

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

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
 Ірина ДЕСНОВА
«18» листопада 2024р.

**«ОСОБЛИВОСТІ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ
ЖІНОК ВПО»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти другого (магістерського)
рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Практична
психологія»
Стонога Ольги Вячеславівни

Науковий керівник:
Пучина Ольга Віталіївна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:
Губа Н.О., кандидат психологічних
наук, доцент кафедри психології,
Запорізький національний університет

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 80 С /
добре

Секретар ЕК 
Ольга РЕБРО
«23» грудня 2024р.

ЗМІСТ.

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ВИВЧЕННЯ СЕНСО-ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	8
1.1. Загальна характеристика сенсо-життєвих орієнтацій особистості.....	8
1.2. Фактори формування та розвитку ціннісних орієнтацій.....	15
Висновок до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ ІІ. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ, ПОВ'ЯЗАНОЇ ЗІ ЗМІНОЮ СПОСОБУ ЖИТТЯ....	22
2.1 Психологічна криза зміни способу життя у зв'язку з вимушеним переселенням.....	22
2.2. Стан проблематики внутрішньої міграції в Україні та психологічна складова цього процесу.....	29
Висновок до розділу 2.....	32
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕНСО- ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЖІНОК ВПО.....	35
3.1. Організація та обґрунтування дослідження.....	35
3.2. Аналіз отриманих результатів.....	40
Висновки до розділу	63
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП.

Війна в нашій країні руйнівна і нещадно вплинула на всі сфери життя, змусила мільйони українців залишити свої міста і мігрувати країною та за її межами [2].

Світова практика вимушеного переміщення демонструє наявність певних ризиків, які підвищують вразливість жінок і дівчат незалежно від країни, де відбуваються такі події. Аналіз впливу внутрішнього переміщення на жінок є ключовим для розробки локальних політик, правових механізмів захисту їхніх прав і впровадження відповідних бізнес-підходів. Важливо враховувати різноманітність можливостей, потреб і ступеня уразливості жінок перед викликами, пов'язаними з переміщенням. Це включає оцінку актуальних проблем жінок і дітей, розробку програм інтеграції внутрішньо переміщених осіб, моніторинг їх виконання та звітування [1].

Дані, зокрема оприлюднені Міжнародною організацією міграції, показують, що станом на серпень 2023 року жінки становили 61% від загальної кількості внутрішньо переміщених осіб в Україні, тоді як чоловіки – 39%. Це свідчить про необхідність особливої уваги до потреб і викликів, з якими стикаються жінки у процесі вимушеного переміщення.

Проблеми з якими фактично стикаються внутрішньо переміщені жінки, це сам факт внутрішнього переміщення, це навантаження на внутрішньо переміщених жінок через поєднання домашніх обов'язків та роботи [8].

В психологічному контексті це безумовно пов'язано з пошуком нових сенсів життя, трансформацією життєвих цінностей, переосмисленням життєвих пріоритетів, що свідчить про актуальність вивчення сенсо-життєвих орієнтацій найвразливішої категорії сьогодення – жінок ВПО.

Смисложиттєві орієнтації в контексті психологічних досліджень визначаються як центральна ідея або мета, що набуває найвищого значення для особистості, суттєво впливаючи на її поведінку та життєдіяльність, особливо в умовах складних обставин. Прагнення знайти сенс життя є основним мотивуючим фактором, що формує напрямок діяльності людини. Ці

орієнтації відіграють роль базового принципу, який визначає як її мислення, так і поведінкові прояви [11].

Проблематика сенсу життя та його орієнтацій досліджувалася як у філософському (М. Бахтін, В. Ільїн, С. Франк), так і психологічному дискурсі (Л. Виготський, А. В. Зверкова, Е. В. Ейдман, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, Б. Братусь, В. Франкл, Д. Леонтьєв). У дослідженнях цих учених сенсожиттєві орієнтації розглядаються як інтегративна система, що об'єднує цінності, принципи, цілі та життєві плани особистості.

Вибір сенсу життя завжди є індивідуальним процесом, адже кожна людина самотійно формує, усвідомлює та структурує власну життєву ідею. Ці орієнтації виступають своєрідною «опорною точкою» переконань і принципів, що визначає спрямованість життєвого шляху[40]. Втрата сенсу або відхилення від обраного напрямку можуть призводити до внутрішніх конфліктів, криз і навіть деструктивних наслідків для особистості.

Смисложиттєві орієнтації мають багаторівневу структуру, яка включає шість основних компонентів: рівень розуміння загального значення свого життя, тобто його осмисленість, емоційна насиченість самого процесу життя, емоційного забарвлення свого існування, цілі життя – уявлення про свої перспективи та життєві плани, оцінка досягнень і їхнього впливу на самореалізацію (результативність життя), та локуси контролю як життя так і власного Я, що виступають як віра в те, що життя можна контролювати зовнішніми обставинами та переконаність у власній здатності керувати подіями свого життя.

Смисложиттєві орієнтації можна розглядати як суб'єктивний компонент ширшого феномену - сенсу життя. Вони важливі не лише для формування ціннісної системи особистості, а й для суспільства загалом. В соціально-психологічному контексті ці орієнтації стають основою гармонізації особистості, сприяють мобілізації її ресурсів та формуванню духовних перспектив, що визначають характер взаємодії з соціумом [28].

Таким чином, смисложиттєві орієнтації відображають як особистісні,

так і соціальні аспекти життєдіяльності.

Метою дослідження є визначення і дослідження особливостей сенсо-життєвих орієнтацій жінок-переселенок, які мешкають у Волинській області, м. Луцьк.

Об'єкт дослідження: феномен сенсо-життєвих орієнтирів особистості в період військових дій в Україні.

Предмет дослідження: психологічні особливості сенсо-життєвих орієнтацій жінок-переселенок, що зазнали травм війни під час повномасштабного вторгнення.

Враховуючи мету нашого дослідження, на основі об'єкту та предмету дослідження ми висунули наступну **гіпотезу**: в результаті військових дій в Україні сенсо-життєві орієнтації жінок, що зазнали травм війни і є внутрішньо переміщеними особами мають певні особливості навідміну від жінок тієї ж вікової категорії, соціального статусу і активності, які проживають у Луцьку та не мають статус ВПО.

Означивши мету дослідження, висунувши гіпотезу, ставимо перед собою певні завдання.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати наукові джерела, що розглядають проблематику психологічних складових різних сенсів життя.
- 2) Розглянути основні наукові підходи до вивчення психологічних аспектів життєвих орієнтацій, феномену сенсо-життєвих орієнтирів особистості.
- 3) Охарактеризувати основні компоненти психологічної кризи людини, що зазнала травм війни.
- 4) Визначити основні ознаки психологічних змін, що відбуваються з людиною, яка змушена змінити умови і місце перебування.
- 5) Описати компоненти та складові феномену сенсо-життєвих орієнтацій.
- 6) Підготувати та організувати емпіричне дослідження

особливостей сенсо-життєвих орієнтацій жінок-переселенок, що зазнали травм війни під час повномасштабного вторгнення.

7) Провести дослідження життєвих цінностей, сенсо-життєвих орієнтацій жінок ВПО та жінок Луцької громади.

8) Провести порівняльний аналіз особливостей життєвих цінностей, сенсо-життєвих орієнтацій жінок-переселенок та жінок Луцька.

Для вирішення поставлених завдань використано наступні методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукових джерел з обраної проблематики; синтез та узагальнення інформації.
- емпіричні:
 - тест Сми́сложиттєві орієнтації Джеймса Крамбо і Леонардо Махолика;
 - Морфологічний тест життєвих цінностей МТЖЦ В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиної.

Апробація та впровадження результатів дослідження здійснювалась шляхом експериментально-дослідної роботи у Громадській Організації «Старт у нове життя», ГО «Волинські перспективи», ГО «Місце Надії», ГО «Розвиток Волині» (м. Луцьк) за підтримки Студії практичної психології «Персона» (м. Запоріжжя), в період з травня по серпень 2024 року

Основні положення магістерської роботи були викладені в тезах:

Стонога О.В. «Особливості смисло-життєвих орієнтацій та життєстійкості військових мігрантів»: зб. матеріалів IV Інтернет-конференції «Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір», 22 травня 2024 року / за заг.ред. І.С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С. 115-117.

Стонога О.В. «Особливості життєвих сенсів жінок переселенок»: зб. матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції «Global Directions in Scientific Research and Technological Development», 16-18 версня 2024 року / Валенсія, Іспанія: С. 147-150.

Стонога О.В «Ієрархічні зміни цінностей жінок ВПО під час війни »: зб. матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецьки практики в контексті інтеграції України у Міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу», 18-19 квітня 2024 року / за заг.ред. В.В.Нечипорнко. Запоріжжя: ХНА, 2024. С. 587-589.

РОЗДІЛ I. ВИВЧЕННЯ СЕНСО-ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.

1.1. Загальна характеристика сенсо-життєвих орієнтацій особистості.

Ціннісно-сміслові орієнтації особистості та її життєва ресурсність відіграють у край важливу роль у подоланні різноманітних життєвих труднощів, а також у розв'язанні можливих криз розвитку або переживанні травмувальних подій. Багато дослідників розглядають проблему сенсу життя як центральну для всієї життєдіяльності людини. Протягом життя людина виконує одну з ключових функцій - регулювальну. Якщо особистість має високий рівень саморегуляції, це сприяє її саморозвитку та самоактуалізації[10]. Питання самореалізації часто досліджується в рамках гуманістичної психології. Феномен самореалізації містить як філософські, так і психологічні аспекти, а його вивчення потребує детального аналізу. Поняття самореалізації та самоактуалізації можуть розглядатися як синоніми. Згідно з К.А. Абульханова-Славською, процес формування смисло-життєвих орієнтацій - це одна з найважливіших форм активності, хоча не завжди ці смисли безпосередньо впливають на поведінкову регуляцію особистості. Для вивчення ціннісно-сміислової сфери особистості зазвичай використовують такі методики, як тест смисложиттєвих орієнтацій (Джеймса Крамбо і Леонардо Махолика) та опитувальник М. Рокича. Мета і сенс життя залишаються одними з найскладніших і неоднозначних понять у психологічній літературі. Проте усвідомлення власного сенсу буття дає змогу людині досягти високого рівня психологічного благополуччя, душевного комфорту і задоволеності життям. Такі параметри, як сенс життя, духовність, смислові орієнтації та цінності, часто вивчаються за допомогою проєктивних методів у психології. В. Франкл запровадив концепцію "екзистенціального вакууму", який виникає, коли людина втрачає життєві цілі та сенс існування. На основі цієї ідеї було розроблено численні тести й опитувальники для виявлення типів ціннісних орієнтацій. Вчений пояснював свою теорію, стверджуючи, що в житті людини бувають періоди, коли вона частково чи

повністю втрачає цілі та загальний сенс існування. Серед відповідних тестів та опитувальників можна виділити: опитувальник "Life Regard Test" (Баттіста Дж., Алмонд Р.), "Sense of Coherence Scale" (Cargi C., Антоновський Х.), "Purpose-in-Life Test", PIL (Крамбо Дж.). Версія PIL, розроблена Дж. Крамбо, довгий час була основою для тесту СЖО. Питання, що стосуються детермінант та механізмів внутрішнього світу особистості, залишаються дуже актуальними та цікавими для вивчення. Людина може реалізовувати себе у різних сферах діяльності та життя, таких як професійна, сімейна, особистісна, соціальна, релігійна та політична. Основний напрямок інтересів та світогляду особистості істотно впливає на процес формування сенсожиттєвих орієнтацій та її саморозвиток. Незважаючи на наявність досліджень, присвячених цій темі, ключові елементи структури сенсожиттєвої сфери ще не повністю вивчені[31]. Встановлено, що розвиток смисложиттєвої сфери тісно пов'язаний із процесом індивідуалізації, коли людина набуває рис, що підкреслюють її унікальність. Часто соціальне середовище значно впливає на формування цінностей і смислів життя, коли людина приймає і перетворює соціальні цінності на особисті, що допомагає їй у самореалізації. Якщо розглядати особливості розвитку смисложиттєвої сфери у людей з різних соціальних верств, то можна помітити суттєві відмінності в цьому процесі, що підкреслює індивідуальний підхід до формування цінностей та смислів життя[33].

Вчені, які вивчають проблему сенсу життя, вважають, що формування життєвих цінностей визначається рівнем смислової регуляції. Серед таких дослідників можна назвати І.В. Абакумову, А.Г. Асмолова, Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьєва. Отже, для глибшого дослідження структури сенсожиттєвих орієнтацій необхідно детально розглянути її компоненти та особливості їхнього прояву.

Для повноцінного розуміння смислових структур психіки людини та вивчення їх взаємозв'язків із процесами смислоутворення необхідно розглянути всі складові цих структур[54]. Розглянемо погляди Д.А. Леонтьєва

з цієї теми докладніше. На думку Леонтьєва, важливо приділяти увагу мотивації особистості та її структурним елементам у процесі пошуку людиною сенсу життя та цінностей. Мотив виступає рушійною силою розвитку та діяльності людини у будь-якій сфері. Основою мотивів служать потреби, і лише за їх вивченні краще зрозуміти природу смисложиттєвих орієнтацій. Мотиваційна сфера визначає тенденцію до активності та руху особистості. Індивідуальний стиль діяльності, і навіть способи реалізації людини у житті також у мотивації.

Леонтьєв виділяє дві характеристики мотиву. По-перше, це мотив, прив'язаний до певної діяльності: у кожній з них існує один основний мотив, а інші є другорядними. Цей провідний мотив активізується з початком діяльності та зникає після її завершення. Якщо мети не досягнуто, цикл може повторитися. По-друге, мотив може відповідати численним потребам людини, визначаючи її діяльність як у кількісному, і у якісному аспектах.

Цінності відіграють ключову роль в структурі особистості[52]. Леонтьєв зазначає, що й мотивуючий вплив поширюється як на конкретну діяльність, а й у життєдіяльність людини загалом, залишаючись стабільним. У зрілої особистості цінності можуть змінюватись лише під впливом важливих ситуаційних факторів, таких як стрес, зміна умов життя, травми, кризи та втрати. Прихильники цієї концепції виділяють два типи цінностей: ті, що підтримують життєдіяльність, і ті, які є засобами досягнення цілей.

Леонтьєв наголошує, що цінності та потреби є стійкими мотиваційними характеристиками. Через задоволення потреб людина встановлює відносини зі світом та оточуючими, а за допомогою цінностей відчуває свою приналежність до суспільства. Потреби більш динамічні, на відміну від цінностей, які є стабільними та тривалішими за часом. Система цінностей, формована з урахуванням світогляду, може змінюватись лише під впливом значних подій, тоді як потреби змінюються залежно від досягнень особистості та її діяльності.

У описі вищих смислів існування показується, що з формуванням ціннісних орієнтацій формується і цілісна сфера смислоутворення. Через цінності людина вибудовує своє сприйняття світу та визначає сенс життя. Зміна цінностей під впливом життєвих обставин може призвести до зміни життєвих орієнтацій та характеризує людину як динамічну істоту, використовуючи термін "динамічна смислова система" (ДСС). Це структура, що має безліч підструктур і функціонує автономно протягом тривалого часу. Особливістю такої системи є її суверенність. У різних людей може бути свої динамічні смислові системи, наприклад, пов'язані з сім'єю, роботою чи особистими потребами.

Дослідження ціннісно-смислових структур дозволяє глибше зрозуміти складну систему їх формування, що пов'язано з поведінковими моделями, які людина обирає для досягнення цілей упродовж свого життя.

Розглядаючи поняття стратегії мислення, можна назвати, що це певний розумовий процес чи розумова діяльність, коли він з допомогою зовнішніх індикаторів формує висновки. Часто механізми мислення неусвідомлювані самої людини. Наприклад, сприйняття людиною події чи життєвої ситуації можна пояснити через апперцепцію, тобто з урахуванням її минулого досвіду. Це призводить до того, що вона вже має певні стереотипи та установки, які впливають на сприйняття світу [1]. Вчені, такі як К.М. Маркова, В.Є. Мільман, В.Ф. Моргун та Х.К. Хекхаузен стверджували, що феноменологія смисложиттєвих орієнтацій у людини повинна розглядатися через призму мотивації. Їх дослідження підтверджують взаємозв'язок між мотивацією досягнення та успішністю людини у діяльності[50].

Таким чином, концепція сенсу існування є індивідуальною системою переконань, поглядів і цілей, що визначають життєвий процес та його завдання. В основі смисложиттєвих ціннісних орієнтацій лежать потреби особистості, її світогляд та відносини із зовнішнім світом. Ці орієнтації можуть змінюватись, але зберігають свою стійкість і є основою для формування життєвої спрямованості та поведінки. Механізми формування

стратегій смислоутворення залежать від таких факторів, як рівень мотивації, вік, соціальні та культурні умови. Це підкреслює, що ціннісно-сміслові орієнтації – динамічна частина всієї смислової структури людини. Формування смисложиттєвої сфери важливе для кожного, хоча іноді людина може зіткнутися з відчуттям втрати сенсу, що призводить до регресивних станів, таких як апатія[13].

Процес формування ціннісно-сміслових стратегій тривалий. На відміну від короткочасних поведінкових актів, сенсожиттєві орієнтації формуються протягом усього життя, видозмінюючись залежно від змін у пріоритетах, відносинах та емоційно-вольовій сфері[28]. Це ілюструє феноменологічну мінливість цих орієнтацій. Л.С. Виготський розглядав смислову сферу особистості через призму його теорії зони найближчого розвитку, де всі новоутворення сприймаються як психічні зміни. Вчені В.К. Вілюнас, Д.А. Леонтьєв та І.В. Абакумова виділили модель, куди входять етапи розвитку від актуальної зони до зони саморозвитку. Ця модель відбиває вплив зони розвитку формування смислової структури особистості.

Дослідники До. Роджерс, У. Франкл, Д.А. Леонтьєв та Т.М. Титаренко стверджує, що фундаментом смислової сфери є особистий світ людини, який відрізняється від зовнішнього світу. Світосприйняття формується через життєві настанови, а культурні досягнення, згідно з Л.С. Виготському, проявляються у спілкуванні та поведінці людей, хоча найбільше впливає минулий досвід.

Ціннісно-смістова сфера особистості розвивається у процесі соціалізації, коли людина засвоює суспільні цінності. Перші цінності були релігійними, потім з'явилися соціальні, що стосуються групи, країни чи сім'ї. Соціальне середовище надає значний вплив на формування цінностей, чи це сім'я чи професійна організація[48]. Антропоцентричні цінності, орієнтовані на саморозвиток особистості, стали актуальними у ХХ столітті, підкреслюючи прагнення людини до розвитку та концентрації на своєму «Я».

У розвитку ціннісно-сміслової системи людина сприймає соціальні цінності як частину свого внутрішнього світу. Соціум надає постійний вплив на цей процес, формуючи два ключові аспекти: відносини людини з оточуючими та здатність сприймати світ на смисловому рівні. Таким чином, ціннісні орієнтації визначають вектор розвитку особистості, що виражається через її потреби, інтереси та поведінка як поодинці, так і в соціальних групах.

При глибшому розгляді особливостей формування ціннісно-сміслової сфери особистості можна назвати, що життєві сенси людини визначаються логікою життя, умовами його існування та накопиченим досвідом. Вчені, такі як О.Г. Асмолов та Б.С. Брати вважають, що найвищими значеннями існування для особистості є цінності. Вони формують основу "Я" та систему регулювання відносин з оточуючими. СENS особистості може змінюватись і трансформуватись залежно від життєвих обставин. Хоча сENS – це стійке утворення, яке може змінюватись під впливом різних чинників. З психологічної точки зору через призму феноменології та екзистенціалізму смисли присутні у всіх структурах психіки та формуються на основі генетичних передумов[26]. Особистість, володіючи стійкою системою цінностей та змістом існування, перетворюється на своєрідну смислову модель світу. Її смисложиттєві орієнтації стають засобом існування насправді.

Можна виділити основні етапи формування та розвитку смисложиттєвих орієнтацій:

1. Вибір сенсу: Коли людина визначає собі сENS існування, її дії спрямовані на розуміння цього сенсу. Іноді реалізація творчих навичок стає сENсом життя та мотивом усієї діяльності.
2. Оцінка та усвідомлення сенсу: Особистість оцінює важливість обраного сенсу та відповідних ціннісних орієнтацій.
3. Реалізація сенсу: У деяких випадках людина не досягає свого сенсу існування, що може призвести до її втрати або трансформації у новий зміст.
4. Переживання сенсу: Це включає емоційно-вольову і чуттєву сферу особистості.

Таким чином, процес формування сенсожиттєвих орієнтацій проходить через етапи вибору, усвідомлення, реалізації та переживання сенсу. У широкому значенні сам зміст займає центральне місце у цій динаміці. Деякі дослідники стверджують, що смислова орієнтація може змінюватись протягом життя. Л.С. Виготський зазначав, що розвивається як цілісна система, і всі аспекти особистості розвиваються взаємопов'язано.

Сензиттєві орієнтації особистості залежать від її індивідуально-психологічних особливостей, що робить кожен процес формування унікальним. Ці орієнтації можуть трансформуватися, а сенс життя набувати нових аспектів залежно від взаємодії людини з довкіллям. Л.А. Коростилова зазначає, що успішна самореалізація вимагає наявності чітких планів, прогнозів і життєвих цінностей, що склалися. Рушійною силою є мотиваційно-потрібна сфера, а дефіцит чогось стає стимулом до активних дій. Без цього почуття дефіциту людина не відчуває потреби прагнути досягнення цілей.

Отже, вибір траєкторій поведінки особистості визначається його психологічними особливостями. Ціннісно-смислова сфера включає три основні рівні: особистісні смисли і переконання, смислові елементи і риси, а також ціннісні установки, пов'язані з самоактуалізацією. У класифікації ціннісно-смислових орієнтацій виділяються духовні, фізіологічні, внутрішньопсихологічні, гедоністичні, альтруїстичні та соціальні орієнтації[23].

1.2. Фактори формування та розвитку ціннісних орієнтацій.

Формування ціннісно-сміслових орієнтацій особистості ґрунтується на мисленнєвій активності людини. Сучасні масштабні зміни у суспільстві впливають перегляд методологічних основ наук про особистість. Класичні уявлення про існування людини піддаються критиці та збагачуються новими теоріями, моделями, концепціями та технологіями [3, с. 211-215]. Одним із ключових факторів, що впливають на формування життєвих стратегій поведінки, є цінності. Вони визначають як вибір людиною сенсу життя, а й впливають з його поведінка загалом. Поняття «цінності» вивчається у різних наукових дисциплінах, таких як психологія, філософія, соціологія, що призводить до широкого спектру його інтерпретацій. Цінності відображають внутрішній світ особистості та її ставлення до себе та навколишнього світу, при цьому їх формування завжди індивідуальне. Вони є важливим аспектом мотивації та рушійною силою для духовного зростання, якщо йдеться про духовні цінності.

