порівняльний метод, констатувальний експеримент; емпіричні методи дослідження: “Шкала екзистенції” А.Ленгле, К.Орглер; “Локус контролю” Дж.Роттера; “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” (Т. Холмс, Р. Раге).

Теоретично-методологічну основу складають дослідження ідеї цінності людського життя в руслі екзистенційної психології (Н.В. Гришина, В. Франкл, Р. Мей та І. Ялом, Т. Шнелл та інші), позитивної

психології (Л.І. Анциферова, М. Селигман, К.І., Фоменко, М.М. Кузнецова та інші); потреба особистісної самореалізації (Л. Сохань, В. Шинкарук, Н. Шульга), прагнення самостійно організувати зміст та форму власного буття (Б. Ананьєв, Л. Виготський, Л. Коган та ін.); життєстійкість особистості (М.А. Кузнецов, Л.М. Зотова, У. Ланг, S.C. Kobasa), суб'єктивне благополуччя (C.D. Ryff).

Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження психологічною спільнотою.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається із вступу, 2 розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний об'єм 52 сторінки. Робота містить 3 малюнки. Список використаних джерел містить 42 одиниці. Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Проблема переживання цінності власного життя в екзистенційній психології.

Екзистенціальна теорія ґрунтується на переконанні, що ми несемо відповідальність і маємо свободу створювати свій власний сенс. Екзистенціальна теорія пояснює, як ми надаємо сенс і застосовуємо його до свого життя. Екзистенціальна теорія ґрунтується на філософській ідеї про те, що люди мають вільний вибір, і завдяки цьому вільному вибору ми можемо створити мету та сенс у своєму житті. Екзистенціальна теорія припускає, що у нас є вибір, ким ми хочемо бути. Екзистенціалізм визначається як філософська течія, яка привернула увагу широкої громадськості. Він підкреслює суб'єктивну реальність особистісного існування, індивідуальну свободу та індивідуальний вибір. Робиться акцент знайти власний шлях у житті, роблячи вибір і приймаючи рішення.

Коріння екзистенціальної теорії сягають початку 1800-х років, і першим філософом, який дослідив ідею екзистенціалізму, був датський філософ С.К'єркегор. Його часто називають батьком екзистенціалізму.

Критичні поняття в екзистенційній теорії стосуються створення вашої особистості та того, як ви надаєте сенс своєму життю. Екзистенціалізм фокусується на особистому виборі. Крім С.К'єркегора, є також багато інших відомих філософів, які розвинули та сформували екзистенціальну філософію, такими видатними мислителями є Ніцше, Хайдеггер, Карл Джаспер, Сартр, Сімона де Бовуар, А. Кампс тощо.

Філософи-екзистенціалісти мають різне походження та різні погляди; замість відмінності вони поділяють загальні теми, які сформували філософське ставлення, відоме як екзистенціалізм, який наголошує на людському існуванні, яке є відмінної якості окремої

людини, а не людини загалом. Отже, екзистенціалізм також визначається як тенденція чи ставлення, а не як філософська школа. Зрозуміло, що в екзистенціальній філософії людській особистості та її свободі не надається великого значення. Є головні характеристики екзистенціалізму, серед спільних рис екзистенціалізму; людське існування і, зокрема, людська свобода є домінуючими.

Однією з найосновніших рис людського існування є те, що люди є творчими та активними, а речі - ні. Речі фіксовані і є лише тим, чим вони є, але люди мають здатність і силу вибирати, можуть зробити себе тим, ким вони не є, і можуть стати тим, ким хочуть бути. Екзистенціальні мислителі безкомпромісно підтримують свободу людини та повстання проти всіх систем, усталених ідей та інститутів, які перешкоджають росту та розвитку свободи людини. Людина — це все за лозунгом екзистенціалізму. Екзистенціалізм не має на меті створення системи, його підхід є психологічним; він аналізує досвід відходу індивіда, екзистенціальний філософ аналізує страх, тугу, відчай, вірність, надію, любов тощо та намагається розкрити їхні значення.

Одним із фундаментальних понять і основоположних принципів екзистенціалізму є те, що «існування передуює сутності». Розрізнення між існуванням і сутністю є одним із найдавніших понять у філософії. Сутність полягає в тому, чим вона є, тоді як існування стосується скоріше того факту, що вона є. Наприклад, «я дослідник», тут означає «я», факт мого існування, що я існую, тоді як предикат «вчений-дослідник» позначає атрибут, який я маю (моя сутність). Сутності вже є, і вони передують існуванню. Навіть існування є втіленням сутності я, яка є частиною універсальної сутності.

Як такий, екзистенціалізм є повстанням проти будь-якого детермінізму та утвердженням вільної природи людини; вони стверджують, що існування передуює сутності, що людина принципово

вільна створювати свої сутності. Людина не тільки вільна, але за іронією долі вона засуджена бути вільною. Людина з точки зору екзистенціаліста не піддається визначенню; це тому, що спочатку вона ніщо. Тільки потім вона буде чимось. Тому людина є не що інше, як те, що вона робить сама. Такий перший принцип екзистенціалізму.

Ще одна важлива концепція екзистенціалізму — це «випадковість» людського життя, «даність» або «самовласність» людського життя. Екзистенціалісти вважають, що існування людини означає її період від народження до смерті. У проміжку ми були кинуті в соціальне життя, і характеристики цього соціального життя є випадковими обставинами нашого життя. Цей непередбачений випадок часто характеризується переживаннями страху, жаху, муки, самотності, збентеження, невизначеності й, нарешті, обмеженої смертю. Людині доведеться шукати сенс свого життя в цьому світі. Філософи-екзистенціалісти також малювали таку людину і намагалися показати, як людина може рухатися до своєї долі автентичності через безперервну запеклу боротьбу. З цієї точки зору екзистенціалізм можна назвати філософією сучасної людини, де вона розкривається в стані своєї кинутості на терени життя.

Ми всі усвідомлюємо наші життєві ситуації, обмежені смертю, і екзистенціалісти справедливо зауважили, що людина — єдина істота у світі, яка знає, що колись помре. Тому її існування наскрізь пронизане жахом, тривогою і страхом. Вона не може втекти або переступити цю ситуацію. Вона має бути готовою рішуче й мужньо протистояти жаху, стражданням і страху. Вона повинна навчитися жити з мукою, страхом і тривогою, навчитися любити смерть.

Іншою важливою темою, найближчою і серцевиною екзистенціальної філософії, є свобода людини. Екзистенціалісти вважають, що свобода є дійсно існуючою та цінною рисою людського стану. Основною рисою людської особистості є її необмежена свобода. Людина в

принципі вільна. Ця нескінченна свобода тягне за собою важке почуття відповідальності.

Концепція абсурду містить ідею про те, що життя не має сенсу, крім того, який ми йому надаємо. Філософи-екзистенціалісти вважають життя абсурдним; воно не має жодного заздалегідь заданого значення, воно безглузде й не має кінцевої мети, але ми, люди, повинні зрозуміти це й надати йому значення. У світі все може статися з будь-ким.

Туга є ще одним фактом екзистенціальної філософії, її також називають тривогою, страхом і неспокоєм. Це почуття незручності, яке ви відчуваєте, коли починаєте визнавати, що життя абсурдне. Воно властиве багатьом мислителям-екзистенціалістам. Зазвичай вважається, що це негативне почуття, яке виникає через досвід людської свободи та відповідальності. Усвідомлення людиною своєї необмеженої свободи може бути джерелом тривоги чи страждань. Наша свобода викликає у нас занепокоєння, тому що немає нічого, крім нашої свободи, що може зупинити нас від виконання небезпечних, руйнівних, ганебних чи ганьбливих дій у будь-який момент. Отже, коли ми обираємо свої дії та рішення, цей акт вибору іноді є джерелом страждань.

Це почуття самотності, яке відчуваєш, коли розумієш, що ніхто не може тобі допомогти, воно надає сенсу твоєму існуванню. Екзистенціальна самотність тісно пов'язана з екзистенціальним стражданням; це результат зіткнення з усіма наслідками неіснування бути залишеним самим собою, бути покинутим; це досвід повної самотності. Це почуття свободи приносить умови кинутості. У таких ситуаціях ніхто не може полегшити біль самотності та ізоляції. За цих умов виявляється свобода особи, вона реалізує свою свободу, вибираючи свій курс дій і приймаючи рішення відповідно до свого вибору.

Автентичність є ще одним важливим поняттям екзистенціальної філософії. Автентичність — це ступінь вірності власному життю,

незважаючи на зовнішній тиск. Автентичне життя означає жити таким чином, щоб бути в гармонії з правдою про те, ким вони є як люди, і в світі, в якому вони живуть. Усвідомлення свободи, відповідальності та індивідуальності є важливою частиною розвитку автентичного життя. Автентичність включає в себе людину, яка стикається з реальністю і дивиться в обличчя жорсткій правді, що вона завжди вільна істота, яка ніколи не досягне збігу з собою.

Отже, екзистенціальна філософія стверджує, що людина може справді змінити те, як вона думає та відчуває своє життя, вірячи по-іншому, діючи, а не просто реагуючи, стверджуючи свою волю, чи дозволяючи собі захопитися обставинами, завжди приймаючи відповідальність за себе і свої дії. Екзистенціалізм — це єдина філософія, яка наголошує на людському існуванні та властивостях людини. Він означає повернення людини до самої себе і закликає її протистояти проблемам і усвідомити можливості власного існування як «конкретної особистості».

1.2. Проблема переживання цінності життя в позитивній психології

Позитивна психологія — це спеціалізована галузь психології, яка головним чином зосереджена на покращенні функціонування людини. Вона спрямована на розвиток людських сильних сторін, чеснот і оптимального благополуччя, а не просто на лікування психічних захворювань. Цей підхід суттєво відрізняється від традиційної психології, яка часто акцентує увагу на патології, дефіциті, стражданні. Позитивна психологія прагне створити те, що є сильним, а не просто виправити те,

що не так, і робить це, сприяючи позитивним емоціям, залученості, стосункам, сенсу та досягненням.

Точка зору позитивної психології сенс життя ґрунтується на досвіді, який сприяє задоволенню та наповненню. Такий підхід суперечить традиційній точці зору, згідно з якою сенс життя полягає в гонитві за успіхом або накопиченні багатства. Натомість позитивна психологія стверджує, що суть життя зосереджена навколо справжнього щастя та загального благополуччя.

Мета життя відповідно до цього полягає в пошуку позитивного досвіду, такого як радість і задоволення. Це заохочує людей шукати діяльність і стосунки, які збагачують їх життя та сприяють їх особистому зростанню. Благополуччя, з іншого боку, розглядається як цілісний стан, який охоплює фізичне здоров'я, емоційну рівновагу, соціальні зв'язки та особисті досягнення. Позитивна психологія припускає, що прагнення до благополуччя в цих різних сферах є невід'ємною частиною розуміння та усвідомлення сенсу життя.

Такий підхід до сенсу життя підкреслює важливість особистих цінностей, автентичності та самореалізації. Зокрема, самореалізація є невід'ємною частиною позитивної психології, яка заохочує людей активно формувати сенс свого життя, а не намагатися вписатися в наперед визначені визначення. Використовуючи свої особисті сили та таланти, кожна людина має потенціал створити своє унікальне визначення сенсу життя.

Позитивна психологія, хоч і широка сфера, обертається навколо кількох ключових понять.

Стійкість — це здатність відновлюватися після труднощів і зберігати позитивний світогляд. Це життєво важлива концепція для розуміння сенсу життя, оскільки вона відображає нашу здатність долати неминучі життєві

випробування та страждання. Розвиваючи стійкість, ми можемо навчитися розглядати ці проблеми як можливості для зростання, а не як невдачі.

Оптимізм є ще одним наріжним каменем позитивної психології. Це сподівання, що хороші речі стануться і можуть врятувати нас від розпачу навіть у важкі часи. Оптимісти схильні вірити, що з ними трапляться хороші речі, і розглядають негативні події як тимчасові й окремі випадки.

Ця перспектива може значно вплинути на наше розуміння сенсу життя, заохочуючи нас бачити позитивний потенціал у кожній ситуації.

Внутрішня мотивація або прагнення робити щось заради чистої насолоди чи особистого задоволення, яке вони приносять, також є ключовим поняттям у позитивній психології.

Це внутрішнє спонукання може служити керівною силою в житті, спонукаючи нас до діяльності та цілей, які відповідають нашим цінностям і пристрастям. Коли наші дії керуються внутрішньою мотивацією, вони, швидше за все, принесуть нам радість і задоволення, сприяючи глибшому усвідомленню мети життя.

Позитивна психологія не обов'язково має бути складною академічною концепцією; її принципи можуть бути вплетені в тканину повсякденного життя. Цей підхід спрямований на покращення функціонування людини, і розуміння того, як його застосувати, може значно покращити повсякденний досвід будь-кого.

Одним із практичних способів застосування позитивної психології є виховання вдячності. Це може бути так само просто, як ведення щоденника вдячності, де кожен день ви записуєте три речі, за які ви вдячні. Ця звичка може перемістити вашу увагу з негативу на позитив, тим самим покращуючи ваше загальне самопочуття.

Ще одне практичне застосування – практика усвідомленості. Бути присутнім і повністю зайнятим поточним моментом, а не роздумувати про минуле чи турбуватися про майбутнє, може призвести до збільшення

щастя та задоволення. Цього можна досягти за допомогою спеціальних вправ на уважність, медитації або просто докладаючи свідомих зусиль, щоб бути більш присутніми у своїй щоденній діяльності.

Позитивна психологія також заохочує до виховання позитивних стосунків. Побудова міцних, здорових зв'язків з іншими може бути джерелом радості та задоволення, а також може надати підтримку у важкі часи. Це може включати вдячність близьким, активне слухання, коли хтось говорить, або пропонування допомоги та підтримки, коли це необхідно.

Застосування цих принципів у повсякденному житті може сформуванати ваше особисте розуміння сенсу життя. Це може допомогти вам зосередитися на тому, що справді важливо, сприяти позитивним емоціям і допомогти вам долати життєві виклики зі стійкістю та оптимізмом. Таким чином, позитивної психології стає більше ніж просто теорія – вона стає практичним посібником для повноцінного та осмисленого життя.

Позитивна психологія має значний вплив на особистісне зростання та саморозуміння. Ця галузь психології підкреслює потенціал кожної людини, сприяючи дослідженню особистих сильних сторін і чеснот. Зосереджуючись на цих позитивних аспектах, люди заохочуються повністю реалізувати свій потенціал і прагнути до особистісного зростання. Це може привести до кращого розуміння себе, прокладаючи людям шлях до визначення мети свого життя.

Акцент дисципліни на позитивних емоціях, особистій сильній стороні та самовдосконаленні може сприяти створенню середовища, сприятливого для особистого розвитку. Практикуючи вдячність, розвиваючи оптимізм і використовуючи особисті сильні сторони, люди можуть підвищити самопочуття та загальну задоволеність життям.

Цей вплив позитивної психології може бути трансформуючим, спонукаючи людей знайти мету свого життя та сприяючи загальному благополуччю. По суті, принципи позитивної психології можуть слугувати керівництвом для людей на їхньому шляху особистісного розвитку та самопізнання. Позитивна психологія справді може значно вплинути на наше життя, чи то через формування стійкості перед обличчям труднощів, виховання оптимізму, незважаючи на виклики, чи пошук внутрішньої мотивації для досягнення особистих цілей. По суті, позитивна психологія — це не лише вивчення того, чому життя варто жити. Йдеться про застосування цих ідей для сприяння особистому зростанню, покращення нашого добробуту та, зрештою, створення життя, наповненого сенсом і метою.

1.3. Джерела екзистенційних переживань

Згідно з останніми теоретичними розробками, сенс життя включає розуміння, важливість та мету: розуміння означає мати ясність щодо життєвих подій; важливість означає відчуття того, що життя є значущим; мета означає досягнення цілей, які відповідають цінностям людини (George and Park, 2017; Martela and Steger, 2016).

Таким чином, цінності можна вважати мотиваційним аспектом сенсу життя (Reker and Wong, 1988). Цінності стосуються ментальних уявлень ідеальних станів, які можуть мотивувати та спрямовувати поведінку (Maio, 2010). Збереження, самозміцнення, відкритість до змін і самоперевищення — це чотири мотиваційні орієнтації, що лежать в основі кругової структури, яка загалом представляє 57 окремих цінностей (Schwartz, 1992).

Існує концептуальне перекриття між чотирма основними мотиваційними орієнтаціями цінностей (Schwartz, 1992) і ранньою

концептуалізацією, яка передбачає, що значення має глибинний вимір. Глибина сенсу відноситься до чотирьох рівнів, кожен з яких відповідає різному типу мотивації та набору цінностей (Reker and Wong, 1988). Обидві теорії припускають, що тип досвіду, який люди вважають значущим, відповідає певним цінностям.

Іншим концептуальним виміром сенсу життя є широта, яка стосується кількості сфер, у яких люди шукають сенс, або кількості джерел сенсу (О'Коннор і Чемберлен, 1996). Дослідження, які оцінюють зв'язок між джерелами сенсу та благополуччя та досліджують елементи, які додають значення щоденному досвіду (наприклад, Ebersole і DeVogler-Ebersole, 1986), показують, що люди більш задоволені, коли вони мають різноманітність у сферах, які забезпечують їх значення, порівняно з отриманням значення з одного джерела. Зразок цінностей людини представляє те, що для неї важливо, і впливає на її повсякденні справи (Besika та ін., 2021; Verplanken і Sui, 2019).

Сучасні філософи слідом за Сьюзен Вулф визнають категорію сенсу життя, відмінну від задоволення, щастя та благополуччя. Вони мають рацію щодо цього. Сенс чіткий. Це не відчуття, ставлення чи чисте почуття, різновиди насолоди. Це також не емоції, настрої чи темперамент, форми щастя. І хоча сенс, як правило, є раціонально бажаним і, отже, як задоволення і щастя, є складовою благополуччя, для деяких людей він, звичайно, не є цілим і навіть не частиною.

Коли ми шукаємо задоволення, щастя чи благополуччя, ми орієнтовані на майбутнє. Ми віддаємо перевагу меншим майбутнім благам цих типів перед більшою минулою сумою. Але коли ми шукаємо сенс свого життя, ми здебільшого дивимось на минуле та на те, як воно впливає на сьогоднішнє та, можливо, вказує на майбутнє. Крім того, щастя, задоволення та благополуччя мають негативні відповідники: нещастя, біль і позбавлення. Нісенітниця чи безглуздість не є негативними аналогами

значення в тому самому значенні. Вони означають лише відсутність сенсу, тоді як біль — це не просто відсутність задоволення, а також нещастя та позбавлення. Ми повинні шукати сенс осмисленого життя деінде, ніж у задоволенні, щасті чи благополуччі.

Інші сучасні філософи відзначають ці відмінності. Але коли вони, і знову ж таки особливо Сьюзен Вулф, характеризують сенс життя, їхні описи зазвичай мають мало або зовсім не пов'язані зі значенням у будь-якому звичайному розумінні. Натомість вони схильні ототожнювати сенс життя з цінністю чи важливістю, тобто змінюють тему.

Сьюзен Вулф характеризує сенс життя як відданість об'єктивно цінним проектам. Стівен Дарволл і Джон Коттінгем погоджуються, що сенс життя не може впливати з суто суб'єктивних цінностей, а натомість походить від участі в об'єктивно цінних заняттях. Кай Нільсен по-іншому звертається до цінностей. Для нього осмислене життя є цінним життям: сумніватися в сенсі життя означає сумніватися в цінності життя. Курт Баєр також прирівнює осмислене життя до гідного життя, хоча він також, здається, визнає, що сенс і цінність різні.

Хоча на питання про сенс життя немає відповіді, наше життя все одно може здаватися нам значущим, коли ми його живемо. Це значення є внутрішнім для нашого життя, коли ми його проживаємо. Але якщо значення є внутрішнім і якщо значення є реляційним, таке значення має надаватися аспектам або епізодам у житті. Відповідь полягає в значеннях подій у нашому житті, які впливають на них, у частинах нашого життя, які надають значення в цілому. Те, що наше життя повинно було мати сенс через наявність мети або відповідність більшому плану, дає аналогію зі значенням подій у нашому житті. І події мають значення, коли вони важливі та цінні (або недоцінні) для нас, хоча їх значення в первинному сенсі не впливає з їхньої важливості чи цінності.

Подібно до того, як сенс дії не впливає з об'єктивної цінності переслідуваних цілей, так само він не впливає з природи діяльності як такої. Значення будь-якої такої послідовності подій повністю залежить від її зв'язку з іншими послідовностями, які завершують або починають, передвіщають або продовжують її. Тоді, як осмислене життя — це життя, наповнене значущими подіями, таке життя складатиметься з зрозумілої послідовності подій, що надає значення кожній події, співвідносячи її з іншими в розгорнутому наративі, який надає сенсу кожній як попередник наступного і кульмінація попереднього.

У випадку інших, головним чином саме тілесна ідентичність, а не психологічна безперервність чи зрозумілість оповіді визначає, хто вчинив дії та несе відповідальність. З точки зору першої особи, я усвідомлюю себе як передрозповідний суб'єкт моїх оповідей, а також усвідомлюю недоліки в них. Я усвідомлюю себе як суб'єкт усіх своїх переживань, зв'язних чи ні, з моєї унікальної точки зору, переживань, до яких я як їхній основний суб'єкт маю унікальний доступ. Я не тільки робив певні речі поза своїм характером, коли був «не своїм», але й боюся, що це я постраждає в майбутньому й помре, незалежно від того, наскільки змінився мій характер на той час. Це базове я, яке не потребує знання наративів, є основним об'єктом моїх надій і страхів (хоча я також можу боятися стати іншою та гіршою людиною), а також початковим місцем моєї відповідальності.

Задоволення одного бажання недостатньо, щоб надати сенсу дії в будь-якому звичайному значенні, в якому ми розуміємо значення. Задоволення примх не дає сенсу життя. Події в житті позбавлені сенсу не тільки тоді, коли вони просто повторюються, але й коли вони неузгоджені в послідовності або здаються безглуздими з точки зору агента, коли здається, що вони нікуди не ведуть, навіть якщо вони просто не повторюються. Не тільки нудьга, але й розчарування та розгубленість є

ознаками втрати або відсутності сенсу. Розпад і незв'язність, а також просте повторення руйнують сенс. Нудьга від простого повторення не дає інших подій, до яких можна було б віднести; розчарування та розгубленість відображають відсутність напрямку чи значущого прогресу, відокремлені події без безперервності, незалежно від того, наскільки вони різноманітні. Людина, яка вірить в те, що об'єктивна цінність необхідна для сенсу життя, все одно вважатиме таке життя безглуздом і стверджуватиме, що це робить його таким не відсутність внутрішніх зв'язків між його діяльністю, а його відсутність об'єктивно вартого проекту. Як і будь-які носії сенсу, події вказують за межі себе і стають зрозумілими в термінах своїх відносин до цих референтів і до загальних планів і цілей. Як події в складному поточному проекті, вони посилаються на попередні події, обіцянку яких вони виконують, або пересилають на майбутні події, до яких вони готуються. Тому вони мають значення для людини, яка живе в цьому житті. Вони могли б втратити для нас значення, якби ми не вважали їх достатньо важливими, щоб відстежувати їхні стосунки.

Навмисні дії та значущі події самі по собі тимчасові: вони мають початок, середину та кінець. Якщо всі навмисні дії також передбачають відношення «засоби–ціль», націлені на цілі або кульмінаційні засоби, якщо значення наростає в таких відносинах, і якщо ми всі діємо навмисно майже весь час, чи не означає це, що все наше життя, отже, наповнене значущі події, і тому всі однаково значущі відповідно до моєї точки зору сенсу життя? Ні, оскільки ці навмисні дії, у свою чергу, набувають сенсу, співвідносячись одна з одною як епізоди, що відповідають планам у досягненні довгострокових цілей. Сенс життя — це питання ступеня — ми можемо запитати, наскільки значущим видається життя. Більше або глибше значення набувають події чи дії, чим ширший навмисний контекст, у який вони вкладені.

Чим послідовнішими є турботи людини та діяльність, спрямована на їх задоволення, тим більш значущим буде здаватися їй її життя. Глибші, важливіші та триваліші занепокоєння нададуть більшого значення подіям, які служать їх виконанню або розчаруванню. Результати, досягнуті заради них самих, надають значення інструментальним діям і подіям, що ведуть до них. Найглибші занепокоєння, породжуючи багато інших інструментальних дебатів, як правило, стосуються довгострокових проєктів і тривалих особистих стосунків. Багато таких проєктів можуть служити для об'єднання подій у значущі шаблони: кар'єри та шлюби, а також хобі, подорожі, творчі проєкти, спортивні цілі, дружба тощо. Прогрес до успіху, як правило, підтримує такі проєкти, а кінцевий успіх, як правило, надає тривалого значення ключовим подіям, що запам'ятовуються.

Здається, що життя людини набуває нового сенсу, коли вона бере участь у нових проєктах або стосунках, зосереджуючи свої проблеми, особливо коли ці нові проєкти об'єднують, переосмислюють або виконують старі проблеми. Людина втрачає сенс, коли виявляє, що обманювала себе щодо мотивів або цілей, коли події, здається, не просуваються до бажаних результатів, коли стосунки руйнуються або кар'єра зазнає серйозних невдач. Тоді людина задається питанням, для чого це все було, чи вона весь час переслідувала безглузді цілі, такі, які врешті-решт не надають сенсу діяльності, спрямованій на їх досягнення, або які не ведуть ні до чого.

Отже, успіх має значення. Заняття, які не вдалися, можуть здатися безглуздими в ретроспективі, особливо якщо шансів на успіх спочатку було мало або взагалі не було. Навпаки, успіх приносить відчуття задоволення, яке посилює сенс боротьби за його досягнення. І це пов'язує весь проєкт із зовнішніми ефектами, надаючи йому значення, якого бракує провалу.

Але успіх не є необхідною умовою для того, щоб діяльність сприяла сенсу життя, оскільки саме постійне досягнення цілей і стосунки пов'язують ці дії разом у зрозумілі структури. І ми повинні пам'ятати, що події можуть мати як негативне, так і позитивне значення. Значення тут пов'язане не лише з успіхом як фасилітатора, але й із щастям як загальним ефектом. Постійне досягнення наших головних турбот, яке надає сенсу залученій діяльності, пов'язане зі щастям, оскільки воно містить судження про те, що наше життя йде добре. Подібно до того, як успіх і відчуття задоволення, яке його супроводжує, відображають сенс у діяльності, яка привела до нього, так само він веде до щастя, за інших рівних умов. Успіх породжує і сенс, і щастя. Але задоволення своїми проектами та стосунками знову недостатньо для сенсу. Задоволення також не є необхідним для сенсу, оскільки сенс може бути як негативним, так і позитивним.

Складні цілі, які вимагають постійного досягнення за допомогою різноманітних засобів, надають більше сенсу в довгостроковій перспективі, тоді як короткочасне задоволення, яке надто легко приходить, здається поверхневим і відносно безглуздим. Довгострокове зобов'язання, якщо його виконати, зробить життя більш значущим для вас, але не обов'язково кращим.

Більшість із нас прагне злагодженості у своєму житті. Ми прагнемо довгострокових кар'єрних досягнень замість того, щоб стрибати з однієї кар'єри чи роботи на іншу, ми одружуємось і народжуємо дітей, передбачаючи довічні особисті зобов'язання у стосунках. Реалізація цих проектів і стосунків надає сенсу нашому життю, і більшість із нас прагне такого задоволення. У нашому житті також є більш поверхневі ознаки прагнення узгодженості. Ми шукаємо нагадування про наше минуле та їхні зв'язки з сьогоденням.

Сенс життя, як і всі інші речі, має значення лише для тих, кому це важливо. Якщо уся цінність для нас, зрештою, випливає з наших турбот або того, що нас хвилює, це буде вірним і для цінності сенсу нашого життя. І це значення буде різним залежно від того, наскільки ми про нього дбаємо. Можливо, більшість людей віддають перевагу викликам, складності, різноманітності та довготривалим проектам у своєму житті, які надають їм кумулятивного прогресу та зрозумілості оповіді. Але інші можуть віддати перевагу більш спокійній і комфортній рутині повторення або хвилюванню життя в даний момент. Згодом багато хто може дійти до точки, коли сам пошук нових значень здасться безглуздим. Але кожен прагне досягти мети, яку ставить перед собою, прагнути до того, що він цінує в житті і таке прагнення надає сенсу подіям у міру їх розвитку, навіть якщо це не на довгостроковий період. Кожен хоче досягти майбутніх цілей, якими б незначними вони здавалися, хоча не всі дбають або однаково дбають про минулі досягнення. Отже, саме значення для одних є більш швидкоплинним, ніж для інших, хоча, можливо, ніколи не зникає повністю, оскільки ми постійно інтерпретуємо те, що відбувається навколо нас, і пов'язуємо це з нашими турботами, якими б мить або довгостроковими вони не були. Сенс життя, як зазначалося раніше, є питанням ступеня, і, знову ж таки, його судження передбачає припущення про клас порівняння.

Для всіх людей значення, які вони знаходять у подіях, відносяться до того, що вони цінують, до того, як ці події впливають на те, що вони цінують. Позитивно цінні проекти та стосунки легше підтримувати, ніж жахливі проекти та експлуаторські стосунки, хоча тут цінність має внутрішнє чи суб'єктивне, а не зовнішнє чи об'єктивне тлумачення. Знову ж таки, не всі цінні дії мають велике значення для осіб, які в них беруть участь, лише ті, які пов'язують різноманітні події в часі. Моральна цінність, естетична цінність, як і інші види, не прирівнюються самі по собі

до значення. Сенс життя – це лише один аспект, який має відношення до його самооцінки, і її цінність для особи, яка живе життям, можливо, доведеться збалансувати з іншими цінностями. Сенс життя не тільки відрізняється від щастя й задоволення, але й може вступати з ними в конфлікт. Найбільш узгоджене життя — це життя, проведене в гонитві за єдиною справою, якій усе інше підпорядковане. Це життя фанатика. Решта з нас прагне різноманітності, а також узгодженості та розширеного значення.

1.4. Чинники переживання цінності власного життя в юнацькому віці

Спираючися на концепцію життєвої мети Деймона (2008), яка об'єднує наступні чотири виміри: особисте значення або емоційне значення, намір досягати мети в майбутньому, досягнення мети через цілеспрямовані дії та очікуваний просоціальний вплив людини на межі власної вигоди. Мета не приєднується до завдання, наприклад, як мета, яка пояснює, чому студент повинен виконати завдання. Натомість мета стосується життя, що триває після шкільних років (Moran, 2016b). Мета служить оціночним критерієм для безперервного розвитку власного потенціалу студента в часі.

Життєва мета подібна до таких понять: самоавторство (Magolda, 2008), оскільки життєва мета також забезпечує внутрішню організацію життєвої траєкторії індивідів; орієнтація на майбутнє (Nurmi, 1991), оскільки життєва мета також підкреслює майбутні можливості; можливі особи (Markus & Nurius, 1986), оскільки мета життя також передбачає те, ким індивіди можуть стати; просоціальні наміри (Berndt, 1981), оскільки життєва мета також визнає, як дії людини впливають на інших, і контрольована поведінка (Marken, 1990), оскільки життєва мета одночасно

дозволяє та обмежує дії для найкращого досягнення мети. Життєва мета об'єднує ці концепції в самомотивуючий, самонаправляючий, саморегульований «компас», який зосереджує сприйняття на можливостях робити внесок у суспільство власноруч обраним способом (Moran, 2017).

Дещо суперечливе (Waddington, 2010) визначення мети Деймона вимагає від людей розуміння того, як їхні внески переплітаються з внесками інших. Життєві цілі, як нитки, переплітаються, утворюючи соціальний гобелен, який структурує можливості досягнення цілей сучасних і майбутніх членів спільноти (Moran, 2017). Мета не орієнтована на власну вигоду, особисті переваги чи симпатії, хоча й базується на особистих інтересах. Інтерес - це зв'язок між людиною та деяким аспектом навколишнього середовища. Мета — це вмотивований імпульс позитивно вплинути на інших — відомих людей, таких як сім'я та друзі, або невідомих людей, таких як виборці чи споживачі — особисто значущим способом, наприклад, шляхом збереження цінних соціально-культурних традицій або стимулювання просоціальних змін.

Мета життя пов'язана з позитивним ставленням до просоціального внеску (Moran & Garcia, 2019). Розвиток мети передбачає сприйняття можливостей зробити внесок і отримати відгук від спільнот і подій (Moran, 2017; Moran & Orazo, 2019). Розвиток мети може бути особливо актуальним для академічно обдарованої та талановитої молоді, оскільки очікується, що їхні сильні інтелектуальні таланти зроблять значний внесок у суспільство (Ambrose & Cross, 2009; Freeman, 2000). Багатопотенційність та/або незвичні профілі обдарованої молоді свідчать про те, що те, як вони розвивають і розгортають свої таланти, може мати далекосяжні наслідки.

Життєва мета забезпечує «бачення» в моделі «гусяної лапки» Рензулі (2002), яка переплітає таланти молоді з моральною турботою. Якщо інтелектуальний потенціал обдарованої молоді не реалізується через

просоціальний внесок, тоді суспільство може не реалізувати свій колективний потенціал (Csikszentmihalyi та ін., 1993).

У дослідженнях, які опосередковано досліджували Деймона (2008) значення, намір, залученість і просоціальний вплив окремо від цілей життя, академічно обдаровані студенти показали неоднозначні результати. Більшість цих досліджень використовували підхід «знизу вгору», щоб подивитися, як конкретні академічні завдання пов'язані з довгостроковими перспективами. Навчальні завдання, які спочатку були просто приємними, з часом могли стати значущими (Coleman & Guo, 2013). IQ корелює з такими просоціальними поняттями, як сприйняття перспективи (Mendaglio, 2003), допомога іншим (Dabrowski, 1964), етична чи моральна чутливість (наприклад, Hollingworth, 1942; Silverman, 2011) і моральне міркування (наприклад, Lee & Olszewski- Kubilius, 2006; Narvaez, 1993), хоча учні з високим IQ можуть переоцінювати свої моральні навички (Tirri & Nokelainen, 2007).

Життєва мета сама по собі може бути обдарованою формою внутрішньоособистісного інтелекту (Moran, 2009a). Життєва мета сама по собі може бути орієнтаційним потенціалом, який визначає себе з точки зору свого внеску. Життєва мета ставить внутрішньоособистісний інтелект під більш деталізовану саморегуляцію. Саморегуляція потребує практики встановлення та застосування критеріїв для прискорення власного розвитку. Життєва мета є внутрішнім компасом для самої молоді, щоб орієнтуватися, залишаючись на курсі

Саморегуляція може підтримувати розвиток особистісних параметрів сенсу та наміру мети, так що мета та саморегуляція можуть підсилювати одна одну. Життєва мета може бути особливо саморегульованою в тому, як молодь відповідає культурно цінним цілям, наповнювати ці цілі особистим значенням, узгоджувати свою поведінку з цими цілями навіть у турбулентних або неоднозначних ситуаціях і

передбачати наслідки поведінки з плином часу, у тому числі поза межами їхньої тривалості життя. Життєва мета обробляє інформацію про майбутнє Я-концепцію для саморегулювання поведінки в сьогоденні, що стає критерієм для оцінки сприйняття, рішень і дій для теперішнього Я.

Життєва мета також ставить інші інтелекти, засновані на дисципліні, такі як лінгвістичний, натуралістичний або логіко-математичний, на службу внутрішньоособистісному інтелекту, використовуючи їхні результати для особистого значущого впливу на світ.

Мета життя також може викликати екзистенціальну турботу під керівництвом внутрішньоособистісного інтелекту, пов'язуючи себе з крайнощами. У той час як міжособистісні просоціальні індивіди зосереджують свій моральний вплив на людей, яких вони знають або, імовірно, могли б зустріти, індивіди з екзистенційно просоціальними життєвими цілями переслідують цілі, пов'язані з більш абстрактними «іншими», такими як позитивний вплив на майбутні покоління, соціальні інститути, інші форми життя, середовище та абстракції, такі як толерантність або справедливість (Moran, 2014).

Життєва мета зміщує фокус високого потенціалу з академічного статусу на саморегуляційний процес для формування життєвого імпульсу. Молодь має нерівні потенційні профілі, що містять як сильні сторони, так і труднощі, і те, як ці профілі проявляються, залежить від контексту. Мета може додати корисне особисте значення невдачам, щоб підтримувати студентів мотивованими та на шляху до їхнього передбаченого майбутнього, незважаючи на тимчасове розчарування, а мета може показати, як поточні дії ведуть до подальших можливостей. У результаті ціль життя може краще передбачати потенційний внесок у суспільство, культуру та історію, ніж результати тестів інтелекту чи інших здібностей (Moran & Gardner, 2018).

Таким чином, мету життя можна розглядати як талановиту або чудову форму життєвої мети, яка розширює орієнтацію людини на майбутнє за межі задоволення власних потреб у створенні сліду у світі. У той час як загальні життєві цілі спрямовані на досягнення бажаної мети, щоб отримати вигоду для себе, мета життя визнає та відзначає, наскільки людина має значення для чогось більшого. Життєва мета зосереджена на зв'язку між індивідуальним потенціалом і потребами та перевагами громади.

Просоціальний вимір мети життя робить мету життя менш поширеною, ніж загальні життєві цілі. Зразкове життєве призначення фундаментально залежить від схильності людини розглядати неоднозначні ситуації з точки зору того, яку користь можуть отримати інші, а потім робити щось, що сприяє просоціальним результатам. Просоціальний вимір стає центральним у тому, чому вони вважають своє життя важливим.

Життєва мета потребує об'єднання чотирьох вимірів розвитку, щоб мета могла спрямовувати інші потенціали на внесок у велике благо. П'ять відмінностей — узгодженість, вплив, охоплення, зміна та передчасність — не були чітко опрацьовані як обдаровані форми або широко досліджені емпірично. Проте результати попередніх досліджень свідчать про те, що вони заслуговують на більшу увагу.

Узгодженість передбачає інтеграцію наміру, сенсу, залучення та внеску до такого ступеня, що ці виміри важко проаналізувати. Навіть нормативна мета вимагає, щоб усі чотири виміри Деймона (2008) підтримували один одного. Але ці виміри не обов'язково розвиваються в тандемі. Проте, навіть коли всі чотири виміри інтегровані, можуть бути відмінності в щільності їх інтеграції. Виміри починають взаємно впливати один на одного таким чином, що їх більше не помічають самі по собі, а через те, як вони каталізують інші виміри для створення імпульсу життя.

Зобов'язання - це клей узгодженості. Хоча початковий пошук мети та прихильність до неї можуть бути стресовими, оскільки вони сприймаються як вибір серед різноманітних альтернатив, відданість зменшує стрес і підвищує ефективність, оскільки мета визначає пріоритетність того, куди спрямувати роботу. Узгодженість покращує можливість більш цілісно реалізувати свою мету.

Вплив — це участь життєвої цілі в багатьох сферах життя та її сила в керуванні сприйняттям і діями в цих сферах (McKnight & Kashdan, 2009). Сфери життя не обов'язково мають бути екстраординарними. Більшість молодих людей віддають перевагу впливу лише на кілька сфер життя, найчастіше на сім'ю та кар'єру (Damon, 2008; Moran, 2009a).

Як і у випадку з узгодженістю, прихильність, здається, є рушійною мірою впливу. У міру того як відданість посилюється, більше сфер життя потрапляє під сферу повноважень мети. Проте соціальна уява та генеративність також можуть відігравати певну роль, оскільки вплив вимагає виходу за межі поточних місць впливу, щоб пов'язати свій внесок у ширші сфери та майбутні покоління. Очікується, що більш впливова мета створить більше можливостей для досягнення мети.

Охоплення стосується того, на скільки інших людей впливає ціль життя людини та наскільки різноманітними є концепції цих «інших». У той час як більшість молоді зосереджує просоціальний вплив своєї мети поблизу дому, особливе охоплення поширює просоціальний вплив за межі відомих інших, розглядаючи людей, які не знайомі особисто, а також абстрактні, далекосяжні чи системні проблеми.

Цікавість може бути рушієм охоплення. Молодь, яка переслідує далекосяжні цілі, швидше за все, розглядатиме новизну та відмінність як щось, що слід досліджувати, а не уникати. Взаємодія з новим і відмінним потребує додаткових зусиль, оскільки загальні значення можуть виявитися невдалими, тому міжособистісна обдарованість може відігравати певну

роль у соціальній гнучкості та толерантності. Більш широке охоплення може принести користь не лише тим, хто переслідує ціль, але й спільноті, оскільки чим більше людей охоплено, ширше вплив може поширюватися на соціальні мережі.

Зміни стосуються того, наскільки мета життя змінює, а не увічніює поточні норми та інститути (Moran, 2010, 2015a). Звичайні життєві цілі найчастіше відповідають усталеним правилам, кар'єрним шляхам, релігійним принципам і заняттям дозвіллям.

Уява є основним рушієм цілей, орієнтованих на зміни, — уявлення про щось відмінне від того, що вже існує. Цілі, орієнтовані на зміни, можна вважати найбільш взірцевими потенційними відмінностями між цілями, тому що, якщо зміна досягнута, цих людей вихваляють як інноваторів або геніїв за створення нових можливостей для всього суспільства. Деякі цілі, орієнтовані на зміни, не тільки доповнюють культурний репертуар, але й можуть капітально змінити культуру для створення нових норм, звичаїв, цінностей та інститутів.

Незважаючи на цю важливу суспільну користь від творчості, молодь, яка прагне до змін, як правило, вибирає більш еkleктичні шляхи, оскільки спочатку їм може бракувати соціальної підтримки чи схвалення з боку суспільних і культурних лідерів. Цілі, орієнтовані на зміни, як правило, спричиняють більше витрат для особи, яка вносить зміни (Putnam, 2007), тому цим особам може знадобитися цілеспрямованість, щоб продовжувати та наполегливо діяти. Оскільки моральна «доброта» часто пов'язана з поточними нормами, цілі, орієнтовані на зміни, спочатку можуть вважатися аморальними, навіть якщо просоціальна мотивація та оригінальність показали позитивну кореляцію з креативністю.

Передчасність означає почати раніше, прогресувати швидше або досягти віхи раніше, ніж норма. Наприклад, кілька досліджень виявили, що інтелектуально обдаровані студенти можуть передчасно відчувати

моральні проблеми в ситуації (Roeper & Silverman, 2009) або досягати вищих ступенів морального судження (Moran & Gardner, 2006b). Зразкові дослідження показали, що «пускова подія» на ранньому етапі життя може запустити передчасні цілі (Bronk, 2012; Matsuba & Walker, 2005; McAdams et al., 1997).

Передчасний вплив може зосереджуватися на встановленні зв'язків між сприйняттям і діями. На основі моделі зворотного зв'язку розвитку цілей і функціонування в житті людини (Moran, 2017), неодноразова участь дітей і молоді в ситуаціях, в яких вони можуть бачити наслідки своїх зусиль для інших, забезпечує конкретне сприйняття їхнього впливу. Передчасне досягнення може виникнути через захоплення відмінністю. Передчасність орієнтації на зміни може каталізуватися «менталітетом творця», який спонукає людину шукати кращий спосіб. «Краще» може набувати різних значень, від більшої ефективності до переосмислення проблеми та до прояснення варіантів.

Однак передчасність в одному або кількох із цих цільових потенціалів не обов'язково означає передчасність у всіх. Рівні кожного з цих цільових потенціалів можуть бути такими ж нерівними, як профілі інтелекту чи інших здібностей.

Людський потенціал є відкритим і створює імпульс. Так само і мета життя. Дай (2014) підкреслив «внутрішньо-особистісну самоорганізацію та різні траєкторії» та «цілеспрямовані дії» для оптимального розвитку потенціалу молоді. Замість того, щоб високий потенціал передбачав виконання цінного завдання кількома вибраними, які отримували винагороду, високий потенціал міг би означати збільшення імпульсу для кожного з метою спрямування їх до подальшого потенціалу.

Допомагати молоді осмислено та навмисно використовувати свій потенціал для досягнення гідних цілей означає, що кожен може мати місце в суспільстві та життєздатну відповідь на питання «Чому я?» Освіта

зміщується на підтримку всієї молоді в розвитку саморегуляції та майстерності, застосовуваної для досягнення гідних цілей. Реалізація цього потенціалу може стати вирішальною: розвиток мети може стати потрібним для всієї молоді, оскільки колективні світогляди та їх допоміжні інститути розпадаються з розвитком технологій і міграцією. Без освітньої підтримки всі молоді люди можуть відчувати, що вони самі формують власну життєву мету, тоді як світ став більш складно переплетеним (Moran, 2019a).

Висновки до розділу 1

Екзистенціалізм - підкреслює індивідуальну відповідальність за створення сенсу. Екзистенціалісти вважають, що природа існування різна та індивідуальна для кожної людини. Кожна людина повинна вибрати сенс і напрямок життя та взяти на себе зобов'язання.

Позитивна психологія фокусується на позитивних подіях і впливах у житті, приділяє значну увагу роздумам про сильні сторони характеру, оптимізм, задоволеність життям, щастя, благополуччя, вдячність, співчуття (а також самоспівчуття), самооцінка та впевненість у собі, надія та висота.

Суб'єктивне благополуччя і суб'єктивна якість життя є ключовими поняттями, що описують досвід, здібності, стани, поведінку, оцінки та емоційні реакції на обставини. Суб'єктивна якість життя охоплює щастя, суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям. Якість життя за своєю суттю суб'єктивна, і індивідуальні погляди відіграють вирішальну роль у формуванні того, як людина її сприймає та переживає. Юнаки переходять до дорослого життя різними шляхами; серед найбільш значущих є ті, у яких переважає освіта, робота чи соціальна благополуччя. Соціальні цінності відіграють вирішальну роль у формуванні того, як молоді люди сприймають себе та своє місце в суспільстві. Ці цінності впливають на їхні рішення, дії та пріоритети. Самосвідомість є ключем до розуміння унікальної системи цінностей. Соціальні умови існування безпосередньо впливають на соціальні цінності. Розуміння соціальних цінностей, сприйняття самоідентичності та визнання унікального контексту молодості є критично важливими факторами у відчутті цінності власного життя протягом цього трансформаційного періоду.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ЦІННОСТІ ЖИТТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

2.1 Обґрунтування методів дослідження

Задля вирішення завдань дослідження нами були визначені наступні методики: “Шкала екзистенції” А.Ленгле, К.Орглер; “Локус контролю” Дж.Роттера; “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” (Т. Холмс, Р. Раге). Надамо опис вищезазначених методик.

Шкала екзистенції (ШЕ) (<https://www.eztests.xyz>) є одним із психометричних інструментів, розроблених у рамках екзистенційно-аналітичної теорії А. Ленглі. Над опитувальником у 1988–1989 рр. працювала К. Орглер, вона підбрала питання та отримала перші дані щодо стандартизації на вибірці, що становить понад тисячу піддослідних. Тест вимірює екзистенційну здійсненість, як суб'єктивно відчувається випробуваним.

Екзистенційна здійсненість - поняття, що з'явилося в психології В. Франкла для опису якості життя людини на противагу звичному (зокрема, прийнятому в психоаналізі) поняттю щастя. В історії філософської думки гедоністичне розуміння щастя як доброго самопочуття, свободи від страждання і біль у поєднанні з повнотою бажань, «апетитом до життя» походить від Епікуру. Поняття здійсненості – це евдемонічне щастя – «щастя через гідність» (Аристотель), невіддільне від персональних переконань та установок особистості. «Ступінь» або «рівень» екзистенційної здійсненості показує, чи багато осмисленого в моєму житті, як часто я живу з внутрішньою згодою, відповідають чи моєї сутності мої рішення та вчинки, чи можу я вносити хороше, як я його розумію в житті. Тест відображає суб'єктивну оцінку людиною свого життя.

ШЕ є опитувальником, що складається з 46 пунктів, відповіді на які випробуваний відповідає, оцінюючи себе і своє життя з різних аспектів. Підсумковий показник загальної здійсненості – це сума проміжних показників за чотирьом субшкалам: самодистанціювання, самотрансценденція, свобода та відповідальність. Відправною точкою, або «внутрішньою шкалою», відповідно до якої випробуваний вимірює себе, є

безпосереднє почуття або більш-менш усвідомлювана оцінка (картина себе). Тому результат залежить від цілого ряду факторів: здатності до самосприйняття, саморефлексії, наявності життєвого досвіду, відображеного у змістах субтестів, заходи внутрішнього критичного опрацювання, а також від доступу до власних почуттів, від самопочуття випробуваного тощо. Істотним фактором є рівень запитів, з яким конкретний випробуваний підходить до оцінки себе та свого життя.

Самодистанціювання вимірює здатність людини відійти на дистанцію по ставленню до себе самого. Людина, що має здатність до SD, може відсунути при необхідності свої бажання, уявлення, почуття та наміри, щоб поглянути на себе і ситуацію з деякою дистанції. Не орієнтуватися лише на самого себе, не діяти, будучи сліпим по відношенню до світу, не реагувати безпосередньо відповідаючи на випадкові стимули, а сприймати ситуацію, розмірковувати над нею і тверезо бачити даність ситуації. SD заміряє не наявність чи відсутність проблем, не свободу від бажань, уявлень та цілей, почуттів або страхів, а лише здатність виходити до всього цього на дистанцію, внутрішньо звільнятися від полону афектів, упереджень та бажань, не заплутуватися в них. Стабільність цієї можливості за наявності навантаження також входить у показник.

Самотрансценденція (ST) вимірює вільну емоційність, яка проявляється у здібності:

- відчувати близькість до чогось/когось і співчувати;

- жити заради чогось/когось (орієнтуватися в діях на сенс, а не тільки на ціль);
- відчувати цінності, переживати захопленість цінністю, емоційно відгукуватися;
- сприймати глибокі внутрішні відносини, екзистенційну значимість того, що відбувається.

Таким чином, ST описує здатність людини торкатися до ціннісних підстав світу і сприймати власну внутрішню торкнутися у цьому почуття. Завдяки цій здатності встановлюється внутрішнє ставлення до пережитому, та особистість може виявляти та проживати суб'єктивні цінності, що проявляється, наприклад, у здатності отримувати задоволення, здатність до страждання. Щоб мати можливість розрізнати важливе і неважливе – надавати емоційну вагу пережитому відповідно до того, наскільки його зміст значимий для екзистенції, потрібно відчувати емоційну внутрішню співвіднесеність і приймати себе разом зі своїми бажаннями та потребами (самоприйняття – основа для того, щоб знати, що хочеш).

Самотрансценденція завершує самодистанціювання: створена в SD когнітивна дистанція по відношенню до самого себе звільняє людину для емоційної співвіднесення зі світом, в якому тільки й може бути пережите виконання. Таким чином, самодистанціювання є передумовою для самотрансценденції, яка і описує франклівське «піти у світ», щоб знайти себе. Так що якщо SD означає абстрагуватися від себе, щоб бути здатним віддатися чомусь іншому, то ST знову повертає людину до себе самої через почуття внутрішнього співвіднесення із собою у дотику до цінностей світу.

Свобода (F) охоплює здатність знаходити реальні можливості дії, створювати з них ієрархію відповідно до їхньої цінності і таким чином

приходити до персонально обґрунтованого рішення. Здатність вирішуватися, з одного боку, залежить від особливостей особистості (таких як сила, концентрація, мужність, здатність відмежовуватися та заступатися за Власне), з іншого боку – від наявних можливостей ситуації, які важливо розглянути, щоб бути в змозі щось вибрати. Співвідношення з цими внутрішніми та зовнішніми умовами веде до ясності у прийнятті рішення. Важливо, щоб на тлі реально можливого людина побачила найважливіше для неї важливе, то, на підставі чого можна судити, вільно обирати та вирішувати. Якщо у когось це знову і знову виходить без великих проблем, виникає почуття, що ти вільний.

У зв'язку з відповідальністю (V) вимірюється здатність доводити до кінця

рішення, прийняті виходячи з особистих цінностей. Людина діє з усвідомленням обов'язковості цього для себе або зобов'язань перед кимось. Витримувати процес втілення в життя власних задумів дозволяє почуття впевненості, що все робиться правильно. Або ж, якщо немає власної впевненості, компенсаторну функцію може взяти він почуття обов'язку. Проживаємая відповідальність є основою формування стабільної самоцінності. Показники тесту за цією субшкалою вказують також на тимчасову сталість - здатність витримати.

Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale) (<https://www.eztests.xyz>) запропонована Дж. Роттером на основі власної теорії суб'єктивної локалізації контролю. Під "локусом контролю" розуміється стійка особистісна характеристика, що відображає схильність людини пояснювати причини подій зовнішніми чи внутрішніми факторами. Опитувальник діагностує локалізацію контролю за значними подіями, іншими словами - рівень особистої відповідальності. В концепції Роттера йдеться про безпосереднє сприймання контролювання. Для пояснення цього є низка причин, які сприяють неправильному

сприйняттю контролю. Прагнення контролю розглядається як один з найважливіших процесів. Певний рівень незалежності індивіда від біологічної та суспільної реальності забезпечується через уміння керувати своїм життям.

Людина завжди прагне відчувати власний контроль над обставинами, навіть у тих випадках, коли результат безперечно зумовлює випадковість. У ряді випадків для збереження відчуття контролю цілком достатньо осмислювати свою здатність передбачати появу обставин, що не може розглядатися як контроль над ними. Неправильне сприйняття індивідуального контролю як високого веде до ігнорування можливих небезпек, а також до розвитку завищених очікувань щодо ефективності своїх дій. У результаті індивід або виявляється невідповідним до стресових факторів, або відчуває досконале розчарування своїх здібностей.

За способами тлумачення соціальних обставин інтернали та екстернали також мають відмінності, наприклад, методами отримання даних і механізмами їх причинних пояснень. Інтернали віддають перевагу значній обізнаності у завданнях та ситуаціях. Екстернали намагаються уникати ситуаційних та емоційно-забарвлених пояснень дій.

Екстерналам властиво залежна та конформна поведінка. А інтернали не схильні до придушення інших та підпорядкування. Вони виражають опір у випадках, коли ними намагаються маніпулювати чи позбавити частини свободи. Екстернальні особи не уявляють свого існування без спілкування, їм легше працюється під контролем та спостереженнями. Інтернальним особам навпаки краще функціонувати наодинці та з наявністю життєво необхідних ступенів свободи.

Індивід у житті здатний досягти набагато більшого, якщо він віритиме, що його доля лежить у його руках. Екстернальні особистості значно сильніше схильні до суспільного впливу, ніж інтернальні

особистості. Інтерналі будуть чинити опір сторонньому впливу, у тих випадках, коли з'являться можливості намагатимуться контролювати поведінку оточуючих. Вони впевнені у своєму вмінні вирішувати завдання, тому ніколи не залежать від інших думок.

Екстернали частіше схильні до психологічних і психосоматичних проблем. Їм більше характерні тривожні та депресивні стани. Вони значно більш схильні до стресів і схильні до фрустрацій, розвитку неврозів. Психологами встановлено взаємозв'язок між високим рівнем інтернальності та позитивною самооцінкою, значним співвідношенням образів «Я» ідеального та «Я» реального. Суб'єкти з міжнародним локусом мають значно активнішу позицію щодо свого фізичного і психічного здоров'я.

Однак у світі практично немає так званих «чистих» екстерналів чи інтерналів. Кожен індивід містить у собі хоча б трохи впевненості у своїх здібностях і власних силах та частки психологічної підпорядкованості від ситуацій. Таким чином, термін локус контролю дозволяє простежити суттєві моменти проявів активності у поведінковій діяльності та відносинах суб'єктів.

“Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” (Т. Холмс, Р. Раге) ([“Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації” \(Т. Холмс, Р. Раге\) - Психолого-педагогічна скарбничка \(testik.com.ua\)](#)). Методика, розроблена Т. Холмсом і Р.Раге, є психометричною шкалою самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року. Ця методика допомагає визначити, наскільки особистість може ефективно протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Лікарі Томас Холмс та Річард Райх (або Холмс та Раге, США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб та травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що 151 психічним і фізичним хворобам

зазвичай передують певні серйозні зміни у житті. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності.

Стресостійкість - це здатність витримувати певні психофізичні навантаження і переносити стреси без шкоди для організму та психіки. Складно піддається коригуванню, якщо йдеться про реакцію стресу. А ось стресор (джерело стресу) та/або постстресову поведінку коригувати можна.

Соціальна адаптація - процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Однією з видів соціальної адаптації є адаптація соціально-психологічна, тобто така взаємодія особистості та соціального середовища, що призводить до оптимального співвідношення цілей та цінностей особистості та групи. Цей вид пристосування передбачає пошукову активність особистості, усвідомлення нею свого соціального статусу та соціально-рольової поведінки, ідентифікацію особистості та групи у процесі виконання спільної діяльності, прийняття індивідом норм, цінностей та традицій соціальної групи.

Адаптаційний потенціал — ступінь прихованих можливостей суб'єкта оптимально включатися в нові або умови навколишнього його соціального середовища. Він пов'язаний із адаптивною підготовкою — накопиченням людиною такого потенціалу в процесі особливо організованої діяльності щодо пристосування до соціальних умов. Зовнішні труднощі, хвороба, стан зтяжної екстремальності, голод і тощо знижують адаптаційний потенціал індивіда, і при зустрічі з ситуацією, яка загрожує його життєвим цілям, може виникнути дезадаптація.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Дослідження залежності переживання цінності життя юнаками від їх особистісних характеристик — локусу контролю та стресостійкості проводилося у січні-лютому 2024 року. У дослідженні взяли участь юнаки та юначки (19-22 роки) загальною кількістю 46 осіб, які під час дослідження та весь час до нього постійно проживали на території України та не є зовнішніми переселенцями. Дослідження проводилося в режимі онлайн за допомогою Google-форм.

Задля перевірки гіпотези дослідження - переживання цінності життя юнаками залежить від їх особистісних характеристик - локусу контролю та стресостійкості нами були обрані наступні методики: “Шкала екзистенції” А.Ленгле, К.Орглер; “Локус контролю” Дж.Роттера; “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” (Т. Холмс, Р. Раге). Проаналізуємо результати дослідження.

За результатами методики “Локус контролю” Дж.Роттера ми визначили явно виражене домінування інтернального локусу контролю майже за усіма параметрами, окрім інтернальності в області міжособистісних відносин та в області здоров’я, за якими спостерігаємо майже рівні відсотки. Вважаємо, що це зумовлено юнацьким максималізмом та процесом побудови міжособистісних відносин та достатньо безпечного відношення до здоров’я в юнацькому віці. Зовнішнє місце контролю (або «екстернальність») передбачає, що людина ставить все, що з нею трапляється, у залежність від обставин. Вони визначені заздалегідь, і змінити їх неможливо. Внутрішній локус (або інтернальність) припускає що, доля – це не те, що обов’язково станеться, а результат усвідомлених дій, прийнятих рішень і низки виборів.

Проте за усіма іншими параметрами показники значуще різняться. Загальна інтернальність, інтернальність в області досягнень, невдач,

виробництва майже вдвічі вища за показниками у групі інтерналів, ніж у екстерналів. Зазначимо, що параметр “інтернальність у сімейних відносинах” нами не розглядався, оскільки усі респонденти мають статус неодружених. Вважаємо це результатом політичної ситуації, що склалася в країні, коли юнаки змушені брати на себе відповідальність за свої дії та покладатися тільки на себе (див.рис.2.2.1)

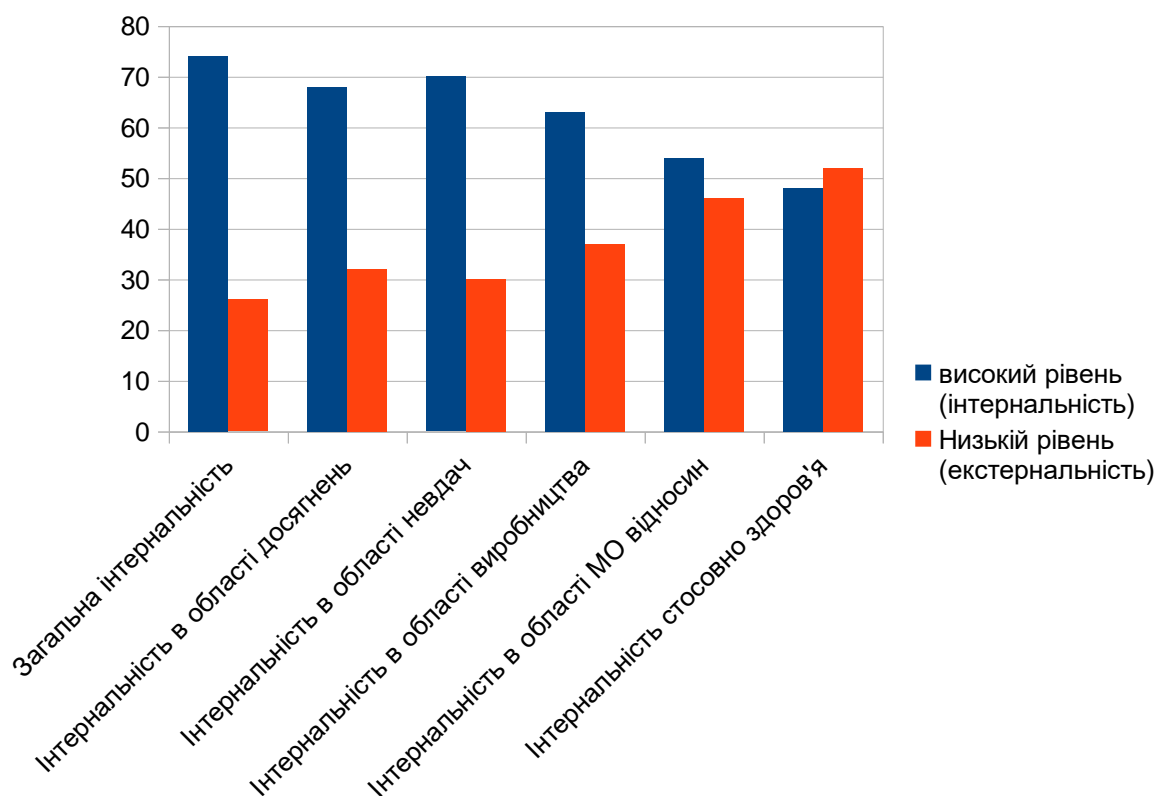
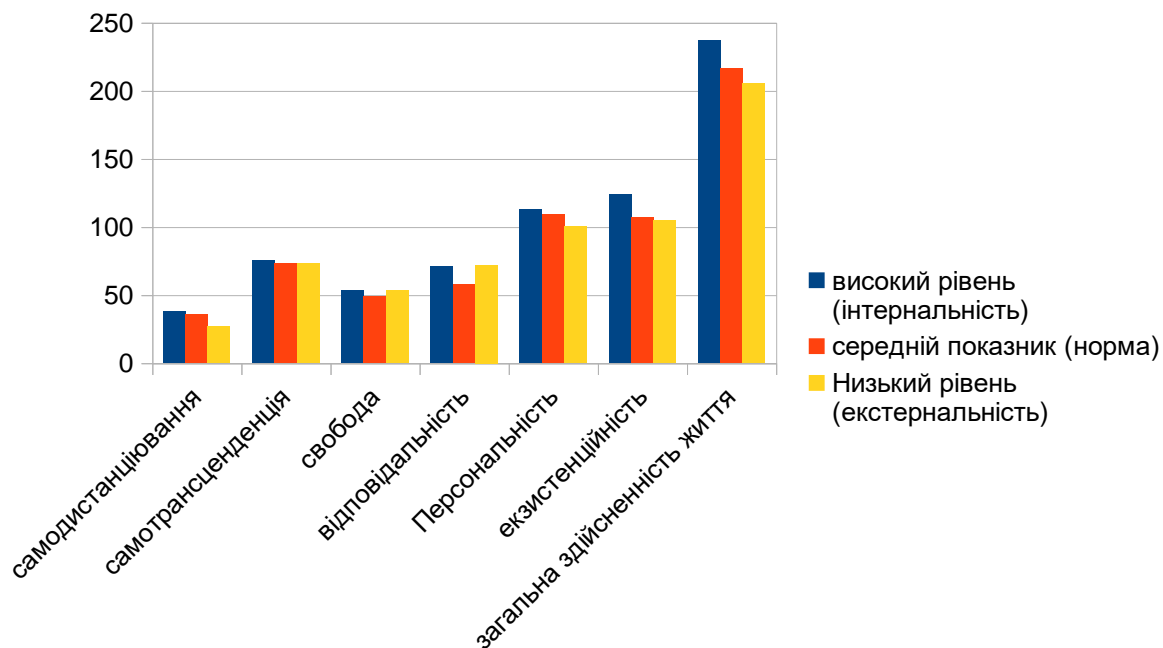


Рис.2.2.1. Показники рівню інтернальності за методикою Дж.Роттера “Локус контролю” (у відсотках)

За результатами методики “Шкала екзистенції” А.Ленгле, К.Орглер ми зробили наступні висновки. Виходячи із результатів за методикою “Локус контролю” Дж.Роттера результати визначених груп (домінування інтернального або екстернального локусу контролю) були проаналізовані за показниками “Шкали екзистенції”. Можемо зазначити, що в обох

групах показники різняться не значуще за усіма параметрами, окрім екзистенційності та здійсненості життя. За параметром “Самодістанціювання” у групи інтерналів спостерігаємо середній рівень прояву, тобто поліпшується здатність сприйняття та ясність щодо ситуації, увага постійно переноситься на зовні, дистанція по відношенню до себе при цьому збільшується. За параметром “Самотрансценденція” визначено те, що збагачується емоційний внутрішній світ і внутрішня здатність відчувати ціннісні підстави і орієнтуватися на них. За параметром “Свобода” зростає ясність та міцність у формуванні судження та знаходження рішення, легке скерування до приймаються рішення. За параметром “Відповідальність” спостерігаємо більшу спрямованість на співвіднесення з життям і дотримання обов'язкового, дбайливого поводження із людиною.

За параметром “Персональність” визначено збільшується «відкритість щодо світу» і щодо поводження з самим собою. Параметр “Екзистенційність” визначає готовність брати участь та послідовність у діях. У групи інтерналів визначено показник дещо вище за середній, що характеризується як зростання ступінь рішучості та відповідальності життя. Людина прагне влаштувати свій світ та своє життя. “Загальна здійсненість життя” також демонструє різницю в показниках у групі інтерналів та екстерналів і визначає здатність справлятися із самим собою і зі світом і змогу піти на внутрішні та зовнішні вимоги та пропозиції, співвідносячи їх з власними цінностями. Існує вказівка на здатність займатися собою та зовнішніми життєвими ситуаціями. Такий образ життя орієнтується на чуття щодо власних потреб та завдань, а також щодо вимог ситуації, що узгоджуються одна з одною. (див.рис.2.2.2)



**Рис.2.2.2. Показники за методикою “Шкала екзистенції”
А.Ленгле, К.Орглер**

На останньому етапі дослідження було проведено дослідження параметрів стресостійкості у групі екстерналів та інтерналів за методикою “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” (Т. Холмс, Р. Раге). Можемо зазначити, що нами не було зафіксовано значущої різниці між показниками, в обох групах показники знаходяться в межах високої опорності стресу (норма 150-199 балів). Ми вважаємо, що умови життя в Україні зараз і в останні роки зумови випрацювання стресостійкості у юнаків (див.рис.2.2.3)

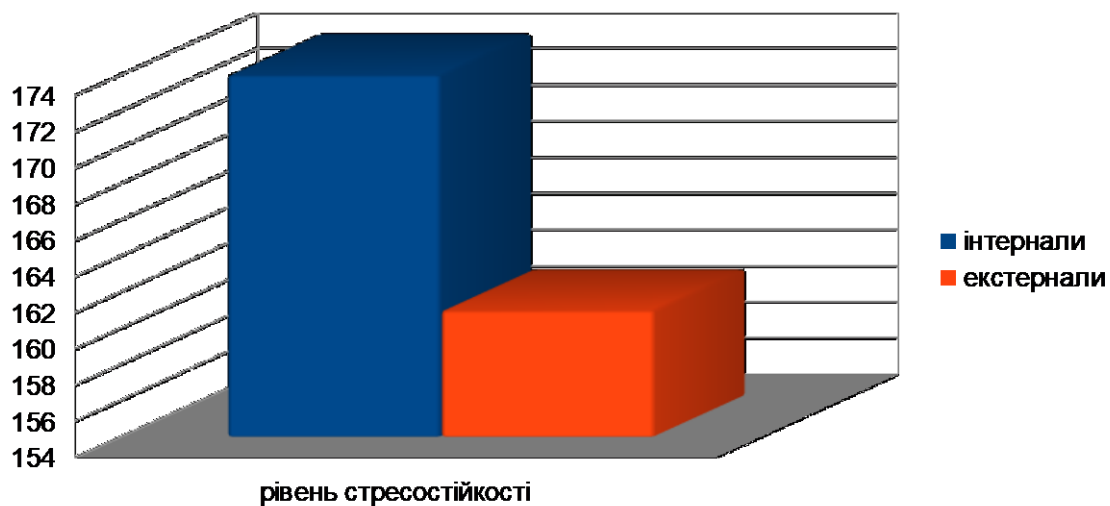


Рис. 2.2.3. Рівень стресостійкості за методикою “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” (Т. Холмс, Р. Раге)

Підводячи підсумок, зазначимо, що згідно із результатами нашого дослідження такі особистісні характеристики як локус контролю та рівень стресостійкості не зумовлюють якість переживання юнаками цінності власного життя. Гіпотезу дослідження спростовано.

Висновки до розділу 2

Задля перевірки гіпотези дослідження - переживання цінності життя юнаками залежить від їх особистісних характеристик - локусу контролю та стресостійкості нами були обрані наступні методики: “Шкала екзистенції” А.Ленгле, К.Орглер; “Локус контролю” Дж.Роттера; “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” (Т. Холмс, Р. Раге). Проаналізуємо результати дослідження.

За результатами методики “Локус контролю” Дж.Роттера ми визначили явно виражене домінування інтернального локусу контролю майже за усіма параметрами, окрім інтернальності в області міжособистісних відносин та в області здоров’я, за якими спостерігаємо майже рівні відсотки.

Виходячи із результатів за методикою “Локус контролю” Дж.Роттера результати визначених груп (домінування інтернального або екстернального локусу контролю) були проаналізовані за показниками “Шкали екзистенції”. Можемо зазначити, що в обох групах показники різняться не значуще за усіма параметрами, окрім екзистенційності та здійсненості життя.

При дослідженні параметрів стресостійкості у групі екстерналів та інтерналів за методикою “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” (Т. Холмс, Р. Раге) нами не було зафіксовано значущої різниці між показниками, в обох групах показники знаходяться в межах високої опорності стресу.

Підводячи підсумок, зазначимо, що згідно із результатами нашого дослідження такі особистісні характеристики як локус контролю та рівень стресостійкості не зумовлюють якість переживання юнаками цінності власного життя.

ВИСНОВКИ

Екзистенціалізм - це філософія людської природи, яка ідентифікує людей як таких, які мають вільну волю визначати хід свого життя. Він підкреслює індивідуальну відповідальність за створення сенсу, а не покладатися на вищу силу чи релігію, щоб визначити, що є важливим, цінним або морально правильним. Екзистенціалісти вважають, що природа існування різна та індивідуальна для кожної людини. Нас відрізняє лише наше існування, і наше існування складається з наших відносин до інших людей і речей у світі. Кожна людина повинна вибрати сенс і напрямок життя та взяти на себе зобов'язання.

Позитивна психологія фокусується на позитивних подіях і впливах у житті, зокрема на позитивному досвіді (як-то щастя, радість, натхнення та любов); позитивних станах та рисах (наприклад, вдячність, стійкість і співчуття); позитивних інститутах (застосування позитивних принципів у межах цілих організацій та установ).

Позитивна психологія приділяє значну увагу роздумам про сильні сторони характеру, оптимізм, задоволеність життям, щастя, благополуччя, вдячність, співчуття (а також самоспівчуття), самооцінка та впевненість у собі, надія та висота.

Суб'єктивне благополуччя і суб'єктивна якість життя є ключовими поняттями, що описують досвід, здібності, стани, поведінку, оцінки та емоційні реакції на обставини. Якість життя є дуже суб'єктивним показником щастя. Він охоплює різні аспекти, які суттєво впливають на благополуччя людини. Хоча визначення якості життя різняться в різних дисциплінах, загально визнано, що воно тісно пов'язане із суб'єктивним відчуттям благополуччя людини. Якість життя є важливою концепцією в психології. Це щільно пов'язано з особистим досвідом людини та уявленнями про якість свого життя.

Суб'єктивна якість життя охоплює щастя, суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям. Якість життя залежить від особистих переваг і обставин, а саме фінансової забезпеченості, задоволення від роботи, сімейного життя, соціальних зв'язків, здоров'я та безпеки.

Якість життя за своєю суттю суб'єктивна, і індивідуальні погляди відіграють вирішальну роль у формуванні того, як людина її сприймає та переживає. Юнаки переходять до дорослого життя різними шляхами; серед найбільш значущих є ті, у яких переважає освіта, робота чи соціальна благополуччя.

Соціальні цінності відіграють вирішальну роль у формуванні того, як молоді люди сприймають себе та своє місце в суспільстві. Ці цінності впливають на їхні рішення, дії та пріоритети. Самосвідомість є ключем до розуміння унікальної системи цінностей. Визначивши, що для них найбільш значуще, молоді люди можуть побудувати міцну основу для своєї самоідентичності.

Унікальний досвід сприяє формуванню цінностей. Незалежно від того, працює хтось, навчається чи ні те, ні інше, життєві обставини суттєво впливають на важливість, різних суспільних цінностей.

Концепція «молодість — це віковий ефект» нагадує нам, що молоді люди постійно дотримуються більш демократичних і прогресивних цінностей порівняно зі старшими поколіннями. У молодості є вікно можливостей для мобілізації лояльності, солідарності та рівності щодо людських і соціальних справ.

Соціальні умови існування безпосередньо впливають на соціальні цінності. Такі фактори, як робота, освіта та життєвий досвід, формують те, як люди сприймають різні цінності та ставлять їм пріоритет. Аспекти терміновості та виживання також впливають на системи цінностей. Незважаючи на те, що молодь багата на прогресивні цінності, дуже

важливо визнати цей потенціал для позитивних змін і діяти відповідно до нього.

Розуміння соціальних цінностей, сприйняття самоідентичності та визнання унікального контексту молодості є критично важливими факторами у відчутті цінності власного життя протягом цього трансформаційного періоду.

Задля перевірки гіпотези дослідження - переживання цінності життя юнаками залежить від їх особистісних характеристик - локусу контролю та стресостійкості нами були обрані наступні методика: “Шкала екзистенції” А.Ленгле, К.Орглер; “Локус контролю” Дж.Роттера; “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” (Т. Холмс, Р. Раге). Проаналізуємо результати дослідження.

За результатами методики “Локус контролю” Дж.Роттера ми визначили явно виражене домінування інтернального локусу контролю майже за усіма параметрами, окрім інтернальності в області міжособистісних відносин та в області здоров’я, за якими спостерігаємо майже рівні відсотки. Вважаємо, що це зумовлено юнацьким максималізмом та процесом побудови міжособистісних відносин та достатньо безпечного відношення до здоров’я в юнацькому віці. Проте за усіма іншими параметрами показники значуще різняться. Загальна інтернальність, інтернальність в області досягнень, невдач, виробництва майже вдвічі вища за показниками у групі інтерналів, ніж у екстерналів. Вважаємо це результатом політичної ситуації, що склалася в країні, коли юнаки змушені брати на себе відповідальність за свої дії та покладатися тільки на себе.

Виходячи із результатів за методикою “Локус контролю” Дж.Роттера результати визначених груп (домінування інтернального або екстернального локусу контролю) були проаналізовані за показниками “Шкали екзистенції”. Можемо зазначити, що в обох групах показники

різняться не значуще за усіма параметрами, окрім екзистенційності та здійсненості життя. Параметр “Екзистенційність” визначає готовність брати участь та послідовність у діях. У групи інтерналів визначено показник дещо вище за середній, що характеризується як зростання ступінь рішучості та відповідальності життя. “Загальна здійсненість життя” також демонструє різницю в показниках у групі інтерналів та екстерналів і визначає здатність справлятися із самим собою і зі світом і змогу піти на внутрішні та зовнішні вимоги та пропозиції, співвідносячи їх з власними цінностями.

При дослідженні параметрів стресостійкості у групі екстерналів та інтерналів за методикою “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” (Т. Холмс, Р. Раге) нами не було зафіксовано значущої різниці між показниками, в обох групах показники знаходяться в межах високої опорності стресу. Ми вважаємо, що умови життя в Україні зараз і в останні роки зумовили випрацювання стресостійкості у юнаків.

Підводячи підсумок, зазначимо, що згідно із результатами нашого дослідження такі особистісні характеристики як локус контролю та рівень стресостійкості не зумовлюють якість переживання юнаками цінності власного життя. Гіпотезу дослідження спростовано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вознюк О. М. Психолого-педагогічні умови становлення ціннісних орієнтацій як чинник національного виховання учнівської молоді [Електронний ресурс]. URL: https://zipponet.ua/data/files/KafPsihol/MetodRobota/mp_VoznyukO.M..pdf
2. Воронцова Е., Ївженко Ю. Дослідження ціннісних орієнтацій студентів закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації. Нові технології навчання: збірник наукових праць. ДНУ «ІМЗО», 2020. Вип. 93. С. 58-69 [Електронний ресурс]. URL: <https://drive.google.com/file/d/1mfIYzbCU4Pq4FeM-1NtBIZ0rE-6zHy44/view>
3. Ганчева, Владислава & Лященко, Татьяна. (2021). Особливості формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді. Нові технології навчання. 20-30. 10.52256/2710-3560.95.2021.02.
4. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці. Дис. ... канд. психол. наук / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 277 с.
5. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Життєва перспектива особистості: психологічний аспект. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 5 (1). С. 33–39. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5\(1\)_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5(1)_8)
6. Гріньова О. М. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій особистості в пізньому юнацькому віці. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог: Вид во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 9–13.

7. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Ціннісно-смісловий вибір у контексті самовизначення в ранньому юнацькому віці: погляд психотерапевта . Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Випуск 14. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 96 – 10.
8. Дياب Н. (2017). Ценность собственной жизни у студентов: постановка проблемы и пути ее решения. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 57. Харків: ХНПУ, 78-91. <http://doi.org/10.5281/zenodo.1184268>
9. Дياب Н., Кузнецов М.А. (2019). Структурные особенности чувства ценности собственной жизни у студентов. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 60. Харків: ХНПУ, С. 69-93. <https://doi.org/10.34142/23129387.2019.60.04>
10. Карамушка, Л.М. (2018). Класифікація видів соціальної напруженості в освітніх організаціях. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1 (12), 44–56.
11. Kolly-Shamne, Anzhelika. (2014). СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК КОМПОНЕНТ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ РІЗНИХ ВІКОВИХ, ГЕНДЕРНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ГРУП СУЧАСНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ.
12. Музыка О.Л. Екзистенційні потреби і розвиток обдарованої особистості. Актуальні проблеми психології. Т. 6, Вип. http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_6_10_9
13. Папуча М.В. Проблеми психології особистісного розвитку. Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2008. 384 с.

14. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія (2021). Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська.
15. Ревенко, Світлана. (2019). Соціально-психологічні особливості впливу зрілої ідентичності на психологічне благополуччя студентської молоді. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 277-288. 10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-277-288.
16. Савелюк, Наталія. (2022). ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ У КОВІДНОМУ І ВОЄННОМУ КОНТЕКСТАХ. *Psychological Prospects Journal*. 10.29038/2227-1376-2022-39-sav.
17. Савченко, О., & Калюк, О. (2021). Структура суб'єктивного благополуччя студентів. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*, (4 (24), 61-67. <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.8>
18. Савченко, О., & Калюк, О. (2022). Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*, (1(25), 89-101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
19. Селигман Мартин Е.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Э.П. Селигман; пер. с англ. – М.: София, 2006. – 368 с
20. Стуліка, О., & Бабкіна, А. (2021). ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ОСОБИСТІСНОГО РЕАГУВАННЯ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ. *Молодий вчений*, 3 (91), 193-198. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-42>

21. Стуліка, О., & Неделько, П. (2022). ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ. *Молодий вчений*, 11 (111), 18-22. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-11-111-5>
22. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. (2019). Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних студентів. Монографія. Харків: Діса Плюс.
23. Франкл В. (2016). Логотерапия и экзистенциальный анализ. М.: Альпина нон-фикшнект; Фонд «Мир».
24. Чекрижова М.М. Ціннісна взаємодія як чинник розвитку професійних здібностей. Ціннісна детермінація становлення обдарованої особистості: монографія / [О.Л. Музика, І.М. Біла, Д.К. Корольов та ін.] ; за ред. О.Л. Музики. К.: Видавничий дім «Слово», 2017. С. 198-211.
25. Шамне А.В. Результати психометричної апробації «Психосоціального опитувальника» для підлітково-юнацького віку / А.В. Шамне // «Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди"» (спеціальний випуск «Експериментальна психологія»). – Тернопіль: Астон, 2014.
26. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до психологічного благополуччя особистості / Л.М. Яворовська, Г.С. Хафізова // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. – Харків, 2011. – № 985. – С.46-49 (серія Психологія, вип. 48),
27. Ялом И. (2009). Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. М.: Эксмо.
28. Arshava, Iryna & Nosenko, D.. (2012). СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ЙОГО ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТА

- ОСОБИСТІСНІ КОРЕЛЯТИ. Вісник дніпропетровського університету Педагогіка і психологія. 20. 10.15421/101201.
29. Besika A., Horn V.A., Martin M. Psychological balance scale: validation studies of an integrative measure of well-being. *Front. Psychol.* 2021;12 [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
30. Boer D. *Values and Behavior*. Springer; 2017. Values and affective well-being: how culture and environmental threat influence their association; pp. 191–218. [[Google Scholar](#)]
31. Chuyko, Halyna. (2018). СЕНС ЖИТТЯ У КОНТЕКСТІ ВІДЧУТТЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 11. 46-60. 10.31108/1.2018.1.11.4.
32. Danylchenko, Tetyana. (2016). Subjective Social Well-being as a Psychological Phenomenon. *Psychological Prospects Journal*. 28. 93-107. 10.29038/2227-1376-2016-28-93-107.
33. Goldman, Alan H., 'Meaning in Life', *Life's Values: Pleasure, Happiness, Well-Being, and Meaning* (Oxford, 2018; online edn, Oxford Academic, 24Jan.2019), <https://doi.org/10.1093/oso/9780198829737.003.0004>, accessed 8 Apr 2024
34. Heintzelman S.J., King L.A. Routines and meaning in life. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 2019;45(5):688–699. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
35. Hill P. L., Burrow A. L., Bronk K. C. (2016). Persevering with positivity and purpose: An examination of purpose commitment and positive affect as predictors of grit. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 257–269. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9593-5>
36. King L.A., Hicks J.A. The science of meaning in life. *Annu. Rev. Psychol.* 2021;72:561–584. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

37. Kluiko, Lesia. “ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФЕНОМЕНУ СУБ’ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ОСОБИСТОСТІ.” (2019).
38. Längle A., Orgler Ch., Kundi M. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*. – 2003. – Vol. 4. – №1. — P. 135–151. Martela F., Steger M.F. The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose, and significance. *J. Posit. Psychol.* 2016;11(5):531–545. [[Google Scholar](#)]
39. Life satisfaction across adulthood: different determinants at different ages / K. L. Siedlecki, E. M. Tucker-Drob, S. Oishi and A. Salthouse // *The Journal of Positive Psychology*. – 2008. – Vol. 3, N 3. – P. 153–164.
40. Moran S. (2017). Youth purpose worldwide: A tapestry of possibilities. *Journal of Moral Education*, 46(3), 231–244. <https://doi.org/10.1080/03057240.2017.1355297>
41. *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (3rd edn) C. R. Snyder (ed.), Shane J. Lopez (ed.), Lisa M. Edwards (ed.), Susana C. Marques (ed.), 7 March 2016
42. Verplanken B., Sui J. Habit and identity: behavioral, cognitive, affective, and motivational facets of an integrated self. *Front. Psychol.* 2019;10:1054. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]