

**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 ПОБУДОВИ ЖИТТЄВИХ
ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В
СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача (чки) вищої освіти
другого (магістерського) рівня
вищої освіти освітньо-професійної
програми «Практична психологія»
Садович Катерини Юріївни

Науковий керівник:
Крученко С.В., старший викладач

Рецензент: **Удод С. Ю.** Психолог
відділу працевлаштування
Житомирської філії
Житомирського обласного центру
зайнятості

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 80 С /
добре

Секретар ЕК 
Ольга РЕБРО
«23» грудня 2024р

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	8
1.1. Наукові підходи до вивчення життєвих перспектив та складних життєвих ситуацій.....	15
1.2. Психологічний зміст поняття «життєва перспектива».....	21
1.3. Чинники формування життєвих перспектив в складних життєвих ситуаціях.....	22
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	28
2.1. Методики дослідження формування життєвих перспектив в складних життєвих ситуаціях.....	34
2.2. Опис вибірки та проведення дослідження формування життєвих перспектив в складних життєвих ситуаціях.....	35
2.3. Аналіз результатів дослідження формування життєвих перспектив в складних життєвих ситуаціях.....	41
Висновки до другого розділу.....	46
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОБОТИ ІЗ ЖИТТЄВИМИ ПЕРСПЕКТИВАМИ ОСОБИСТОСТІ.....	42
3.1. Підходи до роботи із корекцією життєвих перспектив особистості в складних життєвих ситуаціях.....	47
3.2. Психокорекційна програма роботи із побудови життєвої перспективи особистості.....	57
3.3. Апробація програми та її ефективність.....	64
Висновки до третього розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
Додаток А.....	70
Додаток Б.....	75
Додаток В.....	76
Додаток Г.....	77
Додаток Д.....	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі молодь стикається зі все більшими складними життєвими перспективами, які вимагають від них високої рівня самоорганізації, стресостійкості та вміння приймати важливі рішення. У таких умовах формування життєвих перспектив у молоді є особливо важливим, оскільки це дозволяє їм знаходити ресурси для подолання життєвих труднощів та досягнення успіху.

Однією з проблем, що виникає у формуванні життєвих перспектив у молоді, є відсутність чітких цілей та відповідних стратегій їх досягнення. Багато молодих людей не мають чіткого уявлення про те, що вони хочуть досягти у житті та як це зробити.

Також великою проблемою є низький рівень самооцінки та низька віра у свої можливості. Молоді люди часто стикаються з великим тиском соціальної приналежності та вимогами соціуму, що може призвести до страху перед відмовою та невдачею.

Крім того, низький рівень емоційної стійкості може перешкоджати формуванню життєвих перспектив у молоді. Багато молодих людей не мають достатньої емоційної стійкості, щоб витримати стресові ситуації та швидко відновлюватися після них.

Отже, формування життєвих перспектив у молоді потребує вирішення цих проблем та розвитку відповідних навичок, які дозволять їм ефективно протистояти життєвим труднощів та досягати поставлених цілей.

Актуальність дослідження полягає у тому, що сучасне життя ставить перед молодими людьми великі виклики, труднощі та невизначеність. У таких складних життєвих ситуаціях, формування життєвих перспектив є необхідним для збереження психічного здоров'я та здатності до самореалізації.

Крім того, молодь є однією з найбільш активних та впливових соціальних груп, яка формує майбутнє нашого суспільства. Якщо молодь не вміє ефективно протистояти життєвим труднощам та формувати життєві перспективи, то це може призвести до серйозних наслідків для індивідів та суспільства в цілому.

Ступінь розробленості проблеми. Проблема формування життєвих перспектив у молоді досить добре розроблена в сучасних дослідженнях психології, соціології та інших суміжних галузях науки. Існує значна кількість наукових праць, які присвячені вивченню цієї проблеми, як з теоретичної, так і з практичної точок зору.

У теоретичному аспекті, було запропоновано різні концепції та моделі формування життєвих перспектив у молоді, що дозволило розкрити їх сутність та структуру, визначити фактори, що впливають на їх формування та розвиток як серед вітчизняних науковців (Бондар О.О., Бурмистрова І.М., Коломієць Г.М., Костенко О.В., Підласий І.О.), так і серед зарубіжних (Франкл В., Двек К., Селігман М., Бандура А.).

У практичному аспекті, було розроблено різноманітні психологічні техніки та програми для формування життєвих перспектив у молоді, які засновані на різних підходах та методиках. Також були запропоновані різні форми підтримки та допомоги молоді в складних життєвих ситуаціях, що можуть сприяти формуванню життєвих перспектив та підвищенню їх ефективності (Максименко О., Бабенко Н., Волощук І., Райан Р., Бернард М., Гілгем Дж.)

Однак, незважаючи на значний обсяг досліджень, ця проблема залишається актуальною та потребує подальшого вивчення. В частині практичного аспекту, важливо розробляти більш ефективні техніки та програми для формування життєвих перспектив у молоді, а також поширювати та реалізовувати їх на різних рівнях (індивідуальному, груповому, соціальному). В частині теоретичного аспекту, дослідження має

важливість для розуміння феномену формування життєвих перспектив як складової особистісного розвитку. Також, дослідження можуть сприяти поглибленню знань про механізми розвитку психіки та особистісних якостей людини в складних життєвих ситуаціях. Попередні дослідження вказують на те, що формування життєвих перспектив може зменшувати ризики розвитку психічних захворювань, депресії та стресу, тому це питання є досить важливим для суспільства в цілому.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити проблему формування життєвих перспектив особистості в складних життєвих ситуаціях.

Для досягнення поставленої мети нами були встановлені наступні **задачі дослідження:**

- Теоретично дослідити психологічний зміст поняття «життєві перспективи» та їх зв'язок зі складними життєвими ситуаціями;
- Провести емпіричне дослідження проблеми формування життєвих перспектив особистості в складних життєвих ситуаціях;
- Розробити та апробувати програму корекційної роботи із життєвими перспективами особистості в складних життєвих ситуаціях;

Об'єкт дослідження - життєві перспективи особистості.

Предмет дослідження — формування життєвих перспектив особистості в складних життєвих ситуаціях.

Методи дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, дедукція та індукція, узагальнення та порівняння.