Потреби, що є частиною мотиваційної структури людини, динамічні. Вони змінюються в міру їхнього задоволення. Наприклад, якщо потреба у досягненні мети була актуальною, то після її досягнення вона втрачає свою значущість. Таким чином, потреби розглядаються як змінні утворення. Особистісні та соціальні цінності найчастіше виступають у вигляді ідеалів — моделей бажаної поведінки[38]. Ідеал є взірцем, якого прагне особистість, і може стосуватися різних сфер життя, чи то робота, виховання дітей, особисті відносини, саморозвиток чи зовнішній вигляд.

Для опису форми існування особистісних цінностей можна використовувати концепцію моделі потрібного майбутнього. Цей термін, запроваджений Н.А. Бернштейном, припускає, що людський мозок здатний не лише відображати минуле та сьогодення, а й прогнозувати можливі варіанти розвитку майбутніх подій. Майбутнє у цьому контексті розглядається як ймовірний сценарій досягнення бажаного результату у певній діяльності.

Сучасні механізми соціалізації втратили частину своєї ефективності, що з ускладненням умов, у яких розвивається суспільство. Людям стає все важче засвоювати цінності, що нав'язуються соціумом, у якому вони живуть. Своєю чергою, суспільство часто має труднощі з прийняттям особистих цінностей і світоглядних переконань індивіда, що призводить до виникнення дисонансу. У разі нинішнього розвитку суспільства базова частина ціннісно-сміслової орієнтації особистості нерідко ігнорує значимість загальнолюдських цінностей[56].

Освітні та соціальні структури, а також системи педагогічних цінностей, спрямовані на навчання та виховання дітей, часто не сприяють самостійному формуванню у дитини власних ціннісних орієнтирів. Ці методи, створені задля передачу знань, умінь, навичок і цінностей, можуть обмежувати людину у можливість виділяти собі пріоритетні і другорядні цілі у житті, цим створюючи перешкоди особистого розвитку.

Отже, цінності, існуючі лише на рівні суспільства, часто складно засвоюються особистістю. Модель ціннісно-сміслових орієнтацій людини має співвідноситися з тими орієнтаціями, які переважають у суспільстві. Якщо цінності у суспільстві змінюються, це може призвести до змін на індивідуальному рівні особистості.

Таким чином, цінності постійно видозмінюються та трансформуються. В умовах сучасного суспільства ці зміни відбуваються систематично, що може викликати у людей стрес та напругу, оскільки їм доводиться адаптувати свої цінності. Незважаючи на можливий негативний вплив суспільства, для гармонійного існування людині важливо дотримуватися її норм, цінностей та установок. Це слід враховувати у розробки ефективних моделей соціалізації особистості. Для цього потрібний моніторинг рівня ціннісних орієнтирів у суспільстві. Дослідження всіх сфер життя суспільства є ключовим для розробки нової моделі, що сприяє гармонійній соціалізації людини та покращенню взаємодії із соціумом[49].

Якщо розглядати цінності сучасної західної культури, можна назвати такі явища, як крайній індивідуалізм, нігілізм, надмірний прагматизм та постійний вплив ЗМІ на свідомість людей. Такі цінності можуть пропагуватися суспільством. Наприклад, зі зростанням індивідуалізму перед суспільством постає завдання формування цінностей, пов'язаних із національною культурою, колективізмом та соціальною активністю. Іноді цінності можуть настільки трансформуватися, що на їхньому місці залишається лише потреба[18]. У цьому контексті головним завданням виховання стає підтримка та розвиток соціальних цінностей у громадян. Якщо в кожній людині сформовані правильні цінності, то суспільство зможе ефективно справлятися зі змінами .

Комплексні психологічні дослідження допомагають зрозуміти, які аспекти особистості незмінні, які можуть змінюватися. Це знання важливе для виховання та формування особистості. Проблема особистісних змін досліджується всього життєвого шляху людини[12], наприклад, розрізняла параметри особистісних змін та особистісного розвитку. Вона стверджує, що розвиток особистості тісно пов'язані з її відносинами коїться з іншими людьми, де стабільні відносини є основою повноцінного розвитку. Процес формування ціннісних орієнтацій можна розглядати із різних позицій. Це можна описати як дію, що включає такі елементи, як мета, метод, ставлення суб'єкта до результату та себе. Цей процес динамічний, але з формування цінності стають статичнішими.

Формування цінностей - процес тривалий і безпосередньо пов'язаний із віковим розвитком та індивідуальними особливостями особистості. Можна виділити такі стадії цього процесу:

- 1-я стадія - формування життєвого світогляду;
- 2-я стадія - розвиток власного «Я» на основі сформованих цінностей;
- 3-я стадія - створення образу майбутнього собі.

Всі ці стадії проходять синхронно, однак кожна з них вимагає детальнішого вивчення для повного розуміння ціннісно-сміслових орієнтацій особистості. На всіх етапах формування використовуються одні й самі механізми: пошук, оцінка, вибір і проекція. Однак на різних стадіях їхня роль може змінюватись: спочатку важливі механізми пошуку та оцінки, потім — вибір та проекція. Важливо враховувати психологічну основу цих механізмів та його впливом на життя людини [5].

Процес формування ціннісно-сміислової сфери можна описати як створення особистістю власної моделі життєвих орієнтирів. У цьому контексті вона також обирає свою траєкторію поведінки.

Траєкторія поведінки людини залежить від її світогляду, цінностей, рівня особистісної зрілості та самооцінки. Особистісна зрілість постає як основа, де будується весь особистісний потенціал людини, особливо у кризові моменти. Психологічна зрілість - це стан, що дозволяє людині відчувати добробут і розкривати свої таланти, здібності, розвивати навички. Зріла особистість здатна до гармонійної взаємодії з оточуючими та вибудовує конструктивну світоглядну базу, яка допомагає їй задовольняти свої потреби. Модель формування ціннісно-сміслових орієнтацій відбиває взаємозв'язок особистості та соціуму, де ключовими елементами виступають цінності та потреби як індивіда, так і суспільства[13].

Розвиток ціннісно-сміслових орієнтацій відбувається через уявні процеси, такі як синтез та аналіз. Прийняття певних цінностей пов'язані з необхідністю засвоїти їх задля гармонійного розвитку та досягнення психологічного благополуччя[14].

Висновок до розділу 1.

Отже, вибір траєкторій поведінки особистості визначається її психологічними особливостями. Ціннісно-смилова сфера включає три ключові рівні структур: особистісні смисли та установки (переконання), смислові елементи та риси, а також ціннісні установки, пов'язані з самоактуалізацією. Розвиток ціннісно-смилових орієнтацій пов'язан з уявними операціями, такими як синтез та аналіз. Прийняття цінностей узгоджується з потребами особистості, сприяючи її гармонійному розвитку та психологічному благополуччю.

Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) містить 20 пар протилежних тверджень, що відбивають чинники, що впливають на осмислення життя. Цей тест оцінює наявність цілей, задоволення від їх досягнення, впевненість у здатності ставити та досягати мети. Важливе співвідношення цілей із майбутнім, емоційної насиченості — із сьогоденням, а задоволення — із результатами минулого. Людина в теперішньому може зробити вибір, заснований на сформованому розумінні сенсу життя або його відсутності. Минуле фіксоване, але його інтерпретації можуть змінюватись, тоді як майбутнє залишається відкритим і мотивуючим. Показники тесту включають загальний показник осмислення життя (ОЖ) та п'ять субшкал, що відображають цілеспрямованість, емоційну насиченість життя, задоволеність самореалізацією та два аспекти локусу контролю: «Цілі в житті», «Життєвий процес», «Результативність життя», «Локус контролю — Я» та «Локус контролю - життя» [8].

Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ) діагностує мотиваційно-ціннісну сферу особистості, вивчаючи її базові цінності. Методика ґрунтується на підході І.Г. Сеніна і оцінює такі цінності, як самопізнання, духовне задоволення, креативність, соціальні контакти, престиж, матеріальне благополуччя, досягнення цілей та збереження індивідуальності. Ці термінальні цінності виявляються у різних сферах життя,

таких як професійна, освітня, сімейна, громадська активність, інтереси та фізична активність [4].

1. Сенсжиттєві орієнтації є ключовим елементом смислової сфери особистості, відбиваючи її спрямованість, життєві цілі та свідомість вибору різних ситуаціях. Вони свідчать про те, що людина орієнтована на зміст або ідею, яка стає рушійною силою її розвитку та активності.

2. Показник усвідомленості життя є критерієм незалежності особистості від зовнішніх обставин і свідчить про її стійкість та здатність самостійно керувати своїм життям, роблячи вибір та приймаючи на себе відповідальність.

3. Вивчення особливостей смисложиттєвих орієнтацій має важливе значення для покращення соціально-психологічної допомоги людям із патерналістськими установками.

4. У психології смисложиттєві орієнтації розглядаються як результат усвідомлення особистих цінностей, цілей та сенсу життя. У дослідженнях вчених, як К.О. Абульханова-Славська, О.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Д.О. Леонтьєв та інших, сенс життя розуміється як спосіб переживання та здійснення життя[21].

5. Сенсжиттєві орієнтації впливають на поведінку людини, зокрема її способи взаємодії з іншими соціальними суб'єктами. Т.М. Березіна підкреслює, що вони є сукупність минулих і реальних реалізацій особистості, які допомагають їй усвідомити свої можливості та обмеження, що накладаються суспільством та обставинами.

6. Б.С. Братусь виділяє функцію смисложиттєвих орієнтацій, пов'язану зі створенням образу майбутнього, який, хоч і не проявляється у конкретній ситуації, опосередковує діяльність людини, формуючи початковий план її дій.

7. Є.Ю. Коржова ввела поняття «потенціалу суб'єктності», який характеризує ступінь залежності внутрішнього світу людини від зовнішнього та визначає його здатність вибудовувати власне буття. Вона розрізняє «об'єктний» та «суб'єктний» типи життєвих орієнтацій.

8. Об'єктна орієнтація характеризується екстернальністю, вузьким колом значних переживань, відчуттям себе об'єктом чужих дій та небажанням змін у житті. Навпаки, суб'єктна орієнтація передбачає активну життєву позицію, прагнення духовного розвитку та роботи з себе.

9. На думку І.О. Корокошка, смисложиттєві орієнтації впливають на економічну свідомість та поведінку людини, визначаючи її суб'єктивний економічний статус, рівень задоволеності матеріальним становищем та готовність до конкуренції в економічній сфері.

Таким чином, сенсожиттєві орієнтації мають значний вплив не тільки на повсякденну поведінку людини, а й на її економічну активність та сприйняття навколишнього світу.

РОЗДІЛ II. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ, ПОВ'ЯЗАНОЇ ЗІ ЗМІНОЮ СПОСОБУ ЖИТТЯ

2.1 Психологічна криза зміни способу життя у зв'язку з вимушеним переселенням.

Психологічна криза, викликана вимушеним переселенням, є складним і багатовимірним явищем, яке суттєво впливає на особистість. Як зазначено, криза є невід'ємною частиною людського існування, і досвід, отриманий під час кризи, може бути водночас руйнівним і трансформуючим.

В умовах сучасного світу, де відбуваються численні катаклізми, такі як війни, стихійні лиха, терористичні акти та інші форми насильства, система цінностей і соціальні зв'язки людей стикаються з серйозними викликами. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) в Україні, які змушені залишати свої домівки через військові дії, опиняються в ситуації глибоких особистісних криз. Це відбувається на фоні втрати стабільності, відсутності знайомого середовища та соціальної підтримки.

Основні параметри цієї кризи можуть включати:

Екзистенційний стан: Люди часто переживають екзистенційну кризу, що супроводжується тривогою і відчуттям втрати сенсу існування. Вони можуть ставити під сумнів свої цінності, шукати нові цілі та адаптуватися до нових умов.

Криза адаптації: ВПО стикаються з труднощами, пов'язаними з соціальною адаптацією. Перебування в новому середовищі може викликати відчуття ізоляції, відчуженості та нестабільності.

Соціальні втрати: Втрата соціальних зв'язків, традиційного укладу життя та підтримки з боку родини чи друзів може поглиблювати кризовий стан. Зміна місця проживання й соціального статусу вносить додатковий стрес у життя особи.

Вибір у момент кризових переживань: Криза є моментом вибору, де особа стає перед необхідністю обрати шлях — чи залишитися в минулому, чи рухатись уперед, адаптуючись до нових умов. Це може призводити до регресивного або прогресивного розвитку[19].

Потенціал для розвитку: Хоча екзистенційна та адаптаційна кризи є надзвичайно важкими, вони можуть стати етапами особистісного зростання. Переосмислення життєвого досвіду, розуміння власної смертності і відродження нових цінностей можуть призвести до якісних змін у житті.

Отже, процес подолання психологічної кризи вимагає комплексного підходу, що включає психотерапевтичну підтримку, соціальну адаптацію та розвиток нових зв'язків. Важливо надати людям можливості для вираження своїх переживань і створити середовище, в якому вони можуть почуватися безпечно і бути почутими. Цей процес може бути тривалим і вимагати часу, але він також може стати основою для власного відновлення та нового життєвого етапу.

Вимушене переселення, яке переживають внутрішньо переміщені особи, є серйозним викликом, що супроводжується не лише фізичними труднощами, а й глибокими психологічними кризами[30]. Як зазначено, криза адаптації особистості є наслідком змін у звичному способі життя та може мати далекосяжні наслідки для психічного здоров'я осіб.

Чотири шляхи подолання екзистенційної кризи

Згідно з П. Цапффе, подолання екзистенційної кризи може здійснюватися через чотири основні стратегії:

1. Фіксація: Зосередження на усталених ідеалах і цінностях, таких як релігія, моральність або традиції, може допомогти людям знайти опору в непрості часи.

2. Ізоляція: Відмовившись від тривожних думок і почуттів, люди можуть намагатися уникнути внутрішнього конфлікту. Однак ця стратегія може призвести до ігнорування реальних проблем, що вимагають вирішення.

3. Відволікання: Концентрація на інших аспектах життя, не пов'язаних із кризовими переживаннями, може на деякий час знизити рівень тривоги, однак, у довгостроковій перспективі, не вирішує проблему.

4. Сублимація: Продуктивне перенаправлення негативних емоцій у творчість чи діяльність може надати сенс і нову мету, допомагаючи справлятися з кризою.

Наслідки кризи адаптації[57].

Криза адаптації може проявитися в різних формах проблем, таких як:

- Соціальна дезінтеграція: Зростання злочинності, безпритульності, наркоманії – це свідчення глибоких соціальних проблем, які виникають на фоні адаптаційної кризи.

- Емоційне вигорання: Постійний стрес і невпевненість можуть призвести до емоційного виснаження, що ускладнює здатність людини до ефективної комунікації та соціальної взаємодії.

- Психічні розлади: Часто такі переживання можуть призводити до серйозних психічних розладів, включаючи депресію та тривожні розлади.

Роль психологічної підтримки.

У цьому контексті надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам стає надзвичайно важливим завданням. Психологи можуть використовувати різні підходи, щоб допомогти людям:

- Пройти через процес адаптації, надаючи підтримку у розвитку здорової ідентичності.

- Сприяти соціальному включенню та відновленню соціальних зв'язків, що є критично важливим для психічного зцілення.

- Розвивати навички емоційної регуляції та стресостійкості

Отже, вимушене переселення є не лише фізичним переходом до нового місця проживання, але й значним психологічним випробуванням[22]. Кризова ситуація, що випробовує особистість, може стати каталізатором для глибоких змін, проте важливою є підтримка з боку суспільства та фахівців, щоб люди могли перетворити цю кризу на можливість для зростання та відновлення.

Соціальне безправ'я та психічна вразливість внутрішньо переміщених осіб є складними та взаємопов'язаними проблемами, які вимагають детального аналізу їх психологічних наслідків[46]. В умовах вимушеного переселення особи зустрічаються з безліччю викликів, що впливають на всі аспекти їхнього життя.

Комплексні психологічні проблеми

1. Емоційна сфера: Переселенці часто переживають глибокі емоційні стани, такі як тривога, депресія, почуття самотності та безнадійності. Втрата соціальної підтримки від близьких і друзів лише загострює ці переживання.

2. Когнітивна сфера: Психологічні стреси, пов'язані з адаптацією до нових умов, призводять до зниження когнітивної функції, що впливає на здатність приймати рішення й вести планування. Витіснення негативних думок замість їх свідомого опрацювання може призвести до кумулятивних психічних проблем.

3. Поведенкова сфера: Багато переселенців демонструють дезадаптивну поведінку, таку як ізоляція від оточуючих або прояв гіпернастороженості, що може призвести до ще більшого відчуження в новому середовищі.

4. Мотиваційна сфера: Втрата мотивації та цілеспрямованості може виникати внаслідок постійного стресу і відчуття безвиході. Це також веде до зниження інтересу до нових можливостей або активностей.

5. Комунікативна сфера: Проблеми з комунікацією можуть посилюватися культурними та мовними бар'єрами, що призводить до труднощів у налагодженні нових соціальних зв'язків.

Кумулятивний ефект проблем

Важливо зазначити, що порушення в різних сферах психічного благополуччя можуть створювати кумулятивний ефект. Наприклад, емоційний стрес може призвести до труднощів у когнітивній діяльності, що в свою чергу заважає нормальному спілкуванню з іншими людьми. Це взаємозв'язок може посилюватися, створюючи порочне коло, з якого важко вийти[20].

Виклики адаптації

- Історична травма: Переселенці часто переживають травматичний досвід, пов'язаний із пам'яттю про втрату домівки та близьких, що накладає додатковий тягар на їх душевний стан.

- Соціальні стандарти: Низькі економічні умови, обмежений доступ до ресурсів і підтримки підживлюють почуття безвиході.

- Ідентичність: Відчуття себе «іноземцем» або «громадянином другого сорту» може стати причиною глибоких пригнічених почуттів і відчуження від нового соціального оточення.

Психологічна допомога

Усвідомлення цих комплексних проблем підкреслює важливість психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб. Психологи можуть допомогти розробити індивідуальні стратегії адаптації, даючи людям інструменти для роботи з їхніми емоційними, когнітивними та поведінковими труднощами. Це включає в себе групову терапію, що дозволяє об'єднати людей з подібним досвідом, що може слугувати важливим ресурсом для відновлення соціальних зв'язків.

Таким чином, кризова ситуація, в якій опинилися внутрішньо переміщені особи, потребує системного підходу до їх підтримки і реабілітації. Розуміння психологічних особливостей цього досвіду є ключовим для вирішення комплексних проблем, з якими стикаються переселенці, і створення умов для їхньої адаптації в новому середовищі[39].

Криза як психологічне явище викликає значні зміни в особистісному функціонуванні та ставленні людини до світу. Дослідження Г. Луканської пропонує глибокий аналіз цієї складної ситуації, розглядаючи її з чотирьох основних рівнів. Розуміння цих рівнів дозволяє більш детально вивчити, як людина реагує на кризи та які наслідки можуть виникати в результаті цього процесу. Розгляньмо детальніше кожен з цих рівнів і стадій розвитку кризи.

Чотирирівнева модель кризи

1. Сенсорний рівень:

- Визначає, як людина сприймає та інтерпретує інформацію з зовнішнього середовища. Це можуть бути емоційні відгуки на різні стимули, які впливають на загальне сприйняття кризової ситуації.

2. Емоційний рівень:

- Включає реакції на кризові фактори, такі як страх, тривога, розгубленість. Цей рівень важливий, оскільки емоційний фон може суттєво впливати на здатність людини справлятися з труднощами.

3. Інтелектуальний рівень:

- Має справу з розумінням ситуації, її причин та наслідків. Рефлексія на цьому етапі допомагає особистості визначити, чи є у них ресурси для подолання кризи, чи ні.

4. Мотиваційний рівень:

- Визначає готовність особистості змінювати свою поведінку та визнавати, що щось потребує змін. Мотивація може стати потужним двигуном для активних дій у кризовій ситуації.

Стадії розвитку кризи

1. Перша фаза високої напруги:

- Люди намагаються справитися за допомогою вже відомих стратегій, спираючись на попередній досвід. У цьому стані вони можуть бути відкритими до пошуку рішень і адаптацій до ситуації.

2. Використання знайомих методів:

- На цьому етапі особистість зберігає певну гнучкість у підходах до вирішення проблем. Вони можуть використовувати старі механізми захисту і перевірені рішення.

3. На яких відбуваються зміни:

- На цій стадії відчуття тривоги і хаосу стає більш вираженим. Людина починає знижувати гнучкість, що ускладнює її здатність вирішувати проблеми. Нemoжливість доступу до допомоги може призвести до відчуття безвиході.

4. Емоційне та інтелектуальне потрясіння:

- Якщо кризу не вдалося подолати, виникає етап емоційного та інтелектуального колапсу, де людина відчуває, що всі ресурси вичерпані, і це може призвести до деструктивної поведінки.

Важливість зовнішньої допомоги:

На стадії емоційного потрясіння, спілкування із консультантом або психологом може стати критично важливим[27]. Це допоможе людині повернути контроль над ситуацією, зрозуміти свої ресурси і, навіть якщо проблема не буде вирішена повністю, мати можливість вибору і дій.

Динаміка розвитку кризи:

Наразі важливим аспектом є те, що перехід між стадіями розвитку кризи відбувається поступово. Кожна стадія має свої характерні емоційні, інтелектуальні, комунікативні та поведінкові характеристики, які потрібно враховувати під час психологічного аналізу.

Отже, кризу слід розглядати як складний процес, що вимагає цілісного підходу до розуміння і підтримки особистості в кризових умовах. Ваша готовність адаптуватися до змін і звертатися за допомогою можуть стати ключовими факторами в подоланні труднощів. Психологічна підтримка, своєчасна і якісна, відіграє важливу роль у процесі відновлення та повернення до нормального життя[50].

2.2. Стан проблематики внутрішньої міграції в Україні та психологічна складова цього процесу.

Сьогодні жінки, які перемістилися всередині країни, адаптуючись до нових умов, все частіше потребують адвокаційної підтримки та допомоги в працевлаштуванні. Працевлаштування є важливим фактором для отримання засобів існування для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [3]. Це питання є надзвичайно актуальним, оскільки наявність роботи сприяє почуттю стабільності та впевненості, що безпосередньо впливає на емоційний та психологічний стан особи [4].

Масова міграція людей, що відбулася внаслідок конфлікту, створила нові виклики для держави та самих ВПО. Як наголошують О. Пищуліна та К. Маркевич у своїй аналітичній записці Центру Разумкова, війна призвела до збільшення ризиків та невизначеностей, що ускладнило вільний рух факторів виробництва. Це, зокрема, стосується спеціальностей і навичок жінок-ВПО, які є затребуваними на місцевому ринку праці, та призвело до руйнування інститутів ринку праці. Проблеми в економіці, поєднані з великою кількістю внутрішньо переміщених осіб і біженців, викликають серйозні втрати в зайнятості та доходах. Зростання безробіття, соціальна ізоляція, гендерна нерівність, дискримінація на ринку праці щодо ВПО жінок і поширення бідності — це основні соціальні наслідки війни. Релокація та вимушена міграція вплинули на структуру ринку праці і на кількість фахівців у різних регіонах [5].

Згідно з дослідженнями [6], 79 % тих, хто залишив зону бойових дій, становлять жінки з дітьми. Серед них переважають молоді люди віком від 18 до 34 років — це 44 % респондентів. Кожна друга особа, яка покинула окуповані території, є працездатною. Розглядаючи практичні аспекти цієї теми, слід зазначити, що відповідно до опитування Міжнародної організації з міграції [7], 14 % ВПО заявили, що не працювали до війни. Це дозволяє припустити, що 86 % мали змогу отримувати дохід. Серед тих, хто працював раніше, 64 % втратили роботу, а 34 % зберегли її (інформація про решту 2 %

відсутня). Серед тих, хто не втратив роботу, 51 % працює віддалено, 43 % тимчасово не працюють, але зберегли робоче місце, а 6 % припинили роботу через відпустку для догляду за дитиною чи з інших причин [8].

Такі умови підкреслюють необхідність працевлаштування ВПО жінок на нових місцях проживання. Однак на цей процес впливають різні чинники - від затребуваності професій до особистих навичок та бажання інтегруватися в нове середовище, а також емоційний стан жінок[37]. Це питання потребує глибокого аналізу та подальших досліджень як на теоретичному, так і на практичному рівнях.

Що стосується огляду останніх досліджень, то варто наголосити, що вітчизняні та міжнародні наукові праці, які детально розглядають трудову діяльність внутрішньо переміщених жінок[25], досі є недостатньо представленими в науковій літературі. Зазвичай ця тематика висвітлюється в аналітичних звітах, підготовлених у рамках вітчизняних і міжнародних проектів та в законодавчих документах. Визначаючи сутність терміна "внутрішньо переміщені особи". Переміщення громадян всередині держави є глобальним явищем, яке спостерігається в багатьох країнах, а не виключно в Україні. Згідно з частиною 1 статті 1 Закону України "Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб" (2016), поняття "внутрішньо переміщена особа" охоплює громадян України, іноземців або осіб без громадянства, які змушені залишити своє місце проживання через збройний конфлікт, окупацію, насильство чи інші негативні фактори.

Висока актуальність проблеми працевлаштування ВПО жінок обумовлена унікальними викликами[45], з якими вони стикаються. Як зазначають дослідники, кожна внутрішньо переміщена особа є особистістю з власним багажем знань та навичок, і їх варто розглядати як частину людського потенціалу на ринку праці. Однак наявність професійного досвіду може як сприяти, так і ускладнювати інтеграцію в нове бізнес-середовище через стереотипні уявлення щодо "чоловічих" та "жіночих" професій. Ці стереотипи

можуть обмежувати доступ жінок до висококваліфікованих і добре оплачуваних робочих місць.

Крім того, жінки ВПО часто стикаються з труднощами при отриманні кредитів та фінансових інструментів порівняно з чоловіками, що пов'язано з їх статусом як внутрішньо переміщених осіб. Обмежена кількість робочих місць, доступних для ВПО, часто пов'язана з небезпечними умовами праці та низькою зарплатою, що призводить до відчуття безнадійності.

Гендерний розрив в оплаті праці є ще однією перешкодою — в Україні та багатьох європейських країнах жінки в середньому заробляють менше, ніж чоловіки, що негативно впливає на їх економічну ситуацію. Наприклад, у 2020 році гендерний розрив в оплаті праці в ЄС становив 13%.

Дослідження також показують, що жінки ВПО рідше знаходять роботу в великих містах через низький рівень кваліфікації, брак доступних дитячих закладів та страх діяти в незнайомих умовах. Вони часто стикаються з відмовами роботодавців через уявлення про непостійність їхньої роботи, що є ще одним бар'єром на шляху до працевлаштування[24].

Нарешті, дослідження показують, що ВПО, які залишаються в нових населених пунктах більше п'яти років, отримують нижчу заробітну плату, ніж місцеві жителі з подібними характеристиками. Це свідчить про економічну і соціальну невигоду, з якою стикаються ці особи, що потребує подальшої уваги з боку дослідників, policymakers та суспільства в цілому[47].

Висновки до розділу 2.

Зосередившись на вищезазначеному, можна виділити кілька характерних рис кризи. По-перше, існують труднощі з визначенням моменту її початку. Зовнішні фактори можуть формувати специфіку кризи, проте активізація кризового процесу безпосередньо залежить від внутрішніх механізмів розвитку[21]. По-друге, криза супроводжується негативним розвитком, з переважанням процесів занепаду, відмирання та виникнення нових якісних особливостей.

Також криза характеризується тісним зв'язком між подіями навколишнього середовища та індивідом, причому особистісні аспекти тут є більш значущими. Важливою є і ступінь цього зв'язку, оскільки саме він визначає, чи вплинуть певні зовнішні події на емоційний стан особи чи залишаться поза її увагою[16]. Незважаючи на те, що масштабні катастрофи чи війни можуть не мати моментального впливу на психіку індивіда, доки вони не загрожують його основам існування, навіть малозначні ситуації можуть спровокувати кризу, спричинивши емоційні страждання та асоціальну поведінку.

Дослідження вказують на те, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються з різноманітними психічними розладами — від апатії та втрати інтересу до більш серйозних станів, таких як депресія та агресивність. Вони долають підвищену тривожність і часто переживають різкі зміни настрою[53]. Багато ВПО мають проблеми зі сном, включаючи безсоння і нічні жахи. Емпіричні дані вказують на те, що депресія є найпоширенішою причиною звернень за психіатричною допомогою серед цієї категорії людей, при цьому вона збільшує психологічні та соціальні ризики, включаючи суїцидальні[50].

В контексті адаптації до нових умов, більшість колишніх мешканців не здатні ефективно впоратися з новими реаліями. Проблеми з житлом та працевлаштуванням залишаються найбільш актуальними. За результатами опитування, найбільшими економічними викликами для ВПО на Львівщині були нерозв'язане житлове питання (87,2% опитаних) та проблеми з

адаптацією на ринку праці (65,7%). Схожі труднощі відзначаються і в інших областях України: більшість ВПО з Харківської (90%), Запорізької (88%), Дніпропетровської та Миколаївської (по 86%) областей згадували про проблеми з житлом.

Науковці підкреслюють, що незахищеність ВПО має місце ще до їхнього переміщення, а після нього поглиблюється. Люди з високим рівнем нестабільності мають негативний погляд на своє становище, відчують неповноцінність та соціальну несправедливість, а також піддаються негативним реакціям оточення. Вони проявляють емоційну нестабільність, страждають від ситуативного сприйняття та викликані цим специфіки в соціальних взаємодіях. Це підкреслює важливість засвоєння культурних норм і їх реалізації у повсякденній поведінці, що може призводити до того, що особи «втягують» інших у свої проблеми та конфлікти.

ВПО, які зазнали психічної травми, стикаються зі значним погіршенням свого фізичного та психологічного стану, і зазвичай це супроводжується рівнем соціально-економічної вразливості, чутливістю до етнічного та культурного контексту, труднощами в інтеграції та складнощами в спілкуванні з місцевим населенням.

Таким чином, можна стверджувати, що психологічний аналіз кризи вимагає уважного опрацювання низки ключових параметрів, які допомагають зрозуміти її сутність та механізми. Серед основних особливостей кризи слід виділити:

Важко визначений момент виникнення: Кризові ситуації часто не мають чіткої дати або події, яка б їх породила. Вони можуть бути наслідком накопичення різних факторів і стресових ситуацій, що ускладнює їх виявлення на ранніх стадіях.

Хворобливі переживання у внутрішньому плані: Під час кризи людина переживає інтенсивні емоції, які можуть призводити до відчуття безвиході, тривоги, страху і депресії. Ці внутрішні переживання неможливо ігнорувати, оскільки вони суттєво впливають на загальне психічне здоров'я[35].

Вплив зовнішніх умов на кризи: Зовнішні чинники, такі як соціально-економічні умови, політична ситуація чи довкілля, можуть суттєво впливати на характер і перебіг кризи. Проте, активізація кризових процесів в значній мірі визначається внутрішніми механізмами особистості.

Внутрішня логіка процесу розвитку: Запуск механізму кризи залежить від індивідуальних особливостей, таких як психоемоційний стан, попередній досвід кризових ситуацій, резистентність до стресу та здатність до адаптації. Ці внутрішні елементи формують унікальний сценарій проходження кризи.

Негативність характеру розвитку: У процесі кризи домінують негативні зміни: відмирання старих форм поведінки, згортання звичних соціальних зв'язків, а також поява нових якісних рис особистості, які можуть проявлятися в емоційному та соціальному контексті[42].

Таким чином, глибший аналіз кризи дозволяє не лише зрозуміти її природу, а й розробити адаптивні стратегії для управління психологічними наслідками, що можуть виникнути внаслідок стресових і кризових ситуацій.

РОЗДІЛ III. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕНСО-ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЖІНОК ВПО

3.1. Організація та обґрунтування дослідження

Системи життєвих сенсів (альтруїстичні, екзистенційні, гедоністичні, статусні, комунікативні, сімейні, когнітивні, сенси самореалізації) та орієнтацій (цілі у житті, інтерес до процесу життя, його емоційна насиченість та результативність, задоволеність самореалізацією та спрямованість локус контролю) особистості є досить суттєвим аспектом у формуванні адаптивної та адекватної поведінки особистості в кризових та травмуючих ситуаціях, яких так багато сталося на життєвому шляху жінок-переселенок[51].

Науково-теоретичний аналіз проблеми системи життєвих сенсів та орієнтацій жінок ВПО зумовив необхідність емпіричного вивчення психологічних особливостей даного феномену.

Сенс життя являє собою складно організовану систему смислів, і відповідно, обраний інструмент діагностики повинен оцінювати всю систему в цілому і кожен з її змістовних компонентів окремо[29].

Відповідно, для проведення дослідження був розроблений комплекс методів та методик, які дали змогу всебічно вивчити психологічні особливості системи життєвих сенсів та орієнтацій жінок ВПО та жінок Луцької громади.

Тест «Сенсожиттєві орієнтації» (методика СЖО) дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, яке може бути знайдено людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або у минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Тест СЖО є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамб і Леонарда Махоліка.

Тест «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) був розроблений Джеймсом Крамбом (James Crumbaugh) і Леонардом Махоліком (Leonard Maholick) у 1964 році на основі ідей екзистенційної психології, зокрема концепцій Віктора Франкла, австрійського психіатра і невролога.

Тест PIL складається з 20 пунктів, кожен з яких відповідає на питання або судження, пов'язані з відчуттям сенсу життя або його відсутністю. Респонденти оцінюють кожен пункт за шкалою від 1 до 7, де 1 вказує на сильне незадоволення або відсутність мети, а 7 — на повну задоволеність і відчуття наявності сенсу. Тести часто використовуються для того, щоб допомогти визначити рівень екзистенційної кризи або фрустрації у пацієнтів і розробити відповідні терапевтичні втручання.

Тест охоплює такі сфери:

- **Задоволеність життям** – Оцінює загальний рівень задоволеності життям та емоційного благополуччя.
- **Наявність чітких цілей** – Перевіряє, наскільки у людини є чітке уявлення про те, чого вона хоче досягти в житті.
- **Почуття життєвого сенсу** – Визначає, наскільки респондент відчувається «вкоріненим» у своєму житті, чи має він загальне розуміння, чому живе.
- **Спрямованість на майбутнє** – Оцінює ставлення респондента до майбутнього і його здатність ставити довгострокові цілі.

Контроль над власним життям – Чи відчуває респондент, що він здатен контролювати свій життєвий шлях, чи є він активним учасником свого життя.

Тест СЖО дозволяє оцінити як загальну осмисленість життя, так і її окремі аспекти. Високі результати свідчать про чіткість життєвих цілей, задоволення життям і віру в здатність впливати на обставини. Низькі показники вказують на екзистенційну кризу, песимізм і пасивність.

Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Вимірює задоволеність прожитого частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожите її частину.

Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя). Характеризує уявлення про себе як про сильну особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й уявленнями про її розумінні, контролювати події власного життя (Я-концепція).

Локус контролю - життя або керованість життя. Відображає переконаність в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя, переконаність в тому, що життя людини підвладне свідомому контролю.

Перші три чинники утворюють сенсо-життєві орієнтації: цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (теперішнє) і задоволеність самореалізацією (минуле). Два останні фактори характеризують внутрішній локус контролю як загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, і власну здатність здійснювати такий контроль.

Розподіл показників осмисленості життя за методикою тесту сенсо-життєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонардо Махолика в експериментальній групі жінок-переселенок під час війни надає унікальну можливість дослідити їхній емоційний та психологічний стан, а також ті фактори, що допомагають їм знаходити сенс у житті в умовах, коли звичне середовище зруйноване або змінене.

Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ) визначає мотиваційно-ціннісну структури особистості, служить для діагностики основних життєвих цінностей людини. Методика виникла як результат використання і подальшого вдосконалення методики І. Г. Сеніна.

Визначення цінності: під поняттям життєва цінність розуміється відношення суб'єкта до явища, життєвому фактом, об'єкту і суб'єкту, і визнання його як важливого, що має життєву важливість.

Список життєвих цінностей, що діагностуються цією методикою:

1. Розвиток себе - пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей і інших особистісних характеристик.
2. Духовне задоволення як керівництво морально-етичними принципами, перевага духовних потреб над матеріальними.
3. Креативність, реалізація своїх творчих можливостей, прагнення змінювати навколишню дійсність.

4. Активні соціальні контакти, встановлення сприятливих відносин в різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізація своєї соціальної ролі.

5. Власний престиж. Завоювання свого визнання в суспільстві шляхом проходження певним соціальним вимогам.

6. Високе матеріальне становище, звернення до чинників матеріального благополуччя як головному сенсу існування.

7. Досягнення. Постановка і рішення певних життєвих завдань як головних життєвих чинників.

8. Збереження власної індивідуальності, переважання власних думок, поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності і незалежності.

Термінальні або життєві цінності реалізуються по-різному, в різних життєвих сферах. Під життєвою сферою розуміється соціальна сфера, де здійснюється діяльність людини. Значимість тієї чи іншої життєвої сфери для різних людей неоднакова. Перелік розглянутих життєвих сфер:

1. Сфера професійного життя.
2. Сфера освіти.
3. Сфера сімейного життя.
4. Сфера громадської активності.
5. Сфера захоплень.
6. Сфера фізичної активності.

Дослідження було проведено в червні-липні 2023 року серед жінок, які проживають у Луцьку, Волинська область. До вибірки увійшли представниці громадських організацій: ГО «Старт у нове життя», ГО «Місце Надії» та ГО «Волинські перспективи».

Експериментальна група складалася з жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та є членкинями зазначених організацій. Ці жінки зазнали переміщення внаслідок війни в Україні та адаптуються до нового соціального середовища.

Контрольна група включала жінок, які також є активними членкинями вищезазначених організацій, однак постійно мешкають у Луцьку і не мають статусу ВПО.

Усі респондентки є громадянками України. Віковий діапазон учасниць становив від 25 до 53 років. Усі учасниці на момент дослідження проживали в місті Луцьк, що забезпечує однакові соціально-економічні умови для обох груп.

Такий підхід до формування вибірки дозволив дослідити особливості сенсо-життєвих орієнтацій в умовах різного життєвого досвіду, пов'язаного з вимушеним переміщенням та соціальною активністю в громадських організаціях.

3.2. Аналіз отриманих результатів

Для дослідження характеристик ціннісно-смислової сфери було проведено 2 методики: Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ) В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиної та Тест Смыслжиттєві орієнтації Д. Леонтьєва.

Отримані результати в експериментальній групі (жінок-переселенок) ми надаємо у вигляді таблиці де показані результати діагностики у відсотковому вимірі від загальної кількості осіб.

Таблиця 3.1.

Результати за «Морфологічним тестом життєвих цінностей» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиної (шкали життєвих цінностей) експериментальна група

Життєві цінності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Саморозвиток	45%	40%	15%
Духовне задоволення	22%	38%	40%
Креативність	45%	45%	10%
Активні соціальні контакти	54%	30%	16%
Власний престиж	25%	39%	36%
Високе матеріальне положення	48%	34%	18%
Досягнення	34%	39%	27%
Збереження індивідуальності	46%	38%	16%

Як можна зрозуміти з табл. 3.1. найбільшої цінністю для збереження власної індивідуальності є активні соціальні контакти та високе матеріальне положення: активні соціальні контакти у 54% високий, матеріальне положення у 48% респондентів діагностовано високий рівень, а у 34% - середній. На наш погляд, це зрозуміло, адже жінки пережили досить складний період життя і стикнулись з проблемами, яких не знали в мирний час, їх звичне ком'юніті

втрачено, більшість з них говорило, що громадська активність була для них чи не єдиним засобом познайомитись з місцевими активістами, єдиним засобом говорити про свої нагальні проблеми і вирішувати їх, матеріальне становище майже у всіх зазнало незворотних втрат, і зараз ситуація ускладнюється через економічну кризу під час воєнного стану та зростання безробіття.

На трохи менше відсотків набрали такі цінності як збереження індивідуальності, її високий рівень діагностовано у 46% студентів, а середній – у 38%. Зважаючи на тривалий період адаптації в новому середовищі, зрозуміло, що у жінок не було часу на якусь творчу діяльність, не було нагоди проявити себе в творчості. Тому прагнення займатися таким видом фізичної активності, щоб заняття допомагало виразити індивідуальність людини стало нагальним. Збереження власної індивідуальності означає переважання особистої думки індивіда над загально прийнятою, бажання відстоювати свої огляди всупереч іншим, прагнення незалежності, що досить характерно в час відкритої агресії проти людства.

Також на високому рівні виявилися цінності досягнення та саморозвитку у 45% жінок та креативність з рівними показниками високого і середнього відсотка 45%, це вказує на спрямованість жінок-переселенок на активну діяльність, самовдосконалення. Вони творчо відносяться до життєвих труднощів, намагаються знайти нові, іноді незвичні способи вирішення проблем, реалізувати власні творчі здібності.

Найменше виражені у жінок ВПО цінності власного престижу та духовного задоволення. Ймовірно, бажання завоювати визнання в новому місті з'являється пізніше, адже зараз перед жінками стоїть завдання отримати нову професію чи кваліфікацію та працевлаштуватись. А підвищення свого престижу буде актуальнішим після адаптації на новому місці та кількох років роботи. Низький рівень цінності духовного задоволення (у 40% респондентів) можемо пояснити складними соціально-економічними та політичними умовами в Україні піз час війни. На перший план виходить виживання та задоволення першочергових матеріальних проблем, а вже духовні потреби

займають менш важливе місце. Проте хочемо зазначити, що для 22% духовні потреби навіть під час війни займають важливе місце.

Результати отриманих даних наводимо в діаграмі для кращого розуміння пріоритетів.

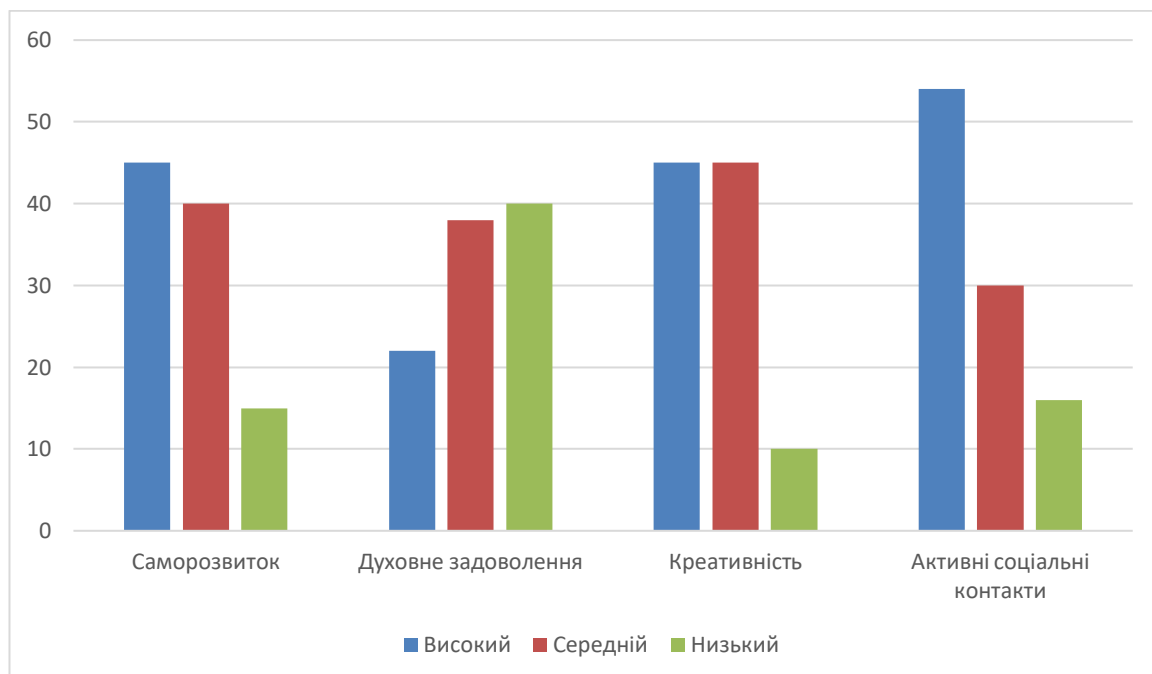


Рис. 3.1. Результати за «Морфологічним тестом життєвих цінностей» експериментальної групи респондентів. Ч1.

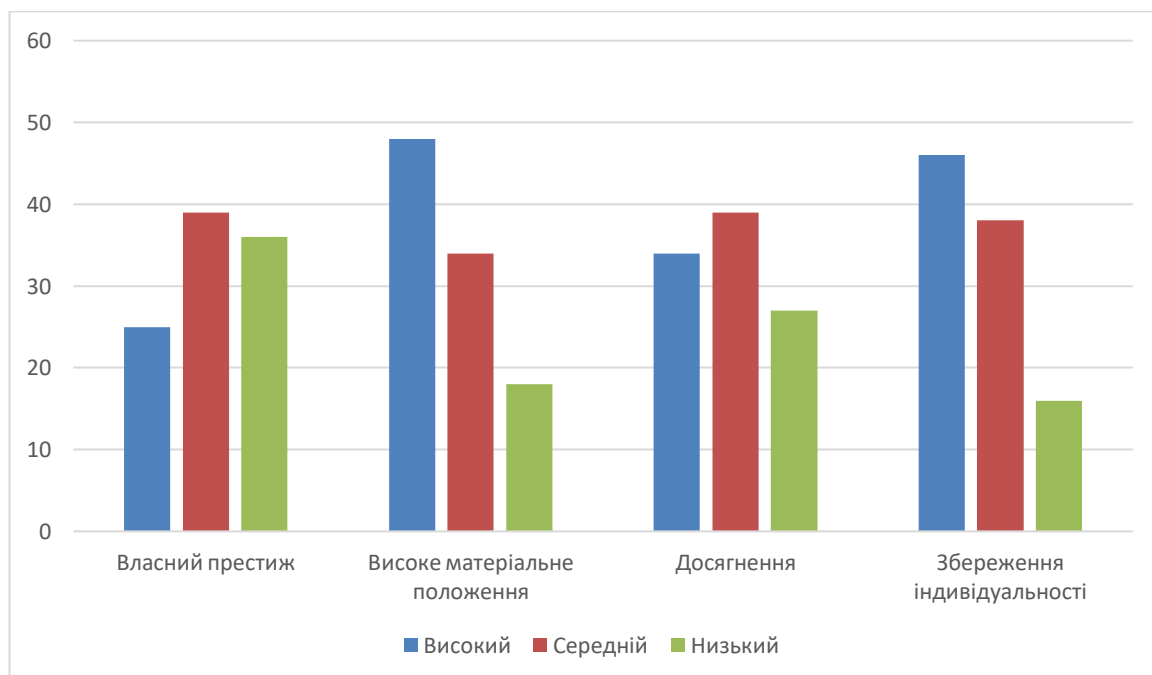


Рис. 3.1. Результати за «Морфологічним тестом життєвих цінностей» експериментальної групи респондентів. Ч 2.

В контрольній групі респондентів, яка складалась з жінок-лучанок, віком від 25 до 53 років, що є членкинями громадських організацій Волині.

Отримані результати в контрольній групі (жінок-лучанок) ми надаємо у вигляді таблиці де показані результати діагностики у відсотковому вимірі від загальної кількості осіб.

Таблиця 3.2.

Результати за «Морфологічним тестом життєвих цінностей» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиної (шкали життєвих цінностей) контрольна група

Життєві цінності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Саморозвиток	50%	36%	14%
Духовне задоволення	37%	38%	25%
Креативність	45%	45%	10%
Активні соціальні контакти	60%	30%	10%
Власний престиж	40%	31%	29%
Високе матеріальне положення	39%	29%	22%
Досягнення	54%	39%	7%
Збереження індивідуальності	26%	38%	36%

Результати тестування свідчать про те, що у контрольній групі значна частина жінок мають високі показники за шкалами, пов'язаними з саморозвитком, соціальними контактами, досягненнями, але меншою мірою цінують збереження індивідуальності та матеріальні аспекти.

Саморозвиток високий 50%, середній 36% – половина жінок у контрольній групі демонструють високу зацікавленість у саморозвитку. Це може вказувати на те, що вони цінують особистісне зростання, нові знання та можливості для самовдосконалення.

Духовне задоволення (37%) – близько третини респонденток вважають важливим духовне задоволення. Це може означати схильність до пошуку глибокого сенсу життя, моральних цінностей, внутрішнього спокою та задоволення.

Креативність високий рівень 45%. Майже половина жінок надають велике значення творчості. Це може свідчити про їхню потребу в самовираженні через мистецькі або інноваційні види діяльності.

Найвищий відсоток серед усіх життєвих цінностей 60% респонденток надають особливого значення активній соціальній взаємодії, що може свідчити про важливість комунікації, підтримки дружніх і професійних зв'язків.

40% жінок-лучанок прагнуть досягти суспільного визнання та авторитету, що вказує на бажання зайняти значуще місце в соціумі.

Матеріальні цінності займають важливе місце для 39% респонденток, на відміну від переселенок, у яких показники найвищі.

Понад половина жінок вважають важливим досягати поставлених цілей, що вказує на їхню мотивацію до успіху, кар'єрного росту та виконання важливих завдань.

Лише 26% респонденток надають особливого значення збереженню індивідуальності, що може свідчити про відносно низьку потребу в збереженні унікальних рис особистості або самостійності на відміну від переселенок, які бодай що намагаються зберегти індивідуальність.

Загальні результати відображенні в діаграмі на рис. 3.2.

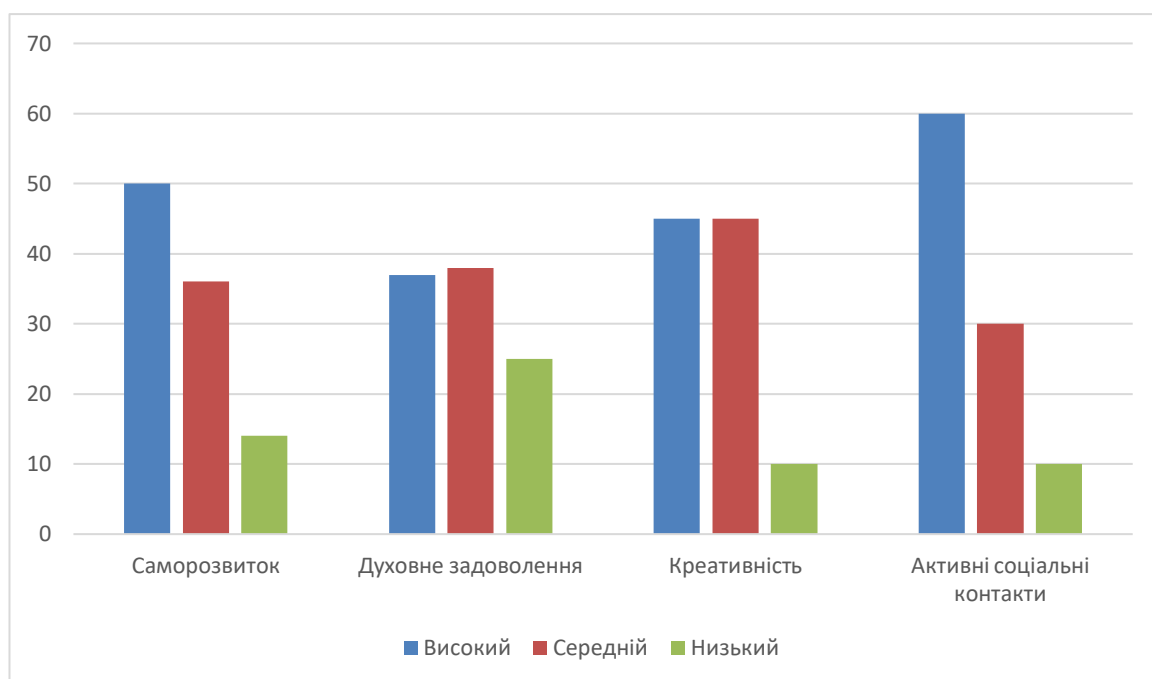


Рис. 3.2. Результати за «Морфологічним тестом життєвих цінностей» контрольної групи респондентів. Ч.1

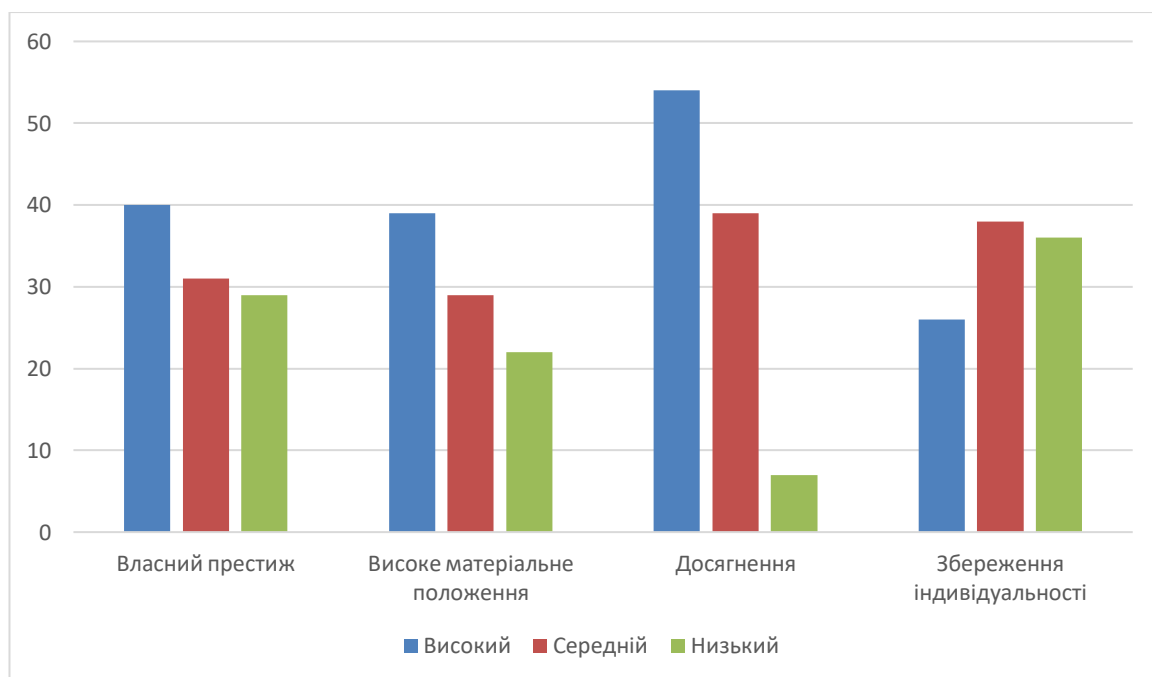


Рис. 3.2. Результати за «Морфологічним тестом життєвих цінностей» контрольної групи респондентів. Ч.2

Результати діагностики свідчать про те, що у жінок з Луцька найвищими життєвими цінностями є соціальні контакти, досягнення та саморозвиток, що вказує на їхню відкритість до соціальної взаємодії, прагнення до успіху та

самовдосконалення. Водночас, менше значення надається збереженню індивідуальності, що може вказувати на схильність до конформізму або меншу увагу до персональної унікальності.

Відмінності показників, які ми бачимо в підсумку діагностики тільки підтверджують висунути нами гіпотезу.

Порівняльні характеристики життєвих цінностей двох груп показують певні відмінності, які видно на діаграмі.

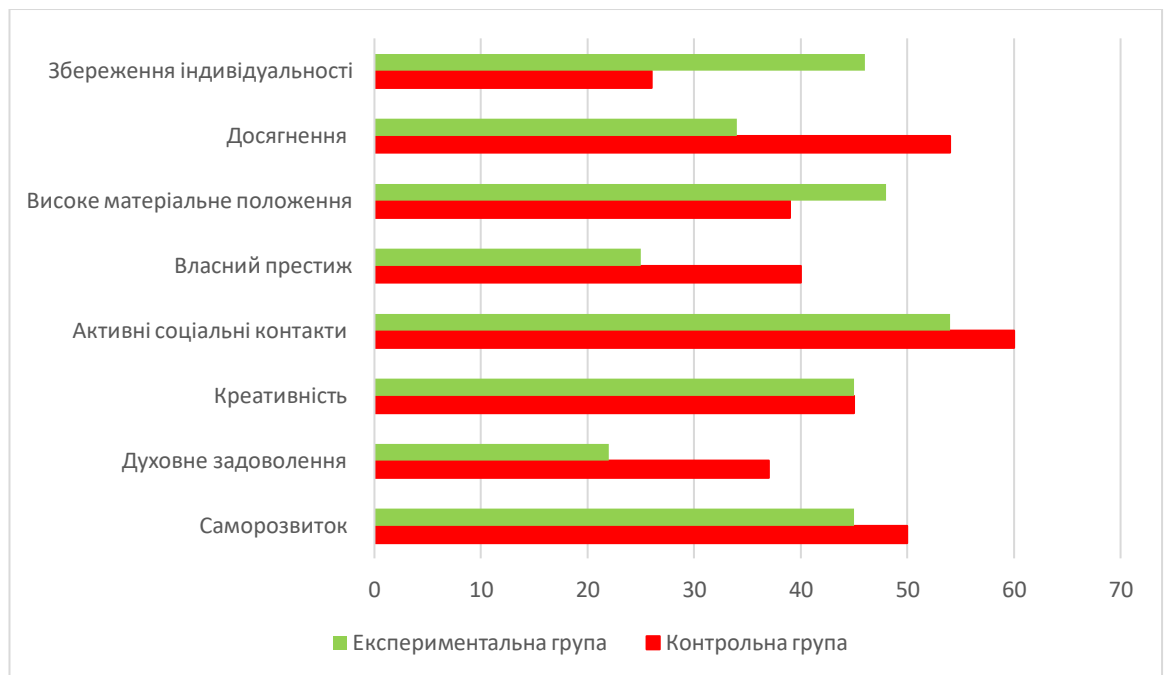


Рис. 3.3. Порівняльний аналіз життєвих цінностей у обох груп.

Наступною частиною дослідження за МТЖЦ є дослідження головних життєвих сфер жінок-респонденток. Далі розглянемо розподіл респондентів за цінністю життєвих сфер (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Результати за «Морфологічним тестом життєвих цінностей» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиної (шкали життєвих сфер) експериментальна група

Життєві сфери	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Професійне життя	39%	33%	28%

Освіта	49%	36%	15%
Сім'я	60%	33%	7%
Суспільна активність	47%	61%	14%
Захоплення	22%	37%	41%
Фізична активність	54%	38%	8%

У групі жінок ВПО чітко виражені пріоритети у таких сферах, як сім'я, фізична активність і освіта, тоді як меншою увагою надається захопленням та професійному життю.

Найбільший високий рівень в 60% респондентів визначають сім'ю як одну з найбільш значущих життєвих цінностей. Це свідчить про те, що для більшості учасників експериментальної групи сімейні стосунки та благополуччя сім'ї мають пріоритетне значення в порівнянні з іншими сферами життя.

На другому по показникам місті є сфера фізичної активності. 54% переселенок вказують на фізичну активність як важливу складову їхнього життя. Це свідчить про зацікавленість в активному способі життя, що включає спорт або інші форми рухової активності, важливі для підтримки здоров'я та загального благополуччя. Багато жінок вказували, що використовували активні форми відпочинку і відновлення саме фізичні навантаження, прогулянки, фітнес.

Освітні досягнення є важливою складовою особистісного і професійного розвитку для цієї групи. Більшість з них за 2 роки війни закінчила курси, вебінари, стали здобувачками магістерського рівня освіти. 49% респондентів вважають освіту важливою сферою свого життя. Це вказує на прагнення до саморозвитку через набуття нових знань і навичок.

Близько половини учасників групи (47%) вважають важливою суспільну активність. Це свідчить про зацікавленість у громадській діяльності, участі в соціальних ініціативах або волонтерстві, що може вказувати на їхню активну громадянську позицію.

Лише 39% респондентів відзначають високий рівень цінності професійного життя. Це свідчить про те, що для частини респондентів кар'єра не є основним пріоритетом, що може вказувати на важливість інших аспектів життя (наприклад, сім'ї чи особистісного розвитку) для цієї групи.

Лише 22% респондентів надають великого значення особистим захопленням і хобі. Це може свідчити про те, що у більшості опитаних немає вираженої потреби в активних заняттях для відпочинку та самовираження через хобі, або ж вони можуть вважати їх менш важливими у порівнянні з іншими аспектами життя.

Покажем діаграмою розподіл пріоритетних життєвих сфер експериментальної групи.

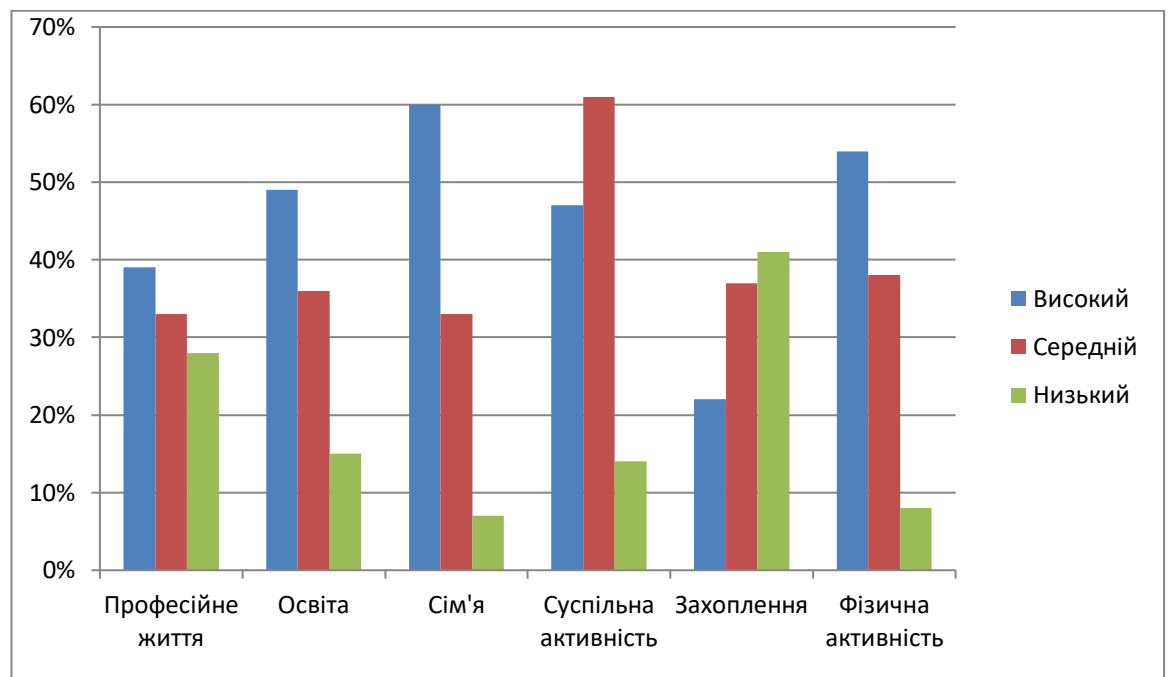


Рис. 3.4. Результати за «Морфологічним тестом життєвих цінностей» (шкали життєвих сфер) експериментальної групи респондентів.

Результати діагностики в експериментальній групі показують, що найвищі цінності зосереджені на сім'ї, фізичній активності та освіті. Це вказує на те, що респонденти надають великого значення підтримці здоров'я, розвитку через освіту та турботі про родину. Натомість, меншою мірою оцінюються такі сфери, як професійне життя (що може вказувати на менш

виражену орієнтацію на кар'єру) і захоплення (що може свідчити про низький інтерес до хобі або розваг).

В контрольній групі пріоритети життєвих сфер у жінок-лучанок розподілились наступним чином

Ми навели їх в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати за «Морфологічним тестом життєвих цінностей» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиної (шкали життєвих сфер) контрольна група

Життєві сфери	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Професійне життя	49%	23%	28%
Освіта	24%	48%	28%
Сім'я	35%	31%	34%
Суспільна активність	64%	21%	15%
Захоплення	38%	42%	20%
Фізична активність	44%	41%	15%

Згідно з результатами тесту, контрольна група демонструє високі результати в таких сферах, як суспільна активність, професійне життя та фізична активність. Меншою мірою пріоритет надається освіті, сім'ї та особистим захопленням, хоча ці сфери також відіграють помітну роль у житті учасників.

Найвищий показник у цій групі стосується суспільної активності, що вказує на високу залученість респондентів до соціального життя, громадської діяльності або волонтерства. 64% учасників демонструють значний інтерес до взаємодії з іншими людьми та участі в суспільних процесах, що свідчить про їхню активну життєву позицію і бажання бути частиною суспільства.

Майже половина респондентів вважають професійне життя важливим елементом свого існування. Це означає, що значна частина учасників дослідження приділяє увагу кар'єрному зростанню та професійному розвитку.

Проте, показник не є надзвичайно високим, що свідчить про те, що професія, хоч і важлива, не домінує у пріоритетах більшості респондентів. Трохи менше - 44% свідчить про те, що значна частина респондентів вважає фізичну активність важливим компонентом свого життя. Це може включати заняття спортом, активний відпочинок або інші форми підтримки фізичної форми та здоров'я. Фізична активність розглядається як засіб підтримки загального благополуччя і здорового способу життя.

Далі за чисельністю – 38% респондентів надають важливого значення своїм особистим захопленням і хобі. Це свідчить про те, що більше третини жінок-лучанок вважають особисті інтереси і заняття важливою частиною свого життя, використовуючи їх як спосіб відпочинку та самовираження

Сімейна сфера є важливою для 35% лучанок, що вказує на помірний рівень значення сімейних цінностей. Це може свідчити про те, що, хоча родина залишається важливим аспектом життя, вона не є головним пріоритетом для більшості учасників дослідження.

Лише 24% представниць контрольної групи оцінюють освіту на високому рівні. Це може свідчити про те, що учасниці цієї групи надають меншу увагу продовженню навчання або вдосконаленню своїх знань порівняно з іншими життєвими сферами. Можливо, для більшості з них освіта не є ключовим фактором для досягнення особистих або професійних цілей.

Контрольна група виявляє найбільшу зацікавленість у суспільній активності (64%), що вказує на значний інтерес до соціальної взаємодії та участі у громадському житті. Другий за пріоритетом аспект — професійне життя (49%), що свідчить про важливість кар'єри для учасників, хоча вона не є абсолютним пріоритетом. Досить високий рівень фізичної активності (44%) підкреслює важливість здорового способу життя для респондентів.

Низькі результати в освіті (24%) можуть вказувати на те, що більшість учасників не ставить розвиток знань на перше місце, можливо, через досягнення певного освітнього рівня або відсутність потреби в подальшому навчанні.

Сім'я (35%) та захоплення (38%) мають помірне значення, що може свідчити про те, що ці сфери, хоч і є важливими, не є домінуючими у житті респондентів.

Загалом, контрольна група демонструє орієнтацію на активну участь у суспільному житті та збалансоване поєднання професійної діяльності, фізичної активності та особистих інтересів, з дещо меншою увагою до сімейних стосунків та освіти. Продемонструємо це в вигляді діаграми.

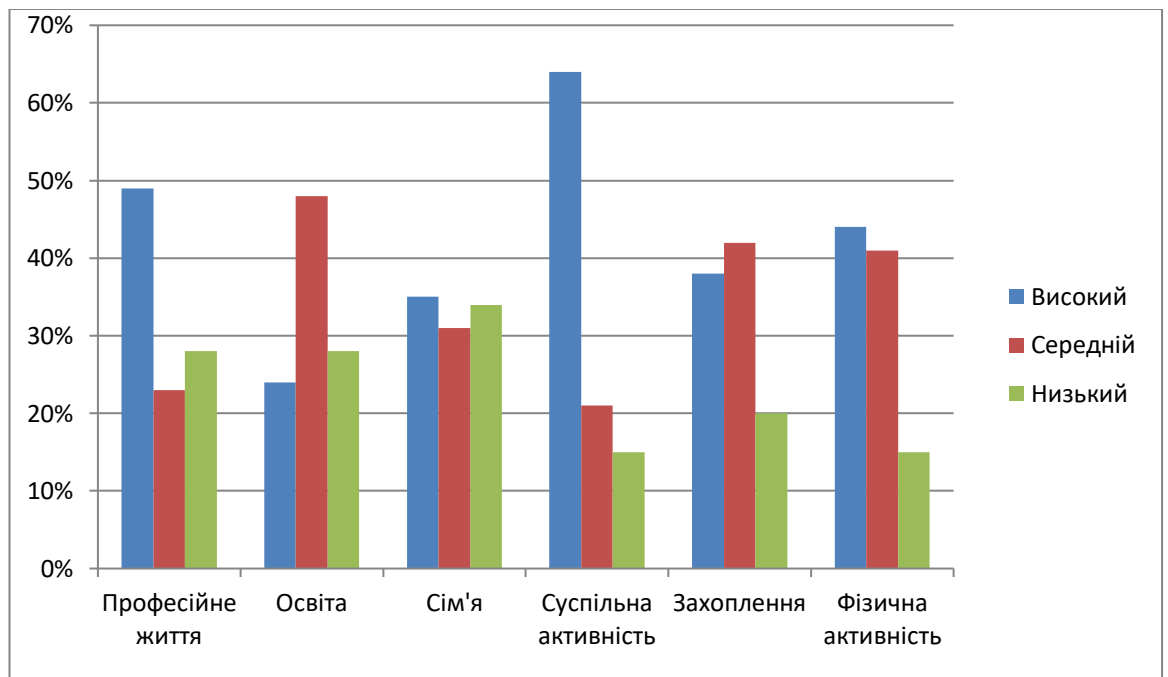


Рис. 3.5. Результати за «Морфологічним тестом життєвих цінностей» (шкали життєвих сфер) контрольної групи респондентів.

Порівняльні характеристики життєвих цінностей (шкали життєвих сфер) двох груп показують певні відмінності, які видно на діаграмі.

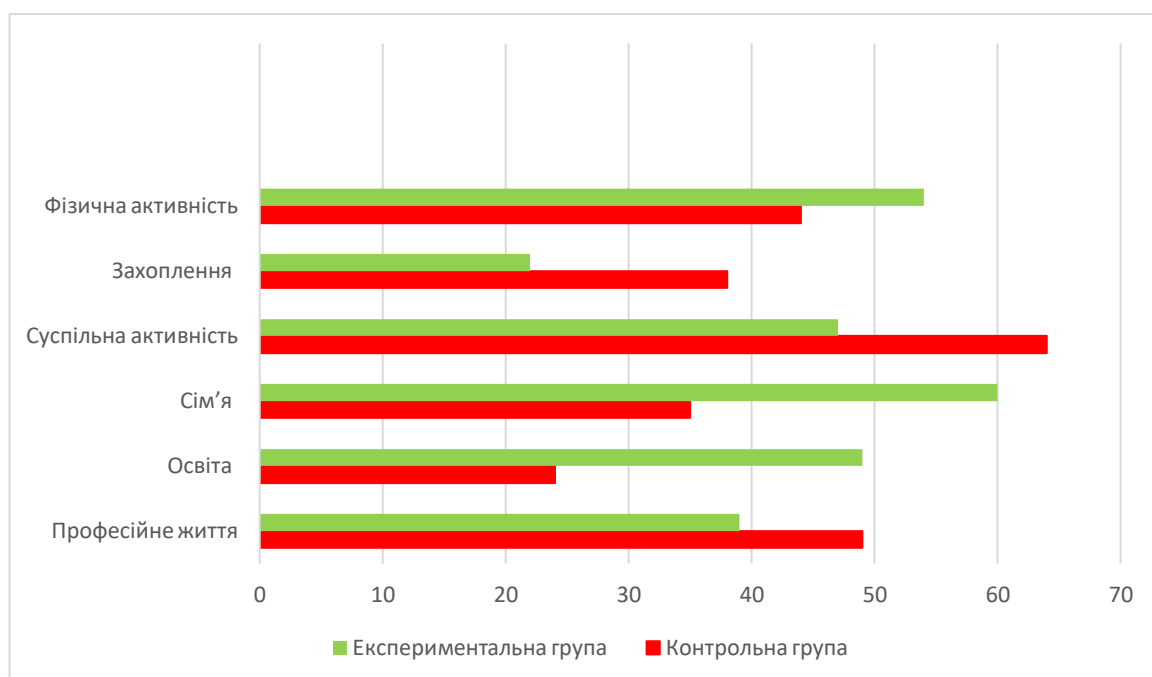


Рис. 3.6. Порівняльний аналіз життєвих цінностей у обох груп за «Морфологічним тестом життєвих цінностей» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиної (шкали життєвих сфер).

Ця інформація допоможе зрозуміти структуру цінностей учасників дослідження та дозволить зробити порівняння з іншими групами або встановити певні закономірності у формуванні життєвих пріоритетів.

Обробка результатів тесту СЖО зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал відповідно до ключа та номерів запитань по субшкалах. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

Характеристика шкал СЖО:

Цілі в житті. Характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність у життя випробуваного цілей в майбутньому, які надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу.

Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Визначає задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприйняття процесу свого життя як

цікавого, емоційно насиченого й наповненого сенсом. Зміст цієї шкали співпадає з поданням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

Під час війни жінки-переселенки стикаються з серйозними життєвими викликами, такими як втрата дому, розрив соціальних зв'язків, економічні труднощі та постійна невизначеність щодо майбутнього. У таких умовах зберігати осмисленість життя є складним завданням. Водночас, саме наявність внутрішньої мотивації та сенсу життя може стати визначальним чинником у подоланні кризових ситуацій.

Результати тесту сенсо-життєвих орієнтацій

Згідно тесту смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонардо Махолика, осмисленість життя вимірюється через п'ять ключових компонентів: ціль життя, процес життя, результативність, локус контролю та самовідчуття. Кожен з цих компонентів показує різні аспекти того, наскільки людина відчуває свій життєвий шлях осмисленим і контрольованим.

Для жінок-переселенок під час війни показник осмисленості життя за цією шкалою може бути досить нерівномірним. З одного боку, вимушені зміни життєвих умов можуть порушити або кардинально змінити попередні плани, що послаблює відчуття життєвих цілей. Проте, серед частини жінок може спостерігатися відчуття нових, змінених цілей, пов'язаних із виживанням, підтримкою родини або пошуком стабільності. Для них ці нові цілі можуть стати тим орієнтиром, що допомагає рухатися далі навіть у складних обставинах.

У контексті війни та переселення рівень насолоди життям і повсякденними процесами може бути суттєво знижений. Постійний стрес, невизначеність і тривога часто пригнічують радість від життя, тому процеси буденності можуть сприйматися як рутина або навіть як боротьба за існування. Водночас, жінки, які знаходять підтримку у спільноті або в родині, можуть зберігати певний рівень інтересу до життя через взаємодію з іншими переселенками або завдяки допомозі дітям.

Для переселенок результативність життя може також зазнавати серйозного впливу. В умовах втрати стабільності, роботи або житла досягнення попередніх цілей можуть втратити своє значення. Проте, у частини жінок може виникати відчуття результативності через адаптацію до нових умов, здатність виживати в кризових ситуаціях або навіть через участь у громадських ініціативах з допомоги іншим переселенцям. У цьому контексті навіть невеликі успіхи можуть мати велике значення для підтримки відчуття власної значущості.

Цей компонент пов'язаний із відчуттям контролю над своїм життям. Під час війни та переселення відчуття контролю може бути суттєво підірваним, оскільки обставини зовнішнього середовища часто виходять за межі особистих можливостей і ресурсів. У жінок-переселенок часто зростає відчуття безпорадності або не впливовості на події. Проте, ті, хто зберігає високий рівень осмисленості, можуть відчувати, що вони все ще контролюють важливі аспекти свого життя, такі як виховання дітей або прийняття рішень щодо нового місця проживання. Це дозволяє їм підтримувати певний рівень внутрішньої стабільності.

Локус контролю життя відображає те, наскільки людина відчуває, що її життя загалом контролюється нею або зовнішніми обставинами. У жінок-переселенок під час війни цей показник, ймовірно, є низьким через вплив зовнішніх факторів: військових дій, економічних труднощів, соціальної ізоляції та втрат. Проте, підтримка від громадських організацій або уряду може стати важливим джерелом відчуття контролю над життям.

Результати тесту сенсо-життєвих орієнтацій для жінок-переселенок під час війни демонструють складну психологічну картину, що відображає як виклики, так і можливі джерела психологічної стійкості. Основні життєві цілі багатьох жінок змінилися під впливом зовнішніх факторів, і вони намагаються знайти нові джерела сенсу у своєму житті. Водночас такі фактори, як підтримка родини, взаємодія з іншими переселенцями та участь у соціальних ініціативах, можуть допомагати їм відновлювати відчуття осмисленості життя.

Результати тесту сенсо-життєвих орієнтацій (СЖО) Джеймса Крамбо і Леонардо Махолика для експериментальної групи жінок ВПО під час війни відображають складний психологічний стан, характерний для тих, хто перебуває в умовах глибоких життєвих потрясінь. Осмисленість життя, як ключовий показник, демонструє високу оцінку (89), однак при цьому окремі компоненти (субшкали) вказують на значні внутрішні протиріччя та труднощі в усвідомленні та контролі свого життєвого шляху.

Жінки ВПО, які пережили серйозні життєві зміни через війну, показали високий рівень загальної осмисленості життя. Це свідчить про наявність глибинного відчуття сенсу навіть у складних умовах, що може бути результатом адаптації до нових реалій, мотивації на виживання та турботи про родину. Однак окремі субшкали тесту вказують на значний дефіцит осмисленості в конкретних сферах, таких як цілі життя, процес життя та відчуття контролю.

Далі отримані данні за тестом СЖО ми наводимо в середніх показниках експериментальної та контрольної груп.

Цілі в житті. Показник 25 відображає низьку усвідомленість життєвих цілей серед жінок цієї групи. Втрата дому, стабільності та соціальних зв'язків призводить до того, що попередні життєві плани стають неактуальними, а на їхньому місці поки не з'явилися нові чіткі цілі. Така ситуація є типовою для переселенок, які ще не змогли адаптуватися до нових обставин і визначити своє майбутнє в новому середовищі. Відсутність чітких цілей може бути наслідком високого рівня невизначеності, що характерно для умов війни.

Процес життя 36 свідчить про те, що більшість жінок у цій групі не відчують задоволення або інтересу до щоденного процесу життя. У ситуації війни процес повсякденного життя може здаватися монотонним або навіть пригніченим через постійний стрес, економічні труднощі, відсутність можливості повністю контролювати своє життя. Попри це, частина жінок все ж знаходять можливість занурюватися в повсякденні обов'язки, що може підтримувати їхню стійкість і давати відчуття певної стабільності.

Результативність життя на рівні 28 вказує на те, що більшість жінок у групі не відчують, що досягли чогось значущого або важливого в своєму житті в даний момент. Для переселенок під час війни втрата стабільності та життєвих досягнень (кар'єра, власне майно, соціальний статус) є ключовим фактором. Однак цей показник також може вказувати на те, що навіть у таких складних обставинах певні жінки все ж знаходять нові джерела досягнень — можливо, через допомогу іншим, підтримку родини або навіть через волонтерську діяльність.

Відчуття особистого контролю над власним життям є критично низьким — лише 23 жінок відчують, що можуть впливати на своє життя. Це є наслідком того, що війна і вимушене переселення суттєво обмежують можливості самостійно приймати важливі життєві рішення. Більшість учасниць, ймовірно, відчують себе залежними від зовнішніх обставин, таких як політична та економічна ситуація, підтримка інших людей або організацій, що сприяє втраті контролю над власним життям.

Локус контролю (Життя) — цей показник 11 також свідчить про низьке відчуття контролю, але тепер не тільки на особистісному рівні, а й щодо зовнішніх обставин. Війна, економічні труднощі, вимушене переселення формують відчуття того, що життя контролюється зовнішніми силами, а не самими жінками. Такий стан глибоко деморалізує, оскільки жінки не можуть безпосередньо впливати на багато важливих аспектів свого життя, таких як повернення до нормального ритму чи відновлення попереднього статусу.

Попри складні умови та низькі показники за окремими субшкалами, загальний показник осмисленості життя є надзвичайно високим — 89. Це вказує на те, що більшість жінок-переселенок у цій групі, попри всі виклики, все ж знаходять сенс у своєму житті. Це може бути пов'язано із сильним почуттям відповідальності перед родиною, підтримкою інших переселенців або участю в суспільно-корисній діяльності. Висока осмисленість також може свідчити про те, що війна і переселення стали для цих жінок стимулом до

пошуку нових сенсів та цінностей, що дає їм змогу виживати в кризових умовах.

Показник «Цілі в житті» 36 свідчить про помірний рівень усвідомленості та формування життєвих цілей. Жінки, які залишилися в Україні під час війни та займаються громадською діяльністю, ймовірно, визначають свої цілі через прагнення допомогти суспільству та зробити внесок у стабілізацію ситуації. Однак, цей показник є високим, попри невизначеність майбутнього і відсутність довгострокових планів через тривалу війну.

Процес життя оцінюється на рівні 41, що відображає високе залучення в повсякденну діяльність. Громадська діяльність під час війни надає жінкам можливість активної участі у житті суспільства, що підтримує їх відчуття значущості та взаємодії з навколишнім світом. Це може бути пов'язано з тим, що багато з них знаходять задоволення і сенс у своїй діяльності, навіть якщо це відбувається в умовах стресу та невизначеності.

Оцінка результативності життя рівні на 31 свідчить про досить високе відчуття досягнень або значущих успіхів. Попри те, що ці жінки залучені до суспільно важливої діяльності, багато з них, ймовірно, не відчувають, що вони досягли великих успіхів. Це може бути результатом відчуття, що їхні зусилля не завжди приносять бажаного результату через складну ситуацію в країні.

Локус контролю (Я) — 13 свідчить про низьке відчуття особистого контролю над власним життям. Це відображає загальну ситуацію війни, коли багато життєвих обставин виходять з-під контролю окремої особи. Жінки можуть відчувати себе обмеженими у можливостях приймати важливі рішення або змінювати своє життя так, як вони цього бажають.

Подібно до показника особистого контролю, рівень контролю над життєвими обставинами також є низьким — 10. Це означає, що більшість жінок відчувають, що зовнішні обставини (війна, економічні труднощі, політична нестабільність) визначають їхнє життя більше, ніж вони самі. Вони відчувають себе під впливом подій, які вони не можуть контролювати, що створює відчуття безпорадності в певних сферах.

Попри всі труднощі, показник загальної осмисленості життя є дуже високим — 91. Це свідчить про те, що жінки, залучені до громадської діяльності під час війни, волонтерства, суспільної діяльності, знаходять глибинний сенс у своїй роботі та житті загалом. Їхня участь у допомозі іншим, у підтримці соціальних ініціатив та активна громадська позиція створюють відчуття важливості того, що вони роблять, навіть якщо вони не завжди контролюють ситуацію або досягають відчутних результатів. Такий високий рівень осмисленості може бути основним ресурсом для збереження їхнього психологічного благополуччя в умовах війни.

Таблиця 3.5.

Порівняння середніх показників за тестом СЖО у експериментальній та контрольній груп

Жінки ВПО мають значно нижчий рівень усвідомлення та чіткості життєвих цілей (25) порівняно з жінками з Луцька (36). Це може бути пов'язано з тим, що переселенки перебувають у стані невизначеності та кризи, де майбутні плани і цілі втрачають чіткість через постійні зміни та стрес. Натомість жінки з Луцька, хоча також відчувають вплив війни, можуть зберігати більш структуровані життєві плани завдяки стабільнішому життєвому середовищу.

Відчуття залученості у процес життя дещо нижче у жінок-переселенок (36) порівняно з жінками з Луцька (41). Цей показник ілюструє, що переселенки відчувають менше задоволення від повсякденного життя, що може бути пов'язано з їхньою адаптацією до нових умов. Контрольна група, навіть в умовах війни, показує трохи вищий рівень залученості в процес життя, що може свідчити про стабільнішу соціальну інтеграцію.

Обидві групи демонструють подібний, хоча й низький, рівень задоволеності досягненнями в житті. Жінки-переселенки мають показник 28, що відображає почуття, що їхні досягнення недостатні або не є вагомими через обмежені можливості та складні обставини. У жінок з Луцька цей показник

трохи вищий (31), але також відносно низький, що свідчить про труднощі у відчутті реалізації власних зусиль в умовах війни.

Відчуття внутрішнього контролю у жінок-переселенок (23) значно вище, ніж у жінок з Луцька (13). Це може бути пов'язано з тим, що переселенки, попри втрату стабільності, могли знайти певні внутрішні ресурси для підтримки власної ідентичності та прийняття відповідальності за своє життя в нових умовах. Жінки з Луцька, незважаючи на стабільніше життєве середовище, можуть більше відчувати вплив зовнішніх обставин та менше контролювати власне життя, можливо через глибшу залученість у громадську діяльність та соціальні процеси, що виходять за межі особистого контролю.

Подібна ситуація спостерігається з відчуттям зовнішнього контролю над життям. Жінки-переселенки (22) відчують трохи більше контролю над обставинами свого життя, ніж жінки з Луцька (10). Це може бути пов'язано з тим, що переселенки, незважаючи на травми війни, змушені адаптуватися і приймати рішення в нових реаліях. Контрольна група, можливо, більше відчуває вплив зовнішніх обставин війни, економічної нестабільності та своєї громадської ролі.

Найвищі показники обох груп відображають осмисленість життя — 89 у переселенок та 91 у жінок з Луцька. Це свідчить про те, що, попри всі труднощі, жінки обох груп знаходять глибокий сенс у своєму житті. Для переселенок це може бути пов'язано з виживанням, адаптацією та підтримкою близьких, тоді як для жінок з Луцька — із суспільною активністю та волонтерською роботою, що додає значення їхнім діям і життю.

Хоча обидві групи демонструють високий рівень осмисленості життя, показники окремих субшкал вказують на певні відмінності в їхніх життєвих досвідах та внутрішньому стані. Жінки-переселенки мають нижчі показники цілей у житті та процесу життя, що свідчить про складнощі в адаптації до нових умов та відчутті задоволення від повсякденного існування. Проте їхній вищий рівень контролю над власним життям може свідчити про зростання внутрішніх ресурсів у відповідь на життєві виклики.

Жінки з Луцька, попри більш стабільні обставини, показують вищі результати щодо процесу життя та цілей, але відчують менший особистий контроль, що може бути пов'язано з їхньою активною соціальною участю, яка створює відчуття впливу зовнішніх обставин на їхнє життя.

Порівняльна характеристика, проведеної діагностики показує різницю показників

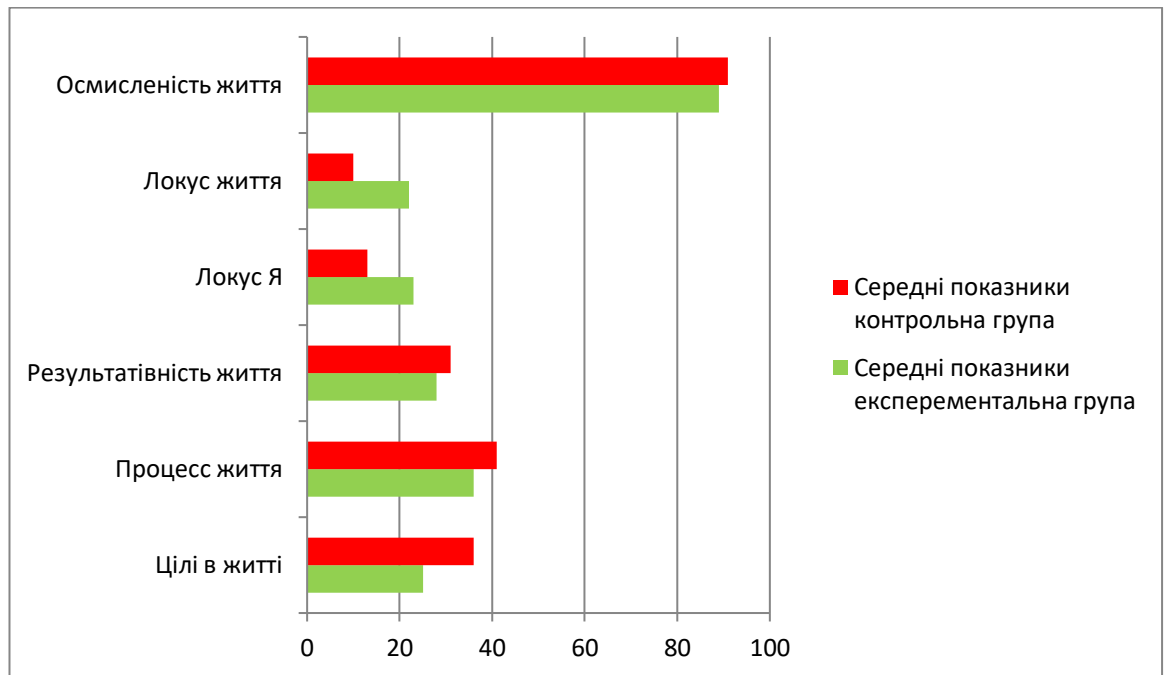


Рис.3.7. Порівняння середніх показників за тестом СЖО у експериментальної та контрольної груп

Дослідження сенсо-життєвих орієнтацій жінок-переселенок, які зазнали травм під час війни в Україні, виявило низку важливих особливостей у їхньому сприйнятті сенсу життя, порівняно з жінками, які залишилися в Україні та займаються громадською діяльністю.

По-перше, жінки-переселенки демонструють значно нижчі показники щодо чіткості життєвих цілей та залученості до процесу життя. Ця група переживає невизначеність майбутнього через постійні зміни та стрес, спричинені переміщенням та травматичними подіями. Така ситуація негативно впливає на їхню здатність формувати довгострокові життєві плани та знаходити задоволення у повсякденній діяльності.

По-друге, жінки-переселенки, попри відчуття зовнішнього тиску та впливу подій, демонструють вищий рівень контролю над власним життям порівняно з жінками з Луцька. Це може свідчити про те, що переселенки змушені активніше шукати внутрішні ресурси для виживання та адаптації в нових умовах, навіть якщо їхнє зовнішнє середовище нестабільне.

Важливо також зазначити, що обидві групи жінок, незважаючи на різні обставини, мають високий рівень осмисленості життя. Це свідчить про те, що жінки, навіть у складних умовах війни, знаходять сенс у своїй діяльності та життєвих цілях. Для переселенок цей сенс часто пов'язаний із виживанням та підтримкою родини, тоді як для жінок, що залишилися в рідному місті, важливим чинником є активна громадська діяльність та волонтерство.

Отже, результати дослідження показують, що війна значною мірою впливає на сенсо-життєві орієнтації жінок, викликаючи зміни в їхніх життєвих цілях та відчутті контролю над власним життям. Жінки-переселенки мають потребу в додатковій підтримці для зміцнення свого життєвого сенсу та адаптації до нових умов, що може сприяти їхньому психоемоційному благополуччю.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження, що полягала в тому, що сенсо-життєві орієнтації жінок, що зазнали травм війни і є на даний час внутрішньо переміщеними особами зазнали змін і відрізняються від жінок такої ж вікової категорії і соціальної активності, підтвердилась.

Висновок до розділу III.

Збір емпіричного матеріалу здійснювався в червні-липні 2023 року серед жінок, які мають статус ВПО, членкинь громадських організацій Луцька: ГО «Старт у нове життя», ГО «Місце Надії», ГО «Волинські перспективи».

У контрольну групу потрапили жінки, які також належать до цих організацій, але є мешканками Луцька, не мають статусу ВПО.

Всі жінки є громадянками України, віком від 25 до 53 років, мешкають на даний час в Луцьку, Волинська обл.

Порівняльний аналіз середніх показників за методикою «Тест сенсо-життєвих орієнтацій» (СЖО) між експериментальною групою (жінки-переселенки) та контрольною групою (жінки-громадські активістки м. Луцьк) дозволив виявити низку суттєвих відмінностей у рівні осмисленості життя та її компонентів.

1. Цілі в житті. У контрольній групі середній показник значно вищий, що свідчить про чіткіше усвідомлення життєвих перспектив і цілей серед жінок, які не зазнали переміщення. Це може бути пов'язано зі стабільністю їхнього соціального середовища та більшою впевненістю в майбутньому.

2. Процес життя. У обох груп цей показник відносно високий, однак у контрольної групи він трохи вище, що свідчить про більшу задоволеність поточним життям. Жінки-переселенки, ймовірно, відчувають більше стресу та невизначеності, що знижує їхнє задоволення від повсякденної діяльності.

Показники в обох групах є близькими, що свідчить про подібний рівень задоволеності досягненнями у минулому. Для жінок-переселенок це може бути результатом зусиль, спрямованих на адаптацію та подолання труднощів, а для контрольної групи — стабільності та реалізації в соціальній сфері.

4. Локус контролю (Я) та Локус контролю (Життя). У експериментальній групі ці показники значно вищі, що свідчить про сильніше усвідомлення власного впливу на життєві обставини. Для переселенок це може бути адаптивним механізмом, що допомагає їм справлятися з наслідками вимушеного переміщення. Натомість у контрольній групі ці показники нижчі,

що, ймовірно, обумовлено меншою потребою в самоствердженні в стабільних умовах.

5. Загальна осмисленість життя. Обидві групи демонструють високий рівень осмисленості життя, що свідчить про спільну здатність знаходити сенс у власній діяльності та життєвих ситуаціях. Це може бути пов'язано із сильною мотивацією до виживання (у переселенок) або громадської активності (у мешканок Луцька).

Загалом, результати свідчать про те, що війна значно вплинула на структуру сенсо-життєвих орієнтацій жінок-переселенок. Вони демонструють високий рівень самоконтролю та адаптації, але мають труднощі у формуванні довгострокових життєвих цілей та задоволенні повсякденним життям. Контрольна група, у свою чергу, відображає більш збалансовані показники, що пояснюється стабільністю їхніх умов проживання та соціальною активністю.

Порівняльний аналіз високого рівня життєвих цінностей у експериментальній групі (жінки-переселенки) та контрольній групі (жінки-громадські активістки м. Луцьк) дозволив визначити ключові відмінності в пріоритетах і ціннісних орієнтаціях двох груп у контексті воєнного часу.

1. Саморозвиток і духовне задоволення. У контрольній групі ці показники вищі, що вказує на більшу можливість реалізації власного потенціалу та духовного збагачення в умовах стабільного соціального середовища. Жінки-переселенки, навпаки, фокусуються на базових потребах і адаптації до нових умов, що може обмежувати їхню увагу до цих аспектів.

2. Креативність і активні соціальні контакти. Представниці контрольної групи демонструють вищий рівень соціальної активності та креативності, що пояснюється їхньою участю у громадських ініціативах. Жінки-переселенки, попри високий потенціал, зіштовхуються з обмеженнями в соціальній взаємодії через нові умови життя та травматичний досвід.

3. Збереження індивідуальності і матеріальне становище. Цінності, пов'язані з збереженням індивідуальності та фінансовою стабільністю, є більш

значущими для експериментальної групи, що зумовлено їхньою не стабільною життєвою ситуацією.

4. Досягнення. Обидві групи мають близькі показники за цим критерієм, що свідчить про високий рівень прагнення до самореалізації та успіху, незалежно від життєвих обставин. Це може бути пов'язано із загальним бажанням жінок долати труднощі та досягати значущих результатів.

5.. Власний престиж Жінки з обох груп демонструють схожі показники за цим критерієм. Це свідчить про важливість збереження самобутності навіть у стресових умовах, що підкреслює універсальність цієї життєвої цінності.

Результати порівняльного аналізу показали, що жінки контрольної групи, які проживають у стабільних умовах, більш схильні до реалізації духовних, соціальних і творчих цінностей, тоді як жінки-переселенки концентруються на адаптації та вирішенні базових життєвих потреб. Це підкреслює потребу в підтримці жінок-переселенок для створення умов, які б сприяли їхньому саморозвитку, соціалізації та стабільності.

Такі результати підкреслюють важливість підтримки жінок-переселенок у подоланні наслідків травматичних подій і створенні умов для відновлення їхньої життєвої цілісності.

Таким чином, війна значною мірою вплинула на структуру життєвих цінностей жінок, особливо переселенок, змінюючи їхні пріоритети і мотивацію., що само по собі підтверджує висунуту нами гіпотезу. Це вимагає додаткової уваги до психологічної та соціальної підтримки цієї групи для забезпечення їхнього благополуччя та самореалізації.

ВИСНОВКИ.

Дані дослідження жінок з Луцька, які залишилися в Україні під час війни та займаються громадською діяльністю, показують, що вони мають високу осмисленість життя та помірно залучені до процесу повсякденного життя. Однак ці жінки стикаються з труднощами у формуванні чітких життєвих цілей та відчутті результативності своїх зусиль. Вони також відчують значну залежність від зовнішніх обставин, зокрема через війну, що обмежує їхній особистий контроль над життям. Важливою характеристикою цієї групи є те, що висока осмисленість життя, імовірно, підтримується через активну громадську діяльність, яка дає їм відчуття значущості та взаємодії з суспільством.

Порівняльний аналіз двох груп — жінок-переселенок, що зазнали травм війни (експериментальна група), та жінок-учасниць громадських організацій у Луцьку (контрольна група) — за результатами тесту сенсо-життєвих орієнтацій (СЖО) виявляє суттєві відмінності у їхньому сприйнятті життя та його сенсу, хоча загальна осмисленість життя в обох групах є дуже високою.

Результати тесту сенсо-життєвих орієнтацій показують складний психологічний профіль жінок-переселенок. Вони відчують себе в умовах обмеженого контролю над своїм життям, із втраченою здатністю досягати значущих результатів і низьким рівнем задоволеності життєвими процесами. Однак високий загальний показник осмисленості життя демонструє, що попри труднощі, жінки знаходять внутрішні сили й сенс у житті, який допомагає їм долати ці виклики. Тому основним ресурсом для цих жінок може стати віднайдення нових життєвих цілей і способів відновлення почуття контролю над власним життям, що є критично важливим для їхньої подальшої психологічної стійкості та благополуччя.

Результати тесту сенсо-життєвих орієнтацій для контрольної групи жінок з Луцька, які живуть в Україні під час війни та займаються громадською діяльністю, відображають стійкий психологічний профіль, де осмисленість життя грає ключову роль у підтриманні їхньої активності та мотивації.

Важливо враховувати, що ці жінки залишаються в країні та беруть участь у громадській діяльності, що формує унікальний контекст їхніх сенсо-життєвих орієнтацій.

Попри виклики, спричинені війною, жінки у цій групі демонструють високий рівень осмисленості життя 91, що є майже спільною характеристикою з експериментальною групою. Це свідчить про здатність знаходити сенс у житті навіть у важких обставинах. Разом з тим, показники по субшкалах вказують на деякі аспекти їхньої внутрішньої боротьби — низькі оцінки локусу контролю над життям та особистої відповідальності свідчать про відчуття зовнішніх обмежень, але вони компенсуються міцною залученістю в процес життя та досягненням цілей.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що жінки контрольної групи, які проживають у стабільних умовах, значно частіше реалізують духовні, соціальні та творчі цінності. Натомість жінки експериментальної групи, що мають статус внутрішньо переміщених осіб, орієнтуються переважно на адаптацію до нових життєвих умов і задоволення базових потреб. Такі результати вказують на необхідність створення сприятливих умов для інтеграції та розвитку жінок-переселенок, які допоможуть їм поступово переключитися на реалізацію більш високих життєвих цінностей, таких як саморозвиток, соціальна активність і творчість.

Війна значно вплинула на структуру життєвих цінностей переселенок, змушуючи їх змінювати свої пріоритети відповідно до нових обставин. Це підкреслює актуальність розробки програм психологічної та соціальної підтримки для цієї категорії жінок, спрямованих на стабілізацію їхнього емоційного стану, покращення умов їхньої адаптації та забезпечення можливостей для самореалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Н.А. Незвичні умови збереження вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. *Особистість, Суспільство, Війна* : тези доп. учасників міжнародного психологічного форуму. МВС України, Харків. Нац.. ун-т внутр. Справ Харків. Харків, 2022. С. 10-14.
2. Андросович К.О. Психологічне консультування людей постраждалих внаслідок війни. *Перспективи та інновації науки*. Київ. 2023, №1 (19). С. 406-415.
3. Балакірєва О. М. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. Київ : НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України», 2016.
4. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки» : зб. наук. праць. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 3, том 1. С. 111-117.
5. Бочелюк В., Панов М. Діагностика реадаптаційного потенціалу особистості: методологічний аспект. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. Харків, 2019, С. 8-24.
6. Варіна, Г. Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали Всеукр. інтернет-конф.* Мелітополь, 2018. С. 28-34.
7. Вплив повномасштабної війни на міграцію українців: як масштаби переміщення оцінюють держава Україна та міжнародні організації. URL: <https://www.oporaua.org/report/viyina/24523-vpliv-povnomasshtabnoyi-viini-na-migratsiiu-ukrayintsiv-iak-masshtabi-peremishchennia-otsiniuiut-derzhava-ukrayina-ta-mizhnarodni-organizatsiyi> (дата звернення 28.03.2023).

8. Гайдук Г. А. Факторна структура мотиваційно-сміслових особливостей особистості як передумови її толерантної поведінки. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2016. С. 34.
9. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016, №12. С. 129-132.
10. Гончаренко Ю.В. Вивчення життєвого простору особистості: філософсько-психологічний аспект / Ю.В. Гончаренко. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1. С. 130-134.
11. Гончаренко Ю.В. Способи організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології*. 2020. С.89-91.
12. Гопкало Ю. В. Особливості психічного здоров'я у вимушених переселенців. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*. Cambridge. 2022. С. 212–213.
13. Громова Г.М. Деякі аспекти дослідження толерантності особистості до невизначеності. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи: -матеріали Всеукраїнського конгресу із соціальної психології*. Київ, 7-8 листоп. 2016.
14. Громова Г.М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: дис. док.філос.н. 053. Київ, 2022. 208 с.
15. Денисенко Д. С., Філіповіч В. М. Соціально-психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб. *The 9th International scientific and practical conference "Modern research in world science"*. Львів, November 28-30, 2022. С.1053.
16. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.

17. Жванія Т.В. Психологічні аспекти вимушеної міграції: у пошуках стратегій стійкого розвитку. *Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід*: матер. II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 23-24 жовтня 2015 р. С. 329—330.
18. Іванчихіна К. О. Феномен невизначеності у психологічному просторі. Вектори психології – 2019: тези доп. всеукр. міжнар. молод.-практ. конф. Харків, 2019. С. 128-131.
19. Кавиліна Г. К. Проблема психологічних ресурсів стресостійкості. *Педагогічний альманах. Актуальні проблеми дошкільної освіти : теорія та практика* : матеріали II Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Вип. 2. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2022. С. 171-177.
20. Казакова Є.С. Трансформація ціннісно-сислової сфери особистості під впливом вітальної загрози, викликаной коронавірусною хворобою COVID-19: гендерний аспект. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. Т. 1, № 3. С. 131–140.
21. Калашник І., Фомич М. Особливості прояву дезадаптації емігрантів та можливості її упередження. Вісник Національного університету оборони України, 69(5). 2020. С. 39–46.
22. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Збірник наук. пр. Ін-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Вип 55. С. 23-30.
- 23.. Карпінський К.В. Ідентифікаційна функція сенсу життя. Журнал «Психологічні дослідження», 2017. Том 10 №55
24. Клименко І. В. Толерантність до невизначеності як фактор адаптації курсантів - майбутніх правоохоронців, які навчаються в рамках психологічного супроводу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2017. Т. 2, вип. 4. С. 164–168.

- 25.Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
- 26.Коваленко А. Б. Соціально-психологічна адаптація дітей-мігрантів в освітньому середовищі. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. 5-19.
- 27.Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. 2020. С. 68-81.
- 28.Корольчук М. С., Трофімов Ю. Л. Методологічні та теоретичні проблеми психології / М. С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов. К.: Ніка Центр, 2019.
- 29.Кривошеєва К. О. Адаптація емігрантів в умовах вимушеної міграції : кваліфікаційна робота, ЗНУ, 2022. 46 с.
- 30.Кузікова С.Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*.Херсон. 2018. № 3, С.67-72.
- 31.Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 51-56
- 32.Логвинова М.О. Адаптація теорії “Pull and push” до розміщення внутрішньо переміщених осіб у Харківській області. *Реґіон – 2019: суспільно-географічні аспекти: матеріали міжнародної науково-*

- практичної конференції студентів, аспірантів та молодих науковців. м. Харків, 10–11 квітня 2019. С. 89–93.
33. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. № 5. С. 33 -40:
 34. Лушин, П.В. Хаос та невизначеність: від страждань - до зростання та розвитку: монографія. Київ: Живая книга; 2017. 144 с.
 35. Лютак О.З. Соціально-психологічні детермінанти трудової міграції. *Молодий вчений*. - 2017. № 11. С. 809-813.
 36. Максименко С. Д, С. Б. Кузікова, В. Л. Зливкова. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
 37. Максименко Ю.Б. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України. Одеса*, 2022. С. 90-93.
 38. Мурзіна О. А. Формування професійних ціннісних орієнтацій майбутніх юристів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 теорія і методика проф. освіти / Мурзіна Олена Анатоліївна ; КПУ. К., 2017. 20 с.
 39. Населення та міграція, державна статистична служба України. URL: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/publnasel_u.htm (дата звернення 26.03.2023).
 40. Насім Талеб. Антикрихкість. URL: <https://theukrainians.org/chytanka/antykryhkist/> (дата звернення 19.02.2023).
 41. Олефир В.А., Кузнецов М.А., Павлова А.В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного*

- університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2017. Вип. 45(2). С. 158- 165.
42. Оніщенко Н. В., Казакова Є. С. Психологічні особливості сприйняття ситуації навколо пандемії COVID-19: Проблеми екстремальної та кризової психології 2021. № 2(2) - 6- 18 с.
 43. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: *Матеріали методологічного семінару НАПН України*. За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ, 2016. 629 с.
 44. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності: дис. канд. психол. наук. Харків, 2020.
 45. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*: Харків, 2019. С. 208-219.
 46. Плющ В. А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка. *Актуальні проблеми філософії та соціології : Науково-практичний журнал* / Голов. ред. С. Г. Секундант, відпов. ред. Д. В. Яковлев ; Міністерство освіти і науки України ; Національний університет "Одеська юридична академія". Одеса, 2021. Вип. 31. С. 58-68
 47. Пономаренко Л.О. Особистісна зрілість як основа життєстійкості. *The IV International Scientific and Practical Conference «Science, practice and theory»*. Tokyo, Japan, 2022, p. 510.
 48. Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія». Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. Вип. 39. 16 с.
 49. Психологія мігранта в дискурсі соціально-психологічних досліджень. Вісник Національного університету оборони України. 55(2),

- 5–13. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-5-13> (дата звернення 05.03.2023).
- 50.Пучина, О. В., & Волярська, О. С. (2023). Особливості надання психологічної допомоги в онлайн форматі. Український освітньо-науковий медичний простір, (1), 65–71. <https://doi.org/10.31612/3041-1548.1.2023.08>
- 51.Слюсаревський, М. М. Психологія міграції: навч. посіб. / Вид. 2-е, переробл. і допов. Київ : Талком, 2018. 360 с.
- 52.Смаль В., Позняк О. Вимушено переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах. За матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей, м. Київ, 2016 р. 93 с.
- 53.Сушик І., Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. *Together united: науковці проти війни: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції*. Луцьк, 20 травня 2022 р. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274-278.
- 54.Титаренко Т.М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Імекс-ЛТД, 2017.
- 55.Хачатурян Ю. Р. Соціально-психологічна адаптація дітей-мігрантів в освітньому середовищі: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2021. 22 с.
- 56.Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: дис. к.психол. н.: 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.
- 57.Чайка Г.В. Ціннісно-смилова сфера у кризові періоди розвитку особистості. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 9, № 6. С. 93–101. 14. М.

58. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 41 с.
59. Bryant R. A. The Current Evidence for Acute Stress Disorder. *Current Psychiatr Reports*. 2018. Vol. 20, no. 12. URL: <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0976-x> (date of access: 06.11.2024).
60. Clift S. Fancourt, D. and Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*. 2020. Vol. 2, no. 01. P. 77–83. URL: <https://doi.org/10.18261/issn.2535-7913-2020-01-08> (date of access: 06.11.2024).
61. Cost-effectiveness of psychological treatments for post-traumatic stress disorder in adults / I. Mavranetzouli et al. *PLOS ONE*. 2020. Vol. 15, no. 4. P. e0232245. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232245> (date of access: 06.11.2024).
62. COVID-19 National Mental Health Study (Spring 2020). Chapman University. URL: <https://www.chapman.edu/crean/research-centers/covid-19-national-mental-health-study.aspx>. (дата звернення 12.11.2024)
63. Eco-centered psychological facilitation, ECPF. URL: <https://ecpf.com.ua/>.
64. Elder G. H., Clipp E. C. Combat Experience and Emotional Health: Impairment and Resilience in Later Life. *Journal of Personality*. 1989. Vol. 57, no. 2. P. 311–341. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00485.x> (date of access: 06.11.2024).
65. El-Solh A. A. Management of nightmares in patients with posttraumatic stress disorder: current perspectives. *Nature and Science of Sleep*. 2018. Volume 10. P. 409–420. URL: <https://doi.org/10.2147/nss.s166089> (date of access: 06.11.2024).
66. Engelhard I. M., Lommen M. J. J., Sijbrandij M. Changing for Better or Worse? Posttraumatic Growth Reported by Soldiers Deployed to

- Iraq. Clinical Psychological Science. 2014. Vol. 3, no. 5. P. 789–796.
URL: <https://doi.org/10.1177/2167702614549800> (date of access: 06.11.2024).
67. Eye Movement Desensitization and Reprocessing for Mental Health Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis / P. Cuijpers et al. SSRN Electronic Journal. 2018. URL: <https://doi.org/10.2139/ssrn.3244037> (date of access: 06.11.2024).
68. Hellerstein D. How I can become resilient / D. Hellerstein//Heal Your Brain/ Psychology today. Psychology today. 2022. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>. (дата звернення 5.11.2024)
69. Janoff-Bulman R. Happystance. A review of Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective. Contemporary Psychology. 1992. No. 37. P. 162–163.

ДОДАТКИ

Додаток1

Морфологічний тест життєвих цінностей

Введення

Опитувальник спрямований на вивчення індивідуальної системи цінностей людини з метою кращого розуміння сенсу його дії чи вчинку. Самобутність людини виробляється щодо основних цінностей, визнаних у суспільстві. Але особистісні цінності можуть і не відтворювати точну копію цінностей суспільних.

У конструкцію опитувальника входить шкала достовірності ступеня бажання у людини соціального схвалення його вчинків. Чим вище результат, тим більше поведінка випробуваного (на вербальному рівні) відповідає одобрюваного зразком. Критичний поріг - 42 бали, після якого результати можна визнати недостовірними.

Умови проведення

Морфологічний тест життєвих цінностей складається з 112 заяв (див. нижче), кожне з яких випробуваному необхідно оцінювати за 5-бальною системою. Перед початком тестування випробуваному дається така інструкція:

«Вам пропонується опитувальник, в якому описані різні бажання і прагнення людини. Просимо Вас оцінити кожне твердження за 5-бальною шкалою таким чином:

- Якщо для Вас сенс твердження не має ніякого значення, то у відповідній клітині бланка поставте цифру 1;
- Якщо для Вас має невелике значення, то поставте цифру 2;
- Якщо для Вас має певне значення - поставте цифру 3;
- Якщо для Вас це ВАЖЛИВО - поставте цифру 4;
- Якщо для Вас це ДУЖЕ ВАЖЛИВО - поставте цифру 5.

Просимо Вас пам'ятати, що тут не може бути правильних і неправильних відповідей і що найправильнішим буде правдиву відповідь. Намагайтеся не використовувати для оцінки затвердження цифру «3».

Опитування необхідно проводити при дотриманні сприятливого емоційного клімату. Експериментатор повинен бути доброзичливим, повинен вміти відповісти на виникаючі питання, але не провокувати певну відповідь випробуваного на утвердження. При груповому проведенні опитування кожен випробовуваний повинен мати свій текст опитувальника. Допускається зачитування тверджень експериментатором вголос для всієї групи. Кожен повинен відповісти індивідуально.

Порядок обробки отриманих результатів

Перш ніж приступити до обробки отриманих даних, необхідно переконатися в тому, що бланк відповідей заповнений повністю.

Далі підсумовуємо бали відповідей відповідно до ключа. Таким чином, отримуємо первинні тестові результати. У шкалі достовірності при підрахунку необхідно враховувати знак. Усі відповіді зі знаком мінус інвертуються. Так, якщо випробуваний ставить 5 балів у відповіді на затвердження, що відноситься до шкали достовірності, то йому відповідає 1 бал. Якщо ж за утвердження з негативним значенням випробуваний ставить 1 бал, то йому буде відповідати 5 балів.

Після підрахунків всі результати заносяться в таблицю. Запропоновані цінності належать до різноспрямованим групам: духовно-моральні цінності і егоїстично-престижні (прагматичні).

Це концептуально важливо для визначення спрямованості діяльності особистості або групи. До перших належать: саморозвиток, духовна задоволеність, креативність і активні соціальні контакти, що відображають морально-ділову спрямованість.

Відповідно, до другої підгрупи цінностей відносяться: престиж, досягнення, матеріальне становище, збереження індивідуальності. Вони в свою чергу відображають егоїстично-престижну спрямованість особистості.

При всіх низьких значеннях - спрямованість особистості невизначена, без вираженого передпочитаемого цілепокладання. При всіх високих балах - спрямованість особистості суперечлива, внутріконфліктная. При високих балах цінностей 1-ї групи спрямованість особистості є гуманістичної, 2-ї групи - прагматичної.

Для графічного подання отриманих результатів та аналізу співвідношення цінностей всередині структури життєвих цінностей особистості існує бланк-графік, що дозволяє встановити співвідношення між соціально схвалюються і соціально не схвалюються цінностями, мотивами.

Ключ до морфологічному тесту життєвих цінностей (Форма А)

Життєві цінності	Життєві сфери						Шкала достовірності
	Профес.	ОБРАЗІВ.	СІМ'Я	Суспіль.	Захопити.	Физич.	
	1	15	27	37	45	51	
	57	71	83	93	101	107	+7
							-14
							+20
							+31
							-40
							+47
							+52
Розвиток себе							-55
							-63
							+70
							+76
							+87
							+96
							-103
							-108
							-111
Духовне задоволення	8	2	16	28	38	46	
	64	58	72	84	94	102	
	21	9	3	17	29	39	
Креативність	77	65	59	73	85	95	
	32	22	10	4	18	30	
Соціальні контакти	88	78	66	60	74		

86

Власний	41	33	23	11	5	19
престиж	97	89	79	67	61	75
	48	42	34	24	12	6
Досягнення	104	98	90	80	68	62
	53	49	43	35	25	13
Матеріальне	109	105	99	91	81	69
становище	56	54	50	44	36	26
Збереження	112	110	106	100	92	82
індивідуальності						

Текст опитувальника МТЖЦ

Просимо оцінити Ваші бажання і прагнення, які спонукають Вас до певних дій, за 5-бальною шкалою, промовляючи фразу:

«Для мене зараз (ваша оцінка)

- Якщо твердження НЕ МАЄ ЖОДНОГО ЗНАЧЕННЯ, поставте в бланку цифру «1»

- Якщо твердження має невелике значення, поставте цифру «2»

- Якщо твердження має певне значення, поставте цифру «3»;

- Якщо твердження ВАЖЛИВО, поставте цифру «4»;

- Якщо твердження ДУЖЕ ВАЖЛИВО, поставте цифру «5»

1. Постійно підвищувати свою професійну кваліфікацію

2. Вчитися, щоб дізнаватися щось нове у досліджуваній області знанні

3. Щоб вигляд моєї оселі постійно змінювався

4. Спілкуватися з різними людьми, брати участь у громадській діяльності

5. Щоб люди, з якими я проводжу вільний час, захоплювалися тим же чим і я

6. Щоб участь у спортивних змаганнях допомагало мені у встановленні особистих рекордів

7. Відчувати антипатії до інших

8. Мати цікаву роботу, повністю поглинає мене

9. Створювати щось нове у досліджуваній мною області знанні

10. Бути лідером в моїй родині

11. Не відставати від часу, цікавитися суспільно-політичним життям

12. У своєму захопленні швидко досягати намічених цілей

13. Щоб фізична підготовленість дозволяла надійно виконувати роботу, що дає добрий зарібок

14. Позлословити, коли у людей неприємності

15. Вчитися щоб «не заривати свій талант у землю

16. Разом з родиною відвідувати концерти, театри, виставки

17. Застосовувати свої власні методи у громадській діяльності

18. Перебувати членом будь-якого клубу за інтересами
19. Щоб оточуючі помічали мою спортивну підтягнутість
20. Не випробовувати почуття досади, коли висловлюють думку, протилежне моєму
21. Винаходити, удосконалювати, придумувати нове в своїй професії
22. Щоб рівень моєї освіченості дозволяв відчувати себе впевнено в спілкуванні з різними людьми
23. Вести такий спосіб сімейного життя, який цінується суспільством
24. Домагатися конкретних цілей, займаючись громадською діяльністю
25. Щоб моє захоплення допомагало зміцнити моє матеріальне становище
26. Щоб фізична підготовленість робила мене незалежним у будь-яких ситуаціях
27. Щоб сімейне життя виправила деякі недоліки моєї натури
28. Знаходити внутрішнє задоволення в активного громадського життя
29. У вільний час створювати щось нове, раніше не існувало
30. Щоб моя фізична форма дозволяла мені впевнено спілкуватися в будь-якій компанії
31. Не випробовувати коливач, коли комусь потрібно допомогти в біді
32. Мати приятельські стосунки з колегами по роботі
33. Вчитися, щоб не відстати від людей мого кола
34. Щоб мої діти випереджали у своєму розвитку однолітків
35. Отримувати матеріальну винагороду за громадську діяльність
36. Щоб моє захоплення підкреслювало мою індивідуальність
37. Розвивати свої організаторські здібності, займаючись громадською діяльністю
38. Повністю зосередитися на своєму захопленні, проводячи вільний час за хобі
39. Вигадувати нові вправи для фізичної розминки
40. Перед тривалою поїздкою завжди продумувати, що взяти з собою
41. Яке враження моя робота робить на інших людей
42. Здобути вищу освіту або вступити в аспірантуру, одержати вчений ступінь
43. Щоб моя сім'я мала дуже високим рівнем матеріального добробуту
44. Твердо відстоювати певну точку зору в суспільно-політичних питаннях
45. Знати свої здібності у сфері хобі
46. Отримувати задоволення навіть від важкої фізичної навантаження
47. Уважно слухати співрозмовника, хто б він не був
48. У роботі швидко досягати намічених цілей
49. Щоб рівень освіти допоміг би мені зміцнити моє матеріальне становище
50. Зберігати повну свободу і незалежність від членів моєї сім'ї
51. Щоб активна фізична діяльність дозволяла змінювати мій характер

52. Не думати, коли у людей неприємності, що вони отримали по заслугах
53. Щоб на роботі була можливість отримання додаткових матеріальних благ (премії, путівки, вигідні відрядження і т.п.)
54. Вчитися, щоб «не загубитися в натовпі»
55. Кидати щось робити, коли не впевнений в своїх силах
56. Щоб моя професія підкреслювала індивідуальність
57. Займатися вивченням нових віань у моїй професійній діяльності
58. Вчитися, отримуючи при цьому задоволення
59. Постійно цікавитися новими методами навчання і виховання дітей у сім'ї
60. Беручи участь у суспільному житті, взаємодіяти з досвідченими людьми
61. Завоювати повагу у людей завдяки своєму захопленню
62. Завжди досягати намічених спортивних розрядів і звань
63. Не кидати щось робити, якщо немає впевненості у своїх силах
64. Отримувати задоволення не від результатів роботи, а від самого процесу
65. Підвищувати рівень своєї освіти, щоб внести внесок у досліджувану дисципліну
66. Щоб для мене не мало значення, що лідер у сім'ї - хтось інший
67. Щоб мої суспільно-політичні погляди збігалися з думкою авторитетних для мене людей
68. Займаючись на дозвіллі улюбленою справою, детально продумувати свої дії
69. Беручи участь у різних змаганнях, завоювати якийсь приз, винагороду
70. Не говорити з умислом неприємних речей
71. Знати, якого рівня освіти можна досягти за моїми здібностями, щоб їх удосконалювати
72. У шлюбі бути завжди абсолютно надійним
73. Щоб життя мого оточення постійно змінювалася
74. Захоплюватися чимось у вільний час, спілкуючись з людьми, захоплюються тим же
75. Брати участь у спортивних змаганнях, щоб продемонструвати свою перевагу
76. Не випробовувати внутрішнього протесту, коли мене просять надати послугу
77. Щоб прийоми моєї роботи змінювалися
78. Підвищувати рівень своєї освіти, щоб бути вхожим у коло розумних і цікавих людей
79. Мати чоловіка (дружину) із сім'ї високого соціального положення
80. Досягати поставленої мети у своїй громадській діяльності

81. У своєму захопленні створювати необхідні в житті речі (одяг, меблі, техніку і т. п.)
82. Щоб фізична підготовка, даючи свободу в рухах, створювала і відчуття особистої свободи
83. Навчитися розуміти характер моєї дружини (чоловіка), щоб уникнути сімейних конфліктів
84. Бути корисним для суспільства
85. Вносити різні удосконалення в сферу мого хобі
86. Щоб серед членів моєї спортивної секції (клубу, команди) було багато друзів
87. Уважно стежити за тим, як я одягнений
88. Щоб під час роботи постійно була можливість спілкуватися з товаришами по службі
89. Щоб рівень моєї освіти відповідав рівню освіти людини, думка якого я ціную
90. Ретельно планувати своє сімейне життя
91. Займати таке місце в суспільстві, яке зміцнювало б моє матеріальне становище
92. Щоб мої погляди на життя виявлялися у моєму захопленні
93. Займатися громадською діяльністю, вчитися переконувати людей у своїй точці зору
94. Щоб захоплення займало більшу частину мого вільного часу
95. Щоб моя вигадка виявлялася навіть у ранковій зарядці
96. Завжди охоче визнавати свої помилки
97. Щоб моя робота була на рівні і навіть краще, ніж у інших
98. Щоб рівень моєї освіти допоміг би мені зайняти бажану посаду
99. Щоб чоловік (дружина) отримувала високу зарплату
100. Мати власні політичні переконання
101. Щоб коло моїх захоплень постійно розширювався
102. Мати, перш за все, моральне задоволення від досягнутих успіхів у спорті
103. Не придумувати вагому причину, щоб виправдатися
104. Перед початком роботи чітко її розпланувати
105. Щоб моє освіту давало можливість отримання додаткових матеріальних благ (гонорари, пільги)
106. У сімейному житті спиратися лише на власні погляди, навіть якщо вони суперечать громадській думці
107. Витрачати багато часу на читання літератури, перегляд передач і фільмів про спорт
108. Не заздрити удачі інших
109. Мати високооплачувану роботу
110. Вибрати рідкісну, унікальну спеціальність для навчання, щоб краще проявити свою індивідуальність
111. Поводитися за столом будинку так само, як і на людях

112. Щоб моя робота не суперечила моїм життєвим принципам

Інтерпретація даних

1. Інтерпретація даних за шкалами життєвих цінностей

Розвиток себе

(+) Прагнення людини отримувати об'єктивну інформацію про особливості його характеру, здібностей, ін характеристики своєї особистості. Прагнення до самовдосконалення, вважаючи при цьому, що потенційні можливості людини майже необмежені і що в першу чергу в життя необхідно домогтися найбільш повної їх реалізації. Серйозне ставлення до своїх обов'язків, компетентність у справах. Поблажливість до людей і їх недоліків і вимогливість до себе.

(-) Тенденція до самодостатності. Такі люди ставлять, як правило, поріг своїми можливостями і вважають, що його неможливо подолати. Уразливі при винесенні негативної оцінки їм, їх характеристиками або особистісним якостям, виявляють до оцінки байдужість.

Духовне задоволення

(+) Прагнення людини до отримання морального задоволення у всіх сферах життя. Такі люди вважають, як правило, що найважливіше в житті - робити тільки те, що цікаво і що приносить внутрішнє задоволення. Ідеалістичність у поглядах, прихильність до дотримання етичних норм у поведінці і детальності.

(-) Практикум. Пошук конкретної вигоди від взаємних відносин, результатів діяльності. Цинічність, нехтування громадською думкою, суспільними нормами.

Креативність

(+) Прагнення людини до реалізації своїх творчих можливостей, внесенню раз особистих змін в усі сфери свого життя. Прагнення уникати стереотипів і урізноманітнити своє життя. Такі люди втомлюються від розмірного ходу свого життя і завжди намагаються внести в неї щось нове. Характерні винахідливість і захоплення від самих повсякденних ситуаціях.

(-) Пригніченість творчих нахилів, стереотипність поведінки та діяльності. Консерватизм, слідування вже усталеним нормам і цінностям. Дратує відсутність звичного. Можлива ностальгія за колишніми часами

Активні соціальні контакти

(+) Прагнення людини до встановлення сприятливих взаємовідносин з іншими людьми. Для таких людей, як правило, значимі всі аспекти людських взаємин, вони часто переконані в тому, що найцінніше у житті - це можливість спілкуватися і взаємодіяти з іншими людьми Часто доброзичливі, товариські, невимушені в спілкуванні, емпатичні, соціально активні

(-) Нерішучість у спілкуванні з незнайомими людьми, відсутність спонтанності у висловленні, недовіру іншим людям, небажання бути відкритим

Власний престиж

(+) Прагнення людини до визнання, поваги, схваленню з боку інших, як правило, найбільш значимих осіб, до чия думка він прислухається найбільшою мірою і на чию думку він орієнтується, в першу чергу, у своїх судженнях, вчинках та поглядах. Потребує соціального схвалення своєї поведінки самовпевнений, категоричний в ситуації взаємодії з людьми, залежними від нього. Честолюбний.

(-) Людина не бачить різниці у схваленні його вчинків людьми з різними соціальними статусами. Поступливий, уникає невдач, конфліктів Позбавлений домагань на статус лідера.

Досягнення

(+) Прагнення людини до досягнення конкретних і відчутних результатів у різні періоди життя. Такі люди, як правило, ретельно планують своє життя, ставлячи конкретні цілі на кожному її етапі і вважаючи, що головне - домогтися цих цілей. Часто велика кількість життєвих досягнень служить для таких людей підставою для високої самооцінки.

(-) Байдужість до досягненням. Залежність від того, як складаються зовнішні ситуації Основне кредо «Поживемо-побачимо» Такі люди

відрізняються часто постановкою найближчих, конкретних цілей. Іноді виявляють безсилля в прагненні досягти будь-яку далеку перспективну мету

Високе матеріальне становище

(+) Прагнення людини до можливо більш високому рівню свого матеріального добробуту, переконаність у тому, що матеріальний достаток є головною умовою життєвого благополуччя. Високий рівень матеріального добробуту для таких людей часто виявляється підставою для розвитку почуття власної значущості та підвищеної самооцінки

(-) Байдужість до матеріального статку. Ігнорування матеріального достатку як цінності, до якої треба прагнути. Іноді характеризується тенденцією до маргінальності

Збереження власної індивідуальності

(+) Прагнення людини до незалежності від інших людей. Такі люди, як правило, вважають, що найважливіше в житті - це зберегти неповторність і своєрідність своєї особистості, своїх поглядів, переконань, свого стилю життя, прагнучи якомога менше піддаватися впливу масових тенденцій. Часто не довіряють авторитетам. Можливо яскравий прояв таких рис, як високий рівень самооцінки, конфліктність, девіація поведінки

(-) Прагнення до конформності, замкнутості, головне - не бути «білою вороною». Такі люди вважають, що «вискочки» - люди невиховані, від яких можна чекати непередбачуваних вчинків. Такі люди не люблять брати на себе відповідальність

2. Інтерпретація даних за шкалами життєвих сфер

Сфера професійної життєвості

(+) Висока значимість для людини сфери його професійної діяльності. Вони віддають багато часу своїй роботі, включаються до вирішення всіх виробничих проблем, вважаючи при цьому, що професійна діяльність є головним змістом життя людини

Сфера навчання і освіти

(+) Прагнення людини до підвищення рівня своєї освіченості, розширенню кругозору Вони вважають, що головне в житті - це вчитися і отримувати нові знання

Сфера сімейного життя

(+) Висока значимість для людини всього того, що пов'язано з життям його сім'ї, віддають багато сил і часу вирішення проблем своєї сім'ї, вважаючи, що головне в житті - це добробут у родині

Сфера суспільного життя

(+) Висока значимість для людини проблем життя суспільства. Такі люди залучаються до суспільно-політичне життя, вважаючи, що найголовніше для людини - це її політичні переконання

Сфера захоплень

(+) Висока значимість для людини його захоплень, хобі. Такі люди віддають своєму захопленню весь вільний час і вважають, що без захоплення життя людини багато в чому неповноцінна

Сфера фізичної активності

(+) Відбиває значимість фізичної активності і фізичної культури як елементу

обший культури для людини. Такі люди вважають, що фізична культура необхідна для гармонізації життя людини, що необхідно вміти чергувати інтелектуальну діяльність з фізичної, що краса і зовнішня привабливість пов'язані часто зі здоровим способом життя, з фізкультурою і спортом

(-) З усіх сфер говорить про незначущість або малої значимості даних сфер для окремих людей. Це часто пов'язано з віковим періодом життя та зі ступенем задоволеності тих чи інших потреб

3. Інтерпретація даних за шкалами цінностей всередині життєвих сфер

Сфера професійної життя

Розвиток себе

(+) Прагнення до найбільш повної реалізації своїх здібностей у сфері проф. життя і до підвищення своєї кваліфікації Зацікавленість в інформації про

свої проф. здібності та можливості їх розвитку Вимогливість до себе і своїх проф. обов'язків

(-) Даний показник характеризує особистості, які прагнуть до обмеження своєї активності. При досягненні будь-яких значимих результатів відразу заспокоюються віддають перевагу «почивати на лаврах» Часто образливі при негативній оцінці їх професійних здібностей

Духовне задоволення

(+) Прагнення мати цікаву, змістовну роботу або професію. Для таких людей характерне бажання якомога глибше проникнути в предмет праці, отримання морального задоволення від самого процесу роботи і в меншій мірі від результату роботи.

(-) Прагнення до прагматичності, пошуку конкретної вигоди від професійної діяльності. Іноді такі люди бувають неприкрито цинічні, відкрито говорять про свої меркантильні інтереси в ситуації виконання будь-яких операцій і видів профдіяльності

Креативність

(+) Прагнення внести елемент творчості в сферу своєї професійної діяльності Людині швидко стає нудно від звичних способів організації та методів роботи. Для таких людей характерне постійне бажання вносити в роботу різні зміни і удосконалення. Як правило, це люди захоплюються і винахідливі

(-) Прагнення до консервативності, стабільності, дотримання посадовими інструкціями. Всякі нововведення в області методів та організація діяльності таких людей, як правило, дратують, викликають небажання працювати.

Активні соціальні контакти

(+) Прагнення до колегіальності в роботі, до делегування повноважень, встановлення сприятливих взаємовідносин з колегами по роботі. Характерна значимість факторів соціально-психологічного клімату колективу, атмосфера довіри.

(-) Прагнення до індивідуалізації діяльності Відсутність довіри у взаєминах з членами трудового колективу, прагнення до підтримання відносин у суто корпоративних рамках. Такі люди не підтримують своїх колег у ситуаціях, коли це необхідно. Дотримуються думки - кожен за себе.

Власний престиж

(+) Прагнення людини мати роботу або професію соціально одобряемую Людина, як правило, зацікавлений в думці інших людей щодо своєї роботи та професії і прагне добитися визнання в суспільстві шляхом вибору найбільш соціально схвалюваної роботи чи професії

(-) В силу різних обставин вибирає собі таку роботу і професію, яку визначають людині його бажання й уміння і інші внутрішні характеристики, або зовнішня несприятлива ситуація, «лише б що-небудь»

Досягнення

(+) Прагнення досягати конкурентних і відчутних результатів у своїй профдіяльності. часто для підвищення самооцінки. Для таких людей часто характерно ретельне планування всієї роботи і отримання задоволення не від процесу, а від результату діяльності

(-) В залежності від інших показників (наприклад, духовне задоволення, креативність або розвиток себе) дана оцінка характеризує людину або захопленого процесом роботи, не піклуючись про власні досягнення, або людини з вадами у вольовій сфері

Високе матеріальне становище

(+) Прагнення мати роботу або професію, яка гарантує високу зарплату, інші види матеріального благополуччя. Схильність змінити роботу, спеціальність, якщо вона не приносить бажаного рівня матеріального благополуччя

(-) Вибір професії пов'язаний або з ідеалістичної спрямованістю особистості, з його креативністю, цілеспрямованістю, пов'язаної з моральним задоволенням від своєї роботи, або з далекосяжними перспективами в

майбутньому, пов'язаними з власним престижем або досягненнями (високі показники за даними цінностей)

Збереження власної індивідуальності

(+) Прагнення допомогою своєї професійності «виділитися з натовпу»
Такі люди намагаються мати роботу або професію, яка могла б підкреслити індивідуальне своєрідність і неповторність (наприклад, вибрати незвичайну, рідкісну професію)

(-) Прагнення знайти таку роботу і спеціальність, щоб вона забезпечила надійність існування («краще синиця в руках») Такі люди вважають, що професія - ознака стабільності, а робота - не головне місце, де необхідно самоствердитися і самовиразитися

Сфера навчання і освіти

Розвиток себе

(+) Прагнення підвищувати рівень своєї освіти заради розвитку себе як особистості і своїх здібностей. Такі люди характеризуються зацікавленістю в оцінці себе як особистості і своїх знань, умінь, здібностей Спроба до зміни на краще

(-) Прагнення до отримання певного результату, що свідчить про досягнення певного рівня освіти, або повне ігнорування освіти як чинника, що сприяє розвитку себе

Духовне задоволення

(+) Прагнення якомога більше дізнатися за дисципліни, що вивчається, в результаті-отримати моральне задоволення Люди відрізняються сильно розвиненою пізнавальною потребою, прагненням підвищувати рівень своєї освіти

(-) Характеризуються низькою пізнавальною активністю в силу відсутності пізнавального мотиву Прагнення досягти конкретного, суто практичного результату.

Креативність

(+) Прагнення знайти щось нове в досліджуваній дисципліні, внести свій внесок у певну галузь знань. Характеризує бажання самому відповісти на ті питання, які є спірними, невідомими в даній науці (участь у роботі наукових товариств. У наукових експериментах і т.д.)

(-) Прагнення вивчити основний матеріал за дисципліни, що вивчається і відрізнитися в межах заданих рамок. Такі люди часто демонструють стереотипність часу тих чи інших проблем, негнучкість, нездатність відійти від зразка

Соціальні контакти

(+) Прагнення ідентифікувати себе з певною соціальною групою. Бажання досягти певного рівня освіти, щоб увійти в тісні контакти з представниками даної соціальної групи.

(-) Прагнення до обмеження будь-яких контактів, незалежно від приналежності до тієї або іншої соціальної групи.

Власний престиж

(+) Прагнення людини мати такий рівень освіти, який високо цінується суспільством. Такі люди зацікавлені в думці інших людей щодо своєї освіти або прагнення досягти певного рівня освіти.

(-) Байдужість до цілей навчання і освіти. Такі люди намагаються знайти підтримку таких же, як вони затверджуються на думці, що важливо не освіта (точніше його рівень), а які-небудь інші характеристики особистості, її вміння і навички.

Досягнення

(+) Прагнення добитися як конкретного результату свого освітнього процесу (диплом, захист дисертації), так і інших життєвих цілей, досягнення яких залежить від рівня освіти. Прагнення все ретельно спланувати на кожному етапі, підвищити свою самооцінку.

(-) Прагнення до самодостатності у сфері навчання на будь-якому етапі життєвого шляху пов'язаному з іншими життєвими цілями і високою самооцінкою.

Високе матеріальне становище

(+) Прагнення досягти такого рівня освіти, який дозволить мати високу зарплату і інші види матеріальних благ Бажання підвищувати рівень своєї освіти, вибирати навчальний заклад, якщо існуючі положення справ не приносить бажаного матеріального благополуччя.

(-) Прагнення у сфері освіти досягти інші цілі, відмінні від матеріальних. Частіше за все показник пов'язаний з ідеалістичної спрямованістю особистості і сформованої зовнішньої ситуації (наприклад, змусили вчитися).

Збереження власної індивідуальності

(+) Прагнення побудувати процес освіти, щоб він максимально відповідав всім особливостям особистості Бажання бути оригінальним, демонструвати свої життєві принципи. Характерна екзальтованість у поведінці.

(-) Прагнення до конфліктності, «як усі, так і я», головне - відзначитися в строк і не бути відстаючим учнем, студентом і т. п.

Сфера сімейного життя

Розвиток себе

(+) Прагнення змінювати на краще різні особливості свого характеру, своєї особистості в сімейному житті Зацікавленість в інформації й оцінки своїх особистих особливостей.

(-) Прагнення до закріплення власних позицій у родині Небажання виправляти ті особисті властивості, які завдають клопоту членам сім'ї

Духовне задоволення

(+) Прагнення до глибокого взаєморозуміння з усіма членами сім'ї, духовної близькості з ними. У шлюбі цінують справжню любов, вважають її головною умовою сімейного благополуччя

(-) Прагнення мати сім'ю, щоб було все, як у всіх, або не гірше, ніж в інших. Будують шлюб за розрахунком Шлюбний контракт - запорука існування сім'ї

Креативність

(+) Прагнення до всякого роду змінам у своєму сімейному житті і внесення до неї чого-то нового Такі люди намагаються різноманітнити і життя своєї сім'ї (змінити обстановку в квартирі, придумати вид сімейного відпочинку тощо)

(-) Прагнення до збереження консервативних традицій, норм і правил сімейного життя

Активні соціальні контакти

(+) Прагнення до певної структури взаємин у сім'ї, до того, щоб кожен член сім'ї, займав якусь соціальну позицію і виконував певні функції. Цінуються активні словесні методи виховання дітей та взаємодії з метою взаєморозуміння між членами сім'ї

(-) Прагнення до індивідуального в сім'ї Можливо чисто споживче відношення з метою задовольнити свої потреби. У такій родині немає розмежування соціальних ролей та функцій

Власний престиж

(+) Прагнення будувати так своє сімейне життя, щоб забезпечити визнання з боку оточуючих Зацікавленість в думці про різні аспекти свого сімейного життя

(-) Не потребує схвалення своїх вчинків у сімейній сфері. Іноді незначимість показника говорить про незначущість даної сфери

Досягнення

(+) Прагнення до того, щоб в сімейному житті домагатися якихось реальних результатів (як можна раніше навчити дітей писати) Зацікавленість в інформації про родинне життя інших людей з метою порівняння вагомості досягнень своєї родини та інших родин

(-) Прагнення поступитися активність у досягненні результатів іншим людям іншим членам сім'ї і т.д. Байдуже ставлення до результатів у своїй родині, відсутність інтересу до досвіду інших родин

Високе матеріальне становище

(+) Прагнення до найбільш високого рівня матеріального достатку своєї сім'ї. Такі люди вважають, що сімейне благополуччя полягає, перш за все, в хорошій забезпеченості сім'ї

(-) Ігнорування матеріального достатку як цінності, до якого повинні прагнути члени сім'ї Тенденції до пошуку інших основ, які об'єднують сім'ю
Збереження власної індивідуальності

(+) Прагнення будувати своє життя, орієнтуючись лише на власні погляди, бажання переконання Старання зберегти свою незалежність навіть від членів своєї сім'ї (Іноді з-за негативного досвіду своєї генералізованої сім'ї)

(«) Прагнення будувати колективістську сім'ю, засновану на взаєморозумінні і взаємозалежності

Сфера суспільного життя

Розвиток себе

(+) Прагнення якомога повніше реалізувати і розвивати свої здібності у сфері суспільно-політичного життя Особлива зацікавленість в інформації про свої здібності та можливості в цій сфері з метою їх подальшого вдосконалення
Прагнення до нового ідеалу

(-) Прагнення досягти будь-яких успіхів у цій сфері шляхом мінімізації витрат зі свого боку Вимогливість поваги до себе такого, який є. Такі люди вважають, що необхідно пристосовуватися до обставин, а не витратити час на вдосконалення

Духовне задоволення

(+) Прагнення до морального задоволення від процесу своєї громадської діяльності

(-) Прагнення до отримання практичної вигоди від результату своєї суспільно політичної діяльності, причому намагатися досягти цього результату будь-якими шляхами

Креативність

(+) Прагнення внести різноманітність у свою громадську діяльність. Такі люди швидко відгукуються на будь-які зміни, які відбуваються в суспільно-

політичному житті Займаючись громадською діяльністю вони намагаються змінити звичні методи її про ведення, вносити щось нове

(-) Прагнення до стабільності, непорушності позицій, щоб не зламати в звичного життя налагодженого механізму проведення суспільно-політичного заходу

Активні соціальні контакти

(+) Прагнення реалізувати свою соціальну спрямованість через активне громадське життя Бажання зайняти таке місце в структурі суспільного життя, яке забезпечувало б більш тісний контакт з певним колом осіб і давало б можливість взаємодіяти з ним в суспільному житті

(-) Незацікавленість в широкому колі соціальних контактів у сфері суспільно-політичного життя в силу різних обставин, як особистісних характеристик (замкнутість, конфліктність, підозрілість і недовірливість до людей), так і зовні складається соціальної ситуації

Власний престиж

(+) Прагнення дотримуватися найбільш поширених поглядів на суспільно-політичне життя Активну участь в розмовах на суспільно політичні теми, висловлювання, як правило, не власного думки, а думок своїх авторитетів

(-) Прагнення до деполітизації Ігнорування авторитетів у суспільно-політичному житті Недовіра до об'єктивності людей у суспільно-політичних питаннях

Досягнення

(+) Прагнення домагатися насамперед реальних і конкретних результатів у своїй суспільно-політичного життя, часто заради підвищення своєї самооцінки Люди такого типу чітко планують свою громадську роботу, ставлять конкретні цілі на кожному етапі і прагнуть будь-якими методами їх досягти. Кар'єризм в кращому сенсі сприяє ефективності діяльності в даній сфері. Кар'єризм в негативному плані - отримання результату за рахунок інших, за рахунок придушення чужих інтересів

(-) Характеризує відсутність цілеспрямованості в даній сфері. Небажання реалізувати себе як громадського діяча. Самостійність у плані самооцінки Незацікавленість в чужому авторитетному думці щодо своїх здібностей

Високе матеріальне становище

(+) Прагнення займатися суспільно-політичною діяльністю заради матеріальної винагороди за неї Активну участь у заходах, якщо вони можуть принести грошові винагороди та інші види матеріального благополуччя

(-) Прагнення до суспільно політичної діяльності як до справи відновлення соціальної справедливості, презирливе ставлення до грошової винагороди у благородній справі

Збереження власної індивідуальності

(+) Прагнення не потрапити під вплив суспільно-політичних поглядів інших людей Ціною є та суспільно-політична позиція, яку не займає ніхто, крім нього, а часто не мають значення ніякі суспільно-політичні погляди. Можливо поблажливе або навіть схвальне ставлення до всякого роду неформальним, скандальним організаціям

(-) Прагнення не виділятися у своїх суспільно-політичних поглядах від думки більшості, підтримувати офіційну точку зору. Позиція «бути як всі» - головна позиція в цій сфері.

Сфера захоплень

Розвиток себе

(+) Прагнення людини використовувати своє хобі для кращої реалізації своїх потенційних можливостей. Такі люди не обмежуються, як правило, лише одним видом захоплення і намагаються спробувати свої сили в різних заняттях

(-) Відсутність прагнення чим-небудь захоплюватися, щоб розширити свої кругозір, вміння, навички. Такі люди мають, як правило, захоплення на рівні потяги і займаються ним нерегулярно або розглядають його чисто теоретично

Духовне задоволення

(+) Прагнення людини мати таке захоплення, якому можна віддати весь вільний час, намагаючись глибше проникнути в сам предмет захоплення
Отримання задоволення від процесу свого заняття, ніж від його результатів
Гуманістична спрямованість особистості

(-) Прагнення до прагматичних цілей самого різного ґатунку в своєму захопленні.

Креативність

(+) Прагнення людини захоплюватися таким заняттям, яке надає широкі можливості для творчості, внесення різноманітності в сферу свого захоплення. Очевидні зусилля змінити що-небудь в предметі свого захоплення, внести в нього щось нове

(-) Пригніченість творчих нахилів, прагнення робити все за зразком, не вносячи нічого нового при створенні предметів свого захоплення.

Активні соціальні контакти

(+) Прагнення реалізувати свою соціальну спрямованість допомогою свого захоплення Схильність захоплюватися тими заняттями, які мають колективний характер Бажання знайти однодумців і взаємодіяти з ними в своєму захопленні

(-) Прагнення до індивідуальних тенденціям в захопленні Небажання вступати в активні соціальні контакти з приводу дозвілля та хобі. Часто нерішучість і сумнів у своїх здібностях заважають контактам з незнайомими людьми, що мають ті ж захоплення, що і дана людина

Власний престиж

(+) Прагнення у вільний час займатися тим, що може служити підставою його високої оцінки іншими людьми Прагнення орієнтуватися на думку значущих для нього людей, як проводити свій вільний час (відпустку, години дозвілля, хобі), і проводити його так, як роблять вони .

(-) Прагнення спиратися тільки на власну думку щодо того, як проводити свій вільний час, часто пов'язана із завищеною самооцінкою і ігноруванням авторитетів

Досягнення

(+) Прагнення людини ставити конкретні цілі у сфері свого захоплення і добиватися їх. Характерні зацікавленість в інформації про досягнення інших людей у їх захоплення з метою переконатися, що вони не гірші, а, може бути, і краще за інших.

(-) Самодостатність. Відсутність зацікавленості в думці інших людей, відсутність планування і досягнення певних цілей у своєму хобі

Високе матеріальне становище

(+) Прагнення у вільний час займатися тим, що може принести матеріальну користь. Захоплення носять суто прагматичний характер (наприклад, продукти захоплення можна продати, обміняти тощо)

(-) Прагнення займатися у вільний час тим, що несе відпочинок від повсякденних турбот, естетичне задоволення, моральне задоволення.

Збереження власної індивідуальності

(+) Прагнення людини до того, щоб захоплення допомагало підкреслити, висловити свою індивідуальність. Захопленість якими-небудь дуже рідкісними, незвичайними заняттями створювати речі, яких немає ні в кого іншого.

(-) Прагнення слідувати в захопленнях моді, характерною для суспільства в даний момент. Бажання ідентифікувати себе з іншими і бути задоволеним тим, що у нього, як у всіх

Сфера фізичної активності

Розвиток себе

(+) Прагнення до вдосконалення своєї фізичної форми, зацікавленість в інформації з боку інших людей про свої здібності і фізичні можливості. Критична самооцінка в даній області

(-) Небажання прислухатися до критичної оцінки з боку інших людей своїх здібностей і можливостей у цій сфері. Самодостатність Порівняння себе з іншими людьми, фізичний розвиток яких нижче, ніж у даної людини і, на цій

основі, самозаспокоєність, небажання проявляти активність у вдосконаленні своїх фізичних здібностей.

Духовне задоволення

(+) Прагнення вибрати такий вид фізичної активності, який приносить би моральне задоволення. Отримання задоволення від процесу свого заняття більше, ніж від отримання результатів у даній діяльності

(-) Прагнення до пошуку практичної вигоди від занять спортом та іншими видами фізичної активності. Ігнорування етичних та естетичних почуттів, що виникають в процесі занять фізичною культурою

Креативність

(+) Прагнення внести розмаїтість у свої заняття фізкультурою і спортом, внести оригінальність в комплекс вправ, тренувань.

(-) Прагнення до стабільності, звичності у своїх заняттях в даній сфері. Небажання нічого міняти. Роздратування нестандартною ситуацією ігор, змагань Чіткий поділ понять «за правилами» - «не за правилами»

Активні соціальні контакти

(+) Прагнення до командних видів спорту, груповим тренувань Отримання задоволення від занять у групі знайомих, друзів по команді, по секції, з виду спорту Навіть ранкова пробіжка поруч з незнайомою людиною скрашує час.

(-) Прагнення до індивідуальних видів спорту, до індивідуальних занять в галузі фізичної культури. Такі люди не бачать необхідності обмінюватися під час занять спортом словами, вони їм здаються зайвими

Власний престиж

(+) Прагнення бути кращим за своїми фізичними даними в очах авторитетних людей Прагнення домогтися визнання своїх успіхів і схвалення у людей з високим статусом і високим рівнем компетентності в даній сфері.

(-) Відсутність прагнення до схвалення своїх здібностей у сфері фізичної активності Людина не претендує на повагу за свої спортивні заслуги, фізичні дані Часто спорт відсутня взагалі в житті такої людини

Досягнення

(+) Прагнення до значимого результату, плануючи заздалегідь свою діяльність у сфері фізичної активності Зацікавленість в інформації, які успіхи мають інші, і прагнення примножити свої Характерні цілеспрямованість і підприємливість у даній сфері

(-) Характеризує людину з великим бажанням досягнення мети мати значні результати у сфері фізичної активності, але безсиллям в прагненні їх досягнення. Часто самодостатній, не потребує досягнення в даній сфері

Високе матеріальне становище

(+) Прагнення домогтися матеріальної вигоди зі своїх занять у сфері фізкультури і спорту, фізичної витривалості, працездатності

(-) Ігнорування матеріальних цінностей, особливо якщо вони даються важкою фізичною працею. Такі люди вважають, що здоров'я треба берегти, а фізична праця не виправдовує придбані матеріальні блага

Збереження власної індивідуальності

(+) Прагнення займатися таким видом фізичної активності, щоб заняття допомагало виразити індивідуальність людини. Захопленість рідкісними видами спорту. У процесі занять можуть відрізнятися впертістю з метою виділятися серед інших, небажанням займатися в команді, в групі в тій ж метою

(-) Прагнення дотримуватися сучасних модних тенденцій у даній сфері, не виділятися нічим особливим

Таблиці для нормування результатів

Таблиця 1. ОРІЄНТОВНІ НОРМИ ДЛЯ шкалу життєвих цінностей

(ЧОЛОВІКА 1926-60лет)

Норми в стінах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморозвиток	25 і менше	26-28	29-31	32-34	35-37	38 - 40	41-43	44-46	47-49	50 і більше
Духовне задоволення	28 і менше	29-31	32-34	35-37	38 - 40	41-43	44-46	47-49	50-52	53 і більше
Креативність	25 і менше	26-28	29-31	32-34	35-36	37-39	40-42	43-45	46-47	48 і більше
Активні соціальні контакти	24 і менше	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49 і більше
Власний престиж	22 і менше	23-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47 і більше
Досягнення	27 і менше	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-50	51 і більше
Високе матеріальне становище	28 і більше	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53 і більше
Збереження власної індивідуальності	23 і менше	24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52 і більше

Таблиця 2. ОРІЄНТОВНІ НОРМИ ДЛЯ шкалу життєвих СФЕР

(ЧОЛОВІКА 26-60 РОКІВ)

норми в стінах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Професійна життя	43 і менше	44- 47	48- 50	51- 54	55- 57	58- 61	62- 64	65- 68	69- 72	73 і більше
Навчання та освіта	35-й менш	36- 40	41- 46	47- 51	52- 56	57- 61	62- 66	67- 72	73- 77	78 і більше
Сімейне життя	36 і менше	37- 40	41- 43	44- 47	48- 51	52- 54	55- 58	59- 61	62- 65	66 і більше
Громадське життя	30 і менше	31- 35	36- 39	40- 43	44- 48	49- 52	53- 57	58- 61	62- 66	67-і більше
Захоплення	29 і менше	30- 34	35- 38	39- 42	43- 47	48- 51	52- 55	56- 60	61- 64	65 і більше

Фізична	17 і	18-	24-	29-	35-	41-	47-
активність	менше	23	28	34	40	46	52
			53-58	59-64	65 і		
					більше		

Таблиця 3. ОРІЄНТОВНІ НОРМИ ДЛЯ шкалу життєвих цінностей
(ЖІНКИ 26-55 РОКІВ)

Норми в стінах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморозвиток	24 і менше	25- 26	27- 29	30- 32	33- 35	36- 37	38- 40	41- 43	44 -45	46 і більше
Духовне задоволення	27 і менше	28- 31	32- 34	35- 37	38- 40	41- 44	45- 7	48- 50	51- 53	54 і більше
Креативність	21 і менше	22- 24	25- 28	29- 31	32- 34	35- 37	38- 41	42- 44	45- 47	48 і більше
Активні соціальні контакти	25 і менше	26- 28	29- 31	32- 35	36- 38	39- 41	42- 44	45- 47	48- 50	51 і більше
Власний престиж	20 і менше	21- 23	24- 27	28- 30	31- 34	35- 37	38- 41	42- 45	46- 48	49 і більше
Досягнення	24 і менше	25- 27	28- 30	31- 32	33- 35	36- 38	39- 41	42- 43	44- 46	47 і більше
Високе матеріальне становище	26 і менше	27- 30	31- 33	34- 37	38- 40	41- 44	45- 47	48- 51	52- 54	55 і більше
Збереження власної індивідуальності	20 і менше	21- 23	24- 27	28- 30	31- 33	34- 37	38 - 40	41- 44	45- 47	48 і більше

Таблиця 4. ОРІЄНТОВНІ НОРМИ ДЛЯ шкалу життєвих СФЕР
(ЖІНКИ 26-55 РОКІВ)

Норми в стінах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Професійна життя	45 і менше	46- 48	49- 51	52- 54	55- 57	58- 60	61- 63	64- 66	67- 69	70 і більше
Навчання та освіта	35 і менше	36- 40	41- 45	46- 50	51- 55	56- 60	61- 66	67- 71	72- 76	77 і більше
Сімейне життя	40 і менше	41 -44	45- 47	48- 50	51- 53	54- 56	57- 59	60- 63	64- 66	67 і більше

Громадське життя	25 і менше	26-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	53-57	58-61	62 і більше
Захоплення	24 і менше	25-29	30-34	35-40	41-45	46-50	51-56	57-61	62-66	67 і більше
Фізична активність	13 і менше	14-19	20-25	26-30	31-36	37-42	43-47	48-53	54-59	60 і більше

Таблиця 5. ОРІЄНТОВНІ НОРМИ ДЛЯ шкалу життєвих цінностей
(ЧОЛОВІКА 17-25 РОКІВ)

Норми в стінах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморозвиток	28 і менше	29-31	32-34	35-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54 і більше
Духовне задоволення	30 і менше	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 і більше
Креативність	24 і менше	25-27	28-30	31-33	34-37	38-40	41-43	44-46	47-50	51 і більше
Активні соціальні контакти	29 і менше	30-32	33-35	36-38	39-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52 і більше
Власний престиж	25 і менше	26-28	29-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52 і більше

Додати в блог або на сайт

ТЕСТ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ (СЖО) ДЖЕЙМС КРАМБ (Crumbaugh J., 1968) І ЛЕОНАРД МАХОЛІК.

Тест смисложиттєвих орієнтації дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, яке може бути знайдене людиною або в майбутньому (мета), або в теперішньому (процес), або в минулому (результат), або в усіх трьох складових життя. Тест смисложиттєвих орієнтації є адаптованою версією тесту «Мета у житті» 238 (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамб і Леонарда Махоліка.

Методика була розроблена авторами на основі теорії прагнення до сенсу і логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричну валідизацію ряду уявлень цієї теорії.

Тест СЖО включає, поряд із загальним показником осмисленості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретних змістовних орієнтації (мета в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя).

Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відбивають уявлення про фактори осмисленості життя особистості. У тесті СЖО життя вважається осмисленим при наявності цілей, задоволенні, одержуваному при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання з готівкових, і добиватися результатів. Важливим є чітке співвіднесення цілей - з майбутнім, емоційної насиченості - з сьогоденням, задоволення - з досягнутим результатом, минулим. Ситуація надає кожній людині можливість зробити в сьогоденні певний вибір у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутність. Сукупність здійснених, актуалізованих виборів формує «минуле», яке незмінно, варіаціям схильні лише його інтерпретації.

«Майбутнє» є сукупність потенційних, очікуваних результатів зусиль, здійснюваних в сьогоденні, в цьому зв'язку майбутнє принципово відкрито, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

Тестовий матеріал до методики СЖО.

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Зазвичай мені дуже нудно.								Зазвичай я повний енергії.
2.	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим.								Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним.
3.	У житті я не маю певних цілей і намірів.								. У житті я маю дуже ясні цілі і наміри.
4.	Моє життя видається мені вкрай безглуздом і безцільним.								Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5.	Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.								Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші.
6.	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.								Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами.

7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяв							Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
8.	Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.							Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті.
9.	Моє життя порожнє і нецікаве.							Моє життя наповнене цікавими справами.
10.	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.							Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.
11.	Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше.							Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто викликає у мене розгубленість і занепокоєння.							Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.
13.	Я людина дуже обов'язкова.							Я людина зовсім не обов'язкова.

14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням.							Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей і обставин.
15.	Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.							Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16.	У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей.							У житті я знайшов своє покликання і цілі.
17.	Мої життєві погляди ще не визначилися.							Мої життєві погляди цілком визначилися.
18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті.							Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті.
19.	Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.							Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми обставинами.
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і наснагу.							Мої повсякденні справи приносять мені суцільні

									неприємності й переживання.

Ключ до тесту СЖО

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перекладу сумарного балу в стандартні значення (проценти).

Для підрахунку балів необхідно перевести відмічені випробуваним позиції на симетричній шкалою 3210123 в оцінки по висхідній або низхідній асиметричній шкалі. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

При підрахунку балів по ключу дотримуються наступного правила:

- У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 242

- В спадну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Після цього підсумовуються бали асиметричних шкал, що відповідають позиціям, відзначених випробуваним.

Субшкала 1 (мети в житті) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес життя) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат життя) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю - життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19. Загальний показник - осмисленість життя (ОЖ) - всі 20 пунктів.

Інтерпретація до методики СЖО.

У тесті використовуються наступні субшкали:

1. Мета у житті.

Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю 243 осмисленість,

спрямованість і тимчасову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні свідомості життя (ОЖ) будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямованої людини, а й прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.

2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя

Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, що щоб жити. Цей показник говорить про те, сприймає чи випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі за рештою будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість на майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією.

Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частину. Високі бали за цією шкалою і низькі за рештою будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якого все в минулому, але минуле здатне надавати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитого частиною життя.

4. Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя).

Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і завданнями і уявленнями про його сенс. Низькі бали - невіра в свої сили контролювати події власного життя. 5. Локус контролю - життя або керованість життя. При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно 244 приймати рішення

і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладна свідомому контролю, що свобода ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.