Емпіричні методи: Для проведення дослідження обрано методики спрямовані на виявлення ціннісних орієнтацій: методика дослідження життєвого сценарію «УСПІХ» Ю.М. Іл'їної та тест смисложиттєвих орієнтацій методика СЖО за Дж. Крамбо та Л. Махоликом та методика, направлена на оцінку здатності і готовності людини активно і гнучко діяти

в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності (Тест життєстійкості С. Мадді)

Наукова новизна. В роботі розширене уявлення про механізми формування життєвих перспектив в складних ситуаціях та їх вплив на психічне здоров'я та самореалізацію особистості.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяло участь 50 осіб різних вікових категорій (більшість опитуваних 18-25 років), з них 3 чоловіки та 47 жінок.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання їх у практичній роботі з психологічною підтримкою людей, що переживають складні життєві ситуації. Вони можуть бути корисними для фахівців з психології, які займаються психологічною підтримкою людей у складних життєвих ситуаціях, а також для всіх, хто зацікавлений у збереженні та покращенні свого психічного здоров'я.

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів із підрозділами, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічують 47 пунктів та 5 додатків. Ілюстративний матеріал подано в 7 таблицях та 3 рисунках. Загальний обсяг роботи складає 85 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Наукові підходи до вивчення життєвих перспектив в складних життєвих ситуацій

У наукових дослідженнях вивчення життєвих перспектив в складних життєвих ситуаціях використовуються різні підходи, наприклад психологічний, соціологічний, нейробіологічний, філософський, інтердисциплінарний.

Психологічний підхід. В рамках цього підходу досліджуються різні аспекти психічного здоров'я людини, зокрема, її емоційний стан, сприйняття світу, особистісні характеристики тощо. Вивчення життєвих перспектив та складних життєвих ситуацій у цьому контексті дозволяє розуміти, які фактори впливають на формування і зміну життєвих орієнтацій та сприйняття складних життєвих ситуацій.

Один з ключових науковців, який вніс вагомий внесок до психологічного вивчення смисложиттєвих орієнтацій в складних життєвих ситуацій, це Аарон Бек. Він розробив теорію когнітивної терапії, яка базується на тому, що наші переконання та уявлення про світ впливають на наші емоції та поведінку, і що зміна цих переконань може призвести до поліпшення нашого ставлення до життєвих перспектив [15].

Інший науковець, який вніс значний внесок у психологічне вивчення життєвих перспектив в складних життєвих ситуацій, це Річард Лазарус. Він досліджував взаємозв'язок між стресом та нашими емоційними реакціями на нього. Лазарус вважав, що важливо не сама стресова ситуація, а те, як ми її сприймаємо, визначає нашу реакцію на неї [27].

До інших науковців, які займалися психологічним вивченням життєвих перспектив та складних життєвих ситуацій, входять Галушко С. М. [13], Резніченко С. [33], Раян Р. [48] тощо.

Наприклад, Ерік Еріксон [36] пропонував теорію розвитку особистості, в якій виділив вісім етапів розвитку, кожен з яких вимагає вирішення певної кризи. Еріксон вважав, що успіх у вирішенні цих криз є ключовим для формування здорової індивідуальності. А Рольф Первінс [44] розробив теорію, в якій людина розглядається як соціальна істота, а її сприйняття світу залежить від її соціального контексту. Він вважав, що смисл життя людини може бути знайдений у соціальних відносинах і відповідальності перед іншими.

Соціологічний підхід. У рамках цього підходу вивчається вплив соціального оточення на формування життєвих перспектив та реакцію на складні життєві ситуації. Соціологічний підхід дає змогу вивчити культурні, соціальні та інші фактори, які впливають на сприйняття складних життєвих ситуацій та відношення до них.

Соціологи досліджують, як соціальні фактори, такі як соціальний статус, етнічна приналежність, гендерні стереотипи, культурні норми та цінності, впливають на життєві перспективи та реакції людей на складні життєві ситуації.

Один із ключових теоретиків соціологічного підходу до вивчення життєвих перспектив та складних життєвих ситуацій – Еверетт Хьюз. Він розглядає життєві перспективи та складні життєві ситуації як соціальні явища, які виникають у результаті взаємодії між індивідом та його соціальним середовищем [41].

Соціологічні дослідження зазвичай зосереджені на вивченні соціальних наслідків життєвих перспектив та складних життєвих ситуацій. Наприклад, як такі ситуації впливають на соціальну інтеграцію, здоров'я та добробут людей, на їхній відносини з рідними, друзями, колегами тощо.

Крім Еверетта Хьюза, інші видатні соціологи, що займалися вивченням життєвих перспектив та складних життєвих ситуацій, включають Люсі Мерсі [44] та Енн Свідлер [39]. Вони обидві зосереджуються на ролі культурних чинників у формуванні життєвих перспектив та управлінні складними життєвими ситуаціями.

Люсі Мерсі є автором книги «Стійкість і нестійкість в житті: майстерність адаптації до зміни» [44], де вона досліджує, як культурні чинники впливають на сприйняття людьми складних життєвих ситуацій і формування їх стратегій адаптації. Мерсі розглядає поняття стійкості і нестійкості як основу для вивчення того, як люди реагують на різні життєві ситуації. Вона також досліджує вплив соціальних структур і культурних цінностей на сприйняття смислу у складних життєвих ситуаціях.

Енн Свідлер є автором книги «Рух і розпад: робота над формою в громадських життєвих історіях», де вона досліджує, як люди формують історії свого життя і як ці історії можуть відрізнятися в залежності від культурних факторів. Свідлер розглядає історії життя як соціальний конструкт, який формується через соціальний діалог. Вона досліджує вплив соціальних мереж і культурних контекстів на формування історій життя людей і на їхню спроможність керувати складними життєвими ситуаціями [40].

Загалом, соціологічний підхід до вивчення життєвих перспектив в складних життєвих ситуаціях зосереджується на розумінні впливу культурних чинників і соціальних контекстів на формування і управління своїм життям.

Нейробіологічний підхід. У цьому підході вивчаються фізіологічні механізми, які відповідають за сприйняття та реакцію на складні життєві ситуації. Дослідження у цьому напрямку дозволяють розуміти, які механізми відповідають за емоційну реакцію людини на стресові ситуації та які шляхи можуть бути використані для підтримки психічного здоров'я.

Одним з провідних науковців у цій галузі є Роберт Сапольські, який досліджує вплив стресу на функціонування головного мозку та на цілісність системи нервової системи. Він звертає увагу на те, що стрес може мати довготривалий вплив на мозок та нервову систему, що може приводити до різних порушень психічного та фізичного здоров'я [35].

Іншим відомим науковцем у галузі нейробіології є Ерік Кандель, який досліджував молекулярні та клітинні механізми, які лежать в основі психічних розладів, таких як депресія та посттравматичний стресовий розлад [34].

У рамках нейробіологічного підходу до вивчення життєвих перспектив в складних життєвих ситуацій використовуються такі методи дослідження, як магнітно-резонансна томографія (МРТ), електроенцефалографія (ЕЕГ), позитронна емісійна томографія (ПЕТ) та інші методи діагностики мозку та нервової системи.

Загалом, нейробіологічний підхід дозволяє розуміти біологічні основи життєвих перспектив в складних життєвих ситуацій, що може допомогти у розробці ефективних методів їх лікування.

Філософський підхід. У рамках цього підходу вивчаються питання моралі, етики, смислу життя, духовності та інших філософських аспектів. Вивчення життєвих перспектив в складних життєвих ситуацій у цьому контексті дозволяє розуміти, які цінності та переконання мають люди, як вони сприймають своє місце у світі та як це впливає на їх реакцію на складні життєві ситуації.

Один із найвідоміших філософів, який досліджував життєві перспективи, Фрідріх Ніцше. Він висловлював думки про те, що людина повинна прагнути досягти власного потенціалу і знайти своє власне місце у світі, а не дотримуватися готових шаблонів. Його концепція «волі до влади» означає, що людина повинна прагнути досягти влади над своїм життям та самовираженням [47].

Іншим відомим філософом, який досліджував життєві перспективи, є Мартін Гайдеггер. Він стверджував, що людина повинна прагнути зрозуміти своє існування та визначити своє місце у світі, причому це місце повинно бути унікальним та індивідуальним [41].

У своїх дослідженнях філософи також досліджують поняття етики та моралі, розуміння добра та зла, причини страждань та шляхи досягнення щастя та задоволення. Вони розглядають ці питання з різних поглядів та визначають різні принципи та правила поведінки.

До інших видатних філософів, які займалися вивченням смисложиттєвих орієнтацій та складних життєвих ситуацій, належать Жан-Поль Сартр, Ясперс, Фуко та Артур Шопенгауер.

Отже, філософський підхід до вивчення життєвих перспектив та складних життєвих ситуацій зазвичай зосереджений на розумінні сутності людини, її відношення до світу та способів, якими вона може досягти щастя та задоволення від життя.

Інтердисциплінарний підхід. Цей підхід полягає в поєднанні різних наукових дисциплін, таких як психологія, соціологія, філософія, медицина та інші, для розуміння складних життєвих ситуацій та життєвих перспектив. Вивчення життєвих перспектив та складних життєвих ситуацій з таким підходом дає змогу отримати комплексне розуміння цих явищ та знайти більш ефективні способи їх подолання.

Американська психологічна школа вивчала питання життєвих перспектив зокрема через дослідження з психології стресу та розвитку особистості. Відомі науковці американської школи психології, що внесли вагомий внесок у вивчення життєвих перспектив, включають В. Франкла, Е. М. Стерна, К. Юнга та Р. Мейерс.

Ерік Стерн розвивав ідеї Фрейда та інших психоаналітиків, але зосереджувався на розумінні досвіду людини в контексті взаємодії з

іншими людьми. Він розробив концепцію «самовизначеності», яка описує, як люди формують своє власне розуміння себе і своєї ролі у світі [48].

Карл Юнг був засновником аналітичної психології та розробив концепцію «індивідуації», яка описує процес самовизначення, який передбачає розвиток особистості в напрямку більш повного самовираження [43].

Одним з головних результатів досліджень американської психологічної школи є те, що важливо розуміти індивідуальні підходи до зіткнень зі складними життєвими ситуаціями, оскільки кожна людина може реагувати на стрес і виклики по-різному.

Французька психологічна школа, на чолі з Зігмундом Фрейдом, також внесла свій внесок у вивчення смисложиттєвих орієнтацій.

Один з головних внесків Фрейда полягав у розумінні впливу підсвідомого на формування життєвих перспектив. Фрейд вірив, що наші психічні стани і поведінка в значній мірі визначаються несвідомими процесами, які він називав «ід», «его» та «супер-его». Він також досліджував роль дитинства у формуванні життєвих перспектив, зокрема, виявляючи вплив родинних взаємин на психіку дитини [39].

Інший видатний французький психолог, Еміль Дюркгейм, досліджував взаємозв'язок між смыслом життя та соціальною структурою. Він вірив, що смисл життя людини може бути знайдений у її соціальному контексті, і що соціальні фактори, такі як культура, релігія та інші, можуть впливати на формування смыслу життя та життєвих перспектив [41].

Інший внесок французької психологічної школи полягав у розумінні ролі емоцій у формуванні життєвих перспектив. Наприклад, Жан Піаже досліджував взаємозв'язок між емоційними станами та розвитком моральних принципів [43], а Жак Лакан досліджував роль незгоди та конфліктів у формуванні особистості [42].

Українська психологічна школа також внесла свій внесок у вивчення життєвих перспектив. Зокрема, в українській психології з'явився термін «життєві стратегії», який використовується для позначення різних способів, за якими людина намагається вирішувати життєві проблеми та досягати мети.

Один з видатних українських психологів, Іван Зязюн, розвинув теорію життєвих стратегій та запропонував класифікацію життєвих стратегій на базі дослідження дорослих людей. Він виділив 5 типів життєвих стратегій: активну-цілеспрямовану, активну-нецілеспрямовану, пасивну, розслаблену та стресову [17].

Одним із основних наукових підходів до вивчення дій особистості у складних життєвих обставинах є теорія особистості С. Мадді, яку він визначає як теорію активації, варіант моделі узгодженості. Ця теорія описує узгодженість або неузгодженість між звичним і реально необхідним для ситуації рівнями активації або напруги психіки людини [30].

Поняття життєстійкості, введене С. Кобейса і С. Мадді, знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної галузі психології стресу та співжиття з ним. Отже, життєстійкість - це особлива структура установок і навичок, що дає змогу перетворити зміни в можливості, відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій.

Дослідження С. Мадді та С. Кобейса переконливо доводять, що життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і включає три життєві установки: залученість визначається як сприймання будь-яких подій в житті людини як шансу знайти щось важливе для себе; контроль – переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, що відбуваються, навіть якщо успіх не гарантований; виклик – це переконаність у тому, що все, що

з людиною відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, отриманих з позитивного чи негативного досвіду [30].

Крім теорій П. Бартона, Дж. Кашані, С. Кобейса й С. Мадді проблема життєвих перспектив розроблялась в інших споріднених ресурс-орієнтованих підходах: теорії самодетермінації [35], психологічного благополуччя [39], салютогенезу [31], позитивної психології [43], позитивної психотерапії та позитивної психіарії [46].

Описуючи життєві перспективи, Л. Куліков виділяє три аспекти психологічної стійкості: 1) стійкість, стабільність, 2) врівноваженість, відповідність, 3) опірність (резистентність). На його думку, стійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, в свої можливості, як здатність до ефективної психічної саморегуляції [28].

За Л. Александровою, життєстійкість – інтегральна здатність, яка лежить в основі адаптації та самореалізації особистості. Ця здатність не дає збитися з правильного шляху, тобто сприяє досягненню мети. У зарубіжній психології поняттю життєвої стійкості відповідає поняття пристосування до життєвих труднощів та загальної міри психічного здоров'я людини [1].

1.2. Психологічний зміст поняття «життєва перспектива»

Одним із центральних понять даного дослідження є життєві перспективи, які є одним із ключових компонентів психічного здоров'я людини. життєві перспективи визначають те, як людина бачить свій життєвий шлях та прагне розвиватись, як вона розуміє свої цілі, потреби та пріоритети. Сміслова складність життєвих орієнтацій пов'язана з тим, що людина може відчувати внутрішні конфлікти та розбіжності відносно того, що вона хоче, що їй варто робити, та як вона хоче бути.

Складні життєві ситуації, з іншого боку, є реальними чи потенційними труднощами, які виникають у житті людини та можуть

призвести до стресу, тривоги, депресії та інших психічних проблем. Складні життєві ситуації можуть бути різного характеру, наприклад, втрата близької людини, проблеми на роботі, розлад у відносинах з близькими людьми, фінансові проблеми, страх перед майбутнім та інші.

Розуміння поняття смислу, його структури та ролі в житті особистості є передумовою для розробки ефективних психологічних технік та програм для формування життєві перспективи у молоді. Крім того, аналіз смислових орієнтацій у складних життєвих обставинах може допомогти зрозуміти, які фактори можуть впливати на формування цих орієнтацій та як їх можна підтримувати та розвивати в особистості.

Поняття смислу відноситься до філософських та психологічних теорій і використовується для опису того, як люди сприймають, інтерпретують та оцінюють світ навколо себе. У загальному розумінні, смисл описує те, що люди вважають важливим, цінним та приємним, і неприємним та безглуздим. Смысл також може описувати значення, яке мають різні дії, об'єкти, події та ідеї для людей, а також може допомагати визначати мету життя та відносини з іншими людьми.

Проблема сенсу життя відноситься до актуальних екзистенціальних проблем людства і перебуває в полі зору філософів, психологів, теологів, мистецтвознавців, літераторів протягом усієї історії людства. Як філософська та духовна проблема, сенс життя визначає мету існування та призначення людства, людини як біологічного виду; одне з основних світоглядних понять, що має величезне значення для духовно морального становлення особистості.

Основні підходи вивчення смислу та їхні характеристики подано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Основні підходи до вивчення поняття сенсу

Підхід	Характеристики
Лінгвістичний	Вивчення смислу слів та їх комбінацій
Філософський	Розуміння природи смислу та його взаємодії з іншими аспектами буття
Психологічний	Вивчення способів утворення та сприйняття смислу людиною
Соціологічний	Аналіз ролі смислу у формуванні соціальних структур та ідентичності
Когнітивний	Вивчення когнітивних процесів, що стоять за формуванням та сприйняттям смислу

Якщо розглядати термінологію Сіренко В.Ф в межах усталеної дихотомії смислу і значення, то термін смисл використовується для позначення внутрішньої інтенції діяча, вираження його наміру, тобто осмисленого мотиву, розраховуючи сумірність цілей і засобів. Смисл – це інтенція, закладена в повідомленні, дії, вчинку, події тощо. Прагнучи осягнути смисл, ми сподіваємося зрозуміти намір, згорнутий всередині того чи того об’єкта розуміння, внутрішній зміст спрямований назовні. Тим самим ми змушені звертатися до суб’єкта [37].

Ю. Ковалевський зазначає, що смисл є відображенням фрагменту дійсності у свідомості через призму того місця, яке даний фрагмент дійсності посідає у діяльності даного суб’єкту. Смисл завжди є смислом чогось, оскільки не буває «чистого» смислу [20].

Ще у роботах О. Білецької знаходимо розрізнення між «значенням» як загальноприйнятою системою асоціацій, пов’язаних зі словом, і «смислом» як індивідуальним змістом слова, пов’язаним з особистим

суб'єктивним досвідом і конкретною ситуацією спілкування. Автор вважає, що смисл – це одиниця плану мислення і співвідноситься з думкою. Значення стосується плану мови і є одиницею мовної системи [5].

Смисл, значення і поняття корелюють у термінологічному сенсі.

Отже, поняття смислу, як сенсу життя розуміється як суб'єктивна оцінка людиною свого прожитого життя та відповідності досягнутих результатів початковим намірам, як розуміння змісту та спрямованості свого життя та місця у світі, як проблема впливу людини на навколишню дійсність та постановку життєвих цілей. Уявлення про сенс життя складаються в процесі діяльності людей і залежать від їхнього соціального становища, змісту розв'язуваних проблем, способу життя, світорозуміння, конкретної історичної ситуації [28].

Сенс відіграє важливу роль у житті людини, оскільки він дозволяє надати життю глибинний зміст та напрямок. Сенс дає можливість орієнтуватись в світі, знайти своє місце в житті та визначити свої цілі та завдання. Крім того, сенс допомагає людині зрозуміти себе та свої потреби, прагнення та мотивації. Він також допомагає у формуванні світогляду, ідентичності та культури, що в свою чергу може впливати на дії та поведінку людини.

Відсутність сенсу у житті може призвести до відчуття порожнечі та безнадії, що може спричинити різноманітні проблеми з психічним здоров'ям. Тому пошук сенсу є важливим завданням для кожної людини, яке допомагає жити більш наповненим та задоволеним життям.

Смисл є важливим елементом в багатьох психологічних теоріях і концепціях. Наприклад, в теорії самоактуалізації К.Роджерса [45], смисл життя є однією з основних потреб людини. У теорії логотерапії В.Франкла [47], смисл є основним психологічним феноменом, що лежить в основі психологічних розладів, а його відновлення може вести до здоров'я і розвитку людини.

Крім того, смисл пов'язаний з іншими психологічними конструктами, такими як мотивація, цінності, самооцінка, емоції. Наприклад, смисл може бути мотивуючим чинником у поведінці людини, або ж може впливати на її емоційний стан. Смыслова орієнтація може відображати цінності та переконання людини, а також впливати на її самооцінку.

Життєві перспективи – це стійкі установки особистості, які визначають її орієнтацію на певні цінності, життєві пріоритети, ставлення до різних сфер життя та поведінку в різних життєвих ситуаціях. Життєві перспективи відображають внутрішнє світосприйняття людини, відношення до себе, інших людей та оточуючого світу. Вони формуються на основі досвіду, спадковості, соціального середовища, а також особистісних особливостей. Життєві перспективи є важливим елементом в особистісному розвитку та визначають успіхи і невдачі в різних сферах життя [26].

Смыслові орієнтації мають значний вплив на життя людини, оскільки вони визначають її цінності, пріоритети та ставлення до різних аспектів життя. Наприклад, якщо для людини головним є родина та відносини з близькими, вона буде надавати перевагу цим аспектам життя над кар'єрою або іншими сферами. За таких умов, її смыслові орієнтації будуть спрямовані на розвиток та збереження сімейних відносин.

Також смыслові орієнтації можуть впливати на мотивацію людини до досягнення різних цілей. Якщо для людини важливим є розвиток особистості та самореалізація, вона буде надавати перевагу діяльності, яка сприяє її особистісному зростанню, незалежно від того, чи приносить вона матеріальні вигоди.

Крім того, життєві перспективи можуть визначати ставлення людини до навколишнього світу та її поведінку. Наприклад, якщо для людини важливо захищати довкілля та зберігати природу, вона буде звертати увагу

на свої екологічні дії та вибирати товари та послуги, які є більш екологічно безпечними.

Термін «життєві перспективи» використовується для позначення комплексу взаємопов'язаних смислів і цінностей, які формують уявлення людини про місце власного життя в ширшому контексті світу, суспільства та історії. Життєві перспективи включають розуміння мети і значення життя, відношення до духовності, віри, культурної спадщини та інших соціокультурних аспектів. Вони можуть бути сформовані різними чинниками, такими як релігійні переконання, сімейні традиції, соціальне середовище, освіта та ін. [10].

Життєві перспективи можуть впливати на різні аспекти життя людини, включаючи її погляд на цінності, моральність, соціальні відносини, кар'єру та інші сфери. Наприклад, люди з сильними життєвими перспективами можуть відчувати більшу мотивацію до досягнення своїх метою, бути більш відповідальними та взаємо відповідальними у соціальних відносинах, а також бути більш задоволеними своїм життям загалом. Однак, наявність сильних смисложиттєвих орієнтацій також може спричинити конфлікти та напруження в соціальних відносинах з людьми, які мають різні цінності та світогляд.

Основні компоненти смисложиттєвих орієнтацій включають:

Розуміння мети та значення життя – це відношення людини до того, що вважається значущим та цінним в житті. Воно може бути пов'язане з релігійними переконаннями, культурою, сімейними традиціями, освітою та іншими факторами.

Відношення до духовності та віри – це відношення людини до релігії, духовності та віри. Це може включати віру в Бога, божественну силу, духовний розвиток та інші духовні аспекти.

Відношення до культурної спадщини – це відношення людини до свого національного, етнічного, історичного та культурного спадку. Це може включати вірування в традиції, звичаї, мову та інші аспекти культури.

Соціокультурні аспекти – це відношення людини до соціальних та культурних аспектів свого оточення. Це може включати відношення до соціальних норм, стереотипів, різноманітних культурних впливів та інші фактори [19].

Ці компоненти є взаємопов'язаними та можуть впливати один на одного, формуючи унікальні життєві перспективи кожної людини. Наприклад, мета і значення життя можуть бути визначені людиною на основі її релігійних переконань або культурних традицій. Це може впливати на її відношення до духовності та віри. З іншого боку, відношення до духовності та віри можуть впливати на мету і значення життя, які визначає людина.

Крім того, соціокультурні аспекти, такі як культурна спадщина, можуть впливати на відношення людини до мети і значення життя та її духовність. Наприклад, люди, які виростили в сім'ї з довгими традиціями, можуть мати сильне відношення до культурної спадщини та її збереження.

Типології особистісних орієнтацій розроблені для того, щоб класифікувати людей за їхніми особистісними орієнтаціями та визначити, які характеристики можуть бути спільними між ними.

Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. описували теорію особистісних орієнтацій, які можуть бути згруповані в чотири категорії: влада, досягнення, універсальність та самодослідження. Кожна з цих категорій містить декілька орієнтацій, які визначають спосіб, яким люди оцінюють себе та світ [38].

Дід Райан та Річард Деці запропонували теорію трьох базових потреб, які можуть впливати на особистісні орієнтації: автономія, компетентність та пов'язаність. Ці потреби відображають бажання людини мати контроль

над своїм життям, бути ефективними та здатними до досягнення, а також бути пов'язаними з іншими людьми та отримувати від них підтримку [47].

1.3. Чинники формування життєві перспективи в складних життєвих ситуаціях

Життєві події є ключовими факторами, які впливають на формування особистості. Ці події можуть бути позитивними або негативними, а їх вплив на особистість може бути тимчасовим або тривалим.

Люди, які пережили травматичні події, такі як насильство, розлучення, смерть близьких тощо, можуть мати негативний вплив на свою особистість, такі як зниження самооцінки, тривожність та депресія. Здоров'я може впливати на життя людини і впливати на її особистість. Наприклад, люди, які пережили серйозні захворювання, можуть бути менш активні та менш схильні до ризику.

Освіта та професійний досвід можуть впливати на те, як людина бачить світ та які цінності вона має. Наприклад, люди з різним рівнем освіти можуть мислити про життя та майбутнє по-різному. Культурний контекст може впливати на те, які цінності та переконання має людина. Наприклад, в різних культурах можуть бути різні ідеали краси та соціальні очікування. Сімейні події, такі як розлучення, народження дітей, смерть близьких, можуть впливати на особистість та ставлення до життя [13] .

Дослідження показують, що життєві події можуть впливати на формування життєві перспективи у людини. Наприклад, люди, які досвідчували більше труднощів та стресу в житті, можуть мати більш проникливі життєві перспективи, які допомагають їм знайти сенс у складних ситуаціях.

Одним з досліджень, яке підтверджує зв'язок між життєвими подіями та формуванням життєві перспективи, є дослідження, проведене

американськими психологами Крістін Крайг та Лоуренсом Каллі (2003). Вони досліджували зв'язок між стресом та розвитком життєвих перспектив у студентів.

У дослідженні брали участь студенти, які досвідчували різні рівні стресу на протязі декількох місяців. Дослідження виявило, що студенти, які досвідчували високий рівень стресу, розвивали більш проникливі життєві перспективи, які допомагали їм знайти сенс у складних ситуаціях. Зокрема, вони розвивали більш глибокі відносини з близькими людьми, більш моральні цінності та більш проникливі смислові уявлення про життя.

Дослідження підтверджує, що життєві події можуть впливати на формування життєві перспективи у людини. Люди, які досвідчують більше стресу та труднощів, можуть розвивати більш проникливі життєві перспективи, які допомагають їм знайти сенс у житті та в складних ситуаціях [26].

Одне з досліджень, що підтверджує вплив життєвих подій на формування життєвих перспектив, було проведене дослідником Лоуренсом Калліфом. У своїй статті він описував взаємозв'язок між життєвими подіями та життєвими перспективами у молодій людині. Він досліджував ті людей, які пережили кризові події у своєму житті, такі як розлучення, смерть близької людини або серйозна хвороба.

Калліф зробив висновок, що ті люди, які виконують деякі рольові функції у своєму житті (такі як батько, мати, працівник), мають більш стійкі та менш проникливі смислові орієнтації, ніж ті, хто не має таких ролей. Такі люди мають більш чітку картину свого життя, що допомагає їм знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях [45].

В подальшому автор досліджував вплив життєвих подій на смислові орієнтації старших людей. Дослідження показало, що люди, які пережили більше життєвих подій, мали більш широкий спектр життєвих перспектив, що означає більш глибокий розуміння себе та світу навколо себе.

Дослідники зібрали дані від 213 учасників віком від 55 до 94 років, які заповнили питальник, що включав питання про їх життєвий досвід та життєві перспективи. Дослідження показало, що люди, які пережили більше життєвих подій, мали більш широкий спектр смислових орієнтацій, що означає більш глибоке розуміння себе та світу навколо себе. Крім того, встановлено, що старші люди, які мають більш різноманітний життєвий досвід, відчують менше страху перед майбутнім та більш позитивно ставляться до життя [27].

Кризові ситуації, такі як природні катастрофи, війни, терористичні акти, економічні кризи та інші подібні події можуть впливати на формування цінностей людини. Цінності - це переконання про те, що є важливим у житті, що має справжню цінність та що потрібно бути захищеним та оберігатися.

У кризових ситуаціях, люди можуть переоцінювати свої цінності та змінювати їх під впливом того, що сталося. Наприклад, люди, які пережили війну, можуть збільшити значення цінностей, пов'язаних зі здоров'ям, безпекою та захистом своїх близьких.

Україна в останні роки стала свідком війни, що призвело до значних змін у житті людей та спричинило формування складних життєвих ситуацій. Дослідження в Україні показують, що війна має значний вплив на формування життєвих перспектив та життєвих цінностей. Одне з таких досліджень проведене Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України. Дослідження показало, що війна впливає на зміну життєвих орієнтацій людей, їхнє ставлення до родини, друзів, рідного краю, держави, віри та інших життєвих цінностей.

Зокрема, дослідження показали, що молодь, яка пережила війну, має більш високий рівень емпатії та соціальної відповідальності. Також вони більше цінують сімейні цінності, здоров'я, безпеку та мир. Дослідження також виявило, що молодь, яка пережила війну, має більш активні життєві

перспективи та більш високий рівень рефлексії щодо свого життя та майбутнього. З іншого боку, дослідження також показали, що війна може мати негативний вплив на ментальне здоров'я молоді та призводити до розвитку тривожності та депресії [21].

Також, у кризових ситуаціях може виникати потреба в нових цінностях, які раніше не були так важливими. Наприклад, люди, які вижили від коронавірусної хвороби, можуть звернути більшу увагу на здоров'я та безпеку, ніж раніше.

Одним з прикладів українських досліджень є дослідження впливу хронічних захворювань на смисл життя людей з інвалідністю. Дослідження показало, що люди з інвалідністю, які стикаються з хронічними захворюваннями, мають меншу схильність до зосередження на позитивних аспектах життя та смислу, що може викликати більшу тривогу та депресію [20].

Інше дослідження досліджувало взаємозв'язок між псоріазом (хронічним запальним захворюванням шкіри) та смислом життя. Дослідження встановило, що люди з псоріазом мають менш виражені життєві перспективи, зокрема відчуття розуміння, приналежності та особистої значимості. Водночас, деякі пацієнти з псоріазом зосереджувалися на позитивних аспектах свого життя та більше цінували близьких людей, що свідчить про внутрішній ресурс та можливість позитивного переживання кризової ситуації [32].

Крім того, кризові ситуації можуть також змінювати цінності через те, що люди навчаються новим речам та перетворюють свій досвід у нові цінності. Наприклад, люди, які працюють в рятувальних службах під час природних катастроф, можуть розвивати нові цінності, пов'язані зі службою іншим та готовністю до ризику.

Висновки до першого розділу

Складні життєві обставини – це негативні життєві обставини, які викликають значний рівень стресу, дискомфорту, труднощів та незручностей у житті людини. Ці ситуації можуть виникнути в результаті різних факторів, таких як втрата роботи, розрив стосунків, сімейні проблеми, хронічні захворювання, негативні життєві зміни, втрата близької людини та інші подібні обставини. Складні життєві обставини можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я людини, але також можуть стати можливістю для розвитку особистості, допомагаючи розширити знання, вміння та навички, зміцнити внутрішні ресурси і здібності.

Термін «життєві перспективи» використовується для опису характеру людської поведінки та сприйняття в ситуаціях стресу або негативних життєвих подій. Ці перспективи відображають різні способи відповіді на стресові ситуації і можуть включати прагнення до зменшення стресу, пошуку підтримки та допомоги у близьких людях, активного протидії негативним подіям, спроби розуміння причин та наслідків труднощів, відмову від впливу ситуації на емоційний стан тощо. Життєві перспективи можуть варіюватися в залежності від рівня стресу, особистісних характеристик та життєвого досвіду людини. Вивчення життєвих перспектив може допомогти в розумінні та розвитку механізмів захисту та адаптації в стресових ситуаціях.

Було розглянуто різноманітні підходи та методики, що допомагають людині знайти свої внутрішні ресурси та розвинути здатність впоратися зі складними життєвими ситуаціями. Було розглянуто важливість формування позитивних життєвих перспектив у житті людини та їх вплив на психологічний стан та якість життя.

Зазначено, що формування життєвих перспектив базується на пошуку та виявленні внутрішніх ресурсів людини, впровадженні практичних дій та поступовому досягненні поставлених цілей. Крім того, було розглянуто різні методики, такі як когнітивно-поведінковий підхід, гештальттерапія, арт-терапія та інші, які допомагають людині розвивати свої життєві перспективи та впоратися зі складними життєвими ситуаціями.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Методики дослідження побудови життєвих перспектив в складних життєвих ситуаціях

Для проведення дослідження ми обрали 3 методики, 2 з яких були направлені на виявлення ціннісних орієнтацій (методика дослідження життєвого сценарію «УСПІХ» Ю.М. Іл'їної та тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махолика) та методика, направлена на оцінку здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності (Тест життєстійкості С. Мадді).

Зупинимось більш детально на розгляді цих методик.

Нами застосовано комплексну методику дослідження життєвого сценарію «Успіх» (КМДЖС «Успіх») Ю. М. Іл'їна базі класичного та сучасного психологічного інструментарію, практичного досвіду та власних доробок. Теоретичною основою розробки є філософські, фізіологічні та психологічні теорії Аристотеля, Гіппократа, Піфагора, Ф. Бекона, К. Г. Юнга, А. Адлера, Л. Бурбо, А.Менегетті, Д. Бромлей, використані також підходи Л. Колберга, М. Рубнера, В. Бунака, Р.Дальке, Д.Дитріх, Г. Крейга, Н.Чомського, Р.Бейлі, та інших фахівців. Методика дослідження (надалі для зручності ми будемо називати її КМДЖС) має модульну структуру, кожен модуль має свою назву. Ми називаємо ці модулі субтестами (назва робоча). Всі елементи-субтести КМДЖС (з 1-го по 10-й) виходять з розробленої нами п'ятифакторної моделі успіху (універсальні критерії у визначенні моделі успіху: суб'єктивне відчуття задоволеності

життєдіяльністю та її результатами по п'яти базових рівнях: фінансовий стан, емоційний базовий ресурс, стан здоров'я, афективні і професійні стосунки/здатність встановлювати конструктивні взаємовідносини, здатність змінювати поведінку (побутова форма – здатність вчитися).

Методика дослідження життєвого сценарію «УСПІХ» Ю.М. Іл'їної дозволяє проаналізувати життєві смисли як проблеми самовизначення, усвідомлення дорослою людиною власної ментальної моделі в цьому аспекті. Очевидно, що формувати проєкт змін, трансформацій ми маємо на реальній психологічній моделі життєдіяльності, що керує поведінкою індивіда сьогодні. У зв'язку з цим метою нашої подальшої праці стало віднайти методику, за якою можливо буде свідомо керувати власною ментальною моделлю життєвого успіху.

Методика містить 10 субтестів, що уособлюють у собі різні життєві цінності та орієнтації, які в свою чергу формують особисту лінію досягнення успіху в житті. Ці субтести респондент має самостійно ранжувати за важливістю для них на 8 місць, де 1 місце - найбільш важливо, а 8 місце - найменш важливо.

Тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Дж. Крамбо, Л.Махолика дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (мети), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Тест СЖО є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо та Л. Махолика. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до змісту та логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричну валідацію ряду уявлень з цієї теорії. На основі факторного аналізу був створений тест СЖО, що включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретні сенсожиттєві орієнтації (мети в насиченість життя і задоволеність

самореалізацією) та два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я та локус контролю-життя).

Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про фактори свідомості життя особистості. У тесті СЖО життя вважається осмисленою за наявності цілей, задоволенні, що отримується при їх досягненні та впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання з готівки, і досягати результатів. Важливим є ясне співвідношення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з сьогоденням, задоволення – з досягнутим результатом, минулим. Ситуація надає кожній людині можливість зробити тепер певний вибір у вигляді вчинку, дії чи бездіяльності. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутність. Сукупність здійснених, актуалізованих виборів формує «минуле», яке незмінно, варіаціям піддаються лише його інтерпретації. «Майбутнє» є сукупність потенційних, очікуваних результатів зусиль, що робляться в теперішньому, у зв'язку з цим майбутнє принципово відкрите, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

Опитуваним запропоновано кілька протилежних тверджень. Їхнє завдання вибрати одне з тверджень, яке на їхню думку більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3 залежно від того, наскільки вони впевнені у виборі (або 0 якщо обидва твердження на їхній погляд однаково вірні) [21].

У тесті використовуються такі субшкали:

1. Цілі у житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність чи відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленості, спрямованості та тимчасової перспективи. Низькі бали за цією шкалою навіть за загального високого рівня свідомості життя (ОЖ) будуть притаманні людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки

цілеспрямовану людину, а й прожектора, плани якого не мають реальної опори в теперішньому та не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити з огляду на показники за іншими шкалами 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, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою та низькі за рештою характеризуватимуть гедоніста, який живе сьогоdnішнім днем. Низькі бали за цією шкалою – ознака незадоволеності своїм життям у теперішньому; при цьому, однак, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле чи націленість на майбутнє.

3. Результативність життя чи задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була прожита її частина. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якій все в минулому, але минуле здатне надавати сенсу залишку життя. Низькі бали – незадоволеність прожитою частиною життя.

4. Локус контролю – Я (Я – господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і завдань і уявлень про її зміст. Низькі бали – невіра у свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контролю – життя чи керованість життя. За високих балів – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм,

переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода ілюзорна, і безглуздо щось загадувати на майбутнє [22].

Для аналізу результатів тестування застосовується таблиця градації (додаток В).

Тест життестійкості є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Особистісна змінна «hardiness» позначена українською мовою як життестійкість характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності [21].

Життестійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життестійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладання (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих (на відміну від подібних конструктів буде обґрунтовано нижче) [26].

Як відзначає С. Мадді, компоненти життестійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компонента участі принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, його прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

Виразність всіх трьох компонентів життєстійкості необхідна для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах.

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Ні
- Скоріше ні ніж так
- Скоріше так ніж ні
- Так

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття отвергнутости, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість» [34].

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях [2].

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались [30].

Середні і стандартні відхилення за всіма шкалами представлені в додаток Д.

2.2. Опис вибірки та проведення дослідження формування життєвих перспектив в складних життєвих ситуаціях

У дослідженні вищезазначеної теми взяло участь 50 осіб різних вікових категорій (більшість опитуваних 18-25 років), з них 3 чоловіки та 47 жінок. Інфографіка щодо віку опитуваних представлена на рис. 2.1.

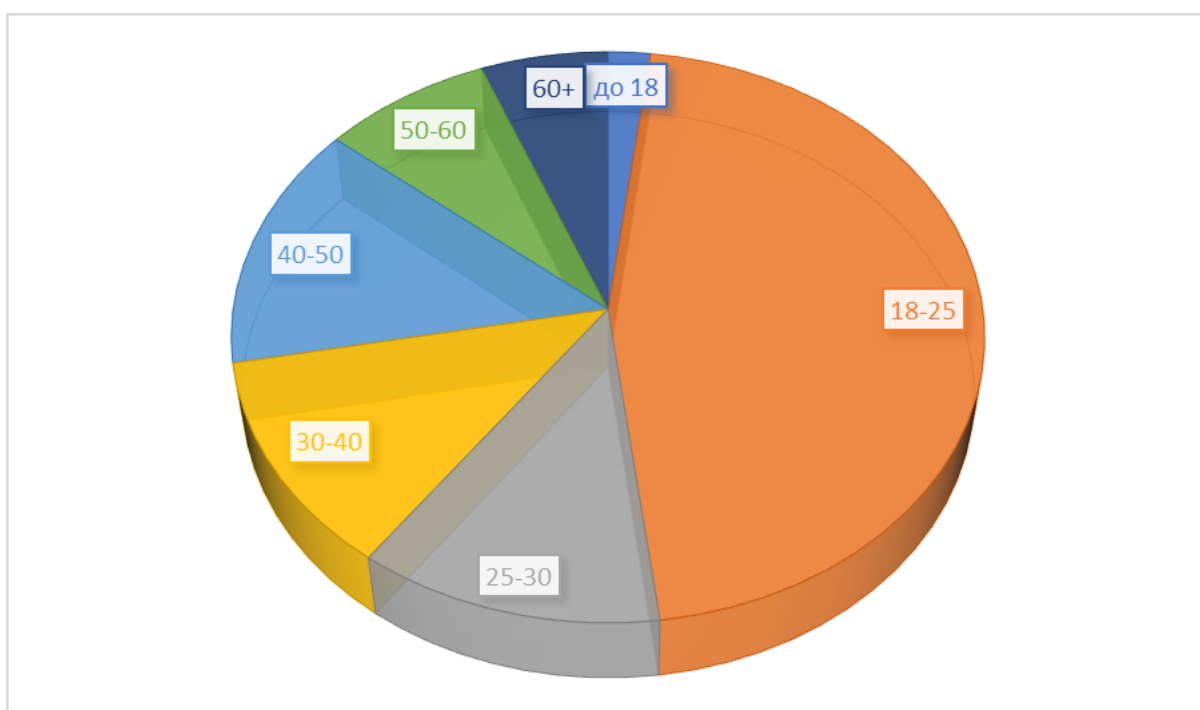


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком

Для того, щоб побачити які є життєві перспективи у людей в складних життєвих обставинах, було використано методики дослідження життєвих смислів, життєвих перспектив та життєстійкості.

Процес дослідження формування життєвих перспектив в складних життєвих ситуаціях, у т.ч. військовій у період війни, також має свої етапи

проведення. Аналіз релевантної літератури дозволив структурувати процес дослідження у три основні етапи:

1) Попередній етап:

- постановка завдань для дослідження та гіпотез;
- підбір методик, що відповідають меті та завданням дослідження;
- розробка форм для анкетування, тестування.

2) Етап проведення емпіричного дослідження: включає у себе безпосереднє проведення анкетування, тестування.

3) Обробка отриманих даних та аналіз результатів дослідження.

Тож, завданнями нашого дослідження було:

- Підібрати методики дослідження;
- Зібрати базові дані з респондентів, такі, як вік та стать;
- Провести емпіричне дослідження формування життєвих перспектив в складних життєвих обставинах;
- Проаналізувати отримані результати.

2.3. Аналіз результатів дослідження формування життєвих перспектив в складних життєвих ситуаціях

Тест сенсожиттєвих орієнтацій адаптований Дж. Крамбо та Л.Махолика складається з 20 питань, для аналізу результатів тестування застосовується таблиця градації (додаток В). Результати тесту наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати Тесту сенсожиттєвих орієнтацій

Показник усвідомлення життя	Кількість осіб, які отримали		
Показник усвідомлення життя	20-87 балів	88-118 балів	119-140 балів
	17	27	6
Цілі в житті	6-26 балів	27-39 балів	40-42 балів
	12	35	3
Процес життя	6-26 балів	27-35 балів	36-42 балів
	10	28	12
Результативність життя	5-20 балів	21-30 балів	31-35 балів
	8	39	3
Локус контролю – Я	4-16 балів	17-25 балів	26-28 балів
	14	28	8
Локус контролю – життя	6-23 балів	24-36 балів	37-42 балів
	9	37	4

Таким чином, можна зробити висновок, що із 50 опитуваних респондентів за шкалою «Цілі у житті»: 12 осіб живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем; 3 особи – це люди «прожектора», плани яких не мають реальної опори в теперішньому і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію; 35 осіб - цілеспрямовані люди.

За шкалою «Процес життя»: 10 осіб мають незадоволеність своїм життям у теперішньому, однак, їм можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле чи націленість у майбутнє; 12 осіб – навпаки сенс життя у тому, щоб жити.

За шкалою «Результативність життя»: 3 особи отримали високий балл, що означає, що людина доживає своє життя, у якій все в минулому, але минуле здатне надати сенсу залишку життя; 8 осіб взагалі незадоволені прожитою частиною життя; більшість опитаних (39 осіб) задоволені результатом свого життя.

За шкалою «Локус контролю – Я» можна зробити висновок про значну кількість осіб (14) не вірять у свої сили контролювати події власного життя, тоді як інша частина мають уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про її зміст.

За шкалою «Локус контролю – життя» виявлено 9 осіб з фаталізмом (переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє), у решти - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя.

Порівнюючи отримані результати за методикою дослідження системи життєвого успіху за Ю. М. Іл'їної необхідно пам'ятати, що менше сума значень, тим більшу вагу має кожен субтест в системі життєвого успіху особистості, і навпаки.

Дослідження проводилося добровільно у складі навчальних блоків. 50 осіб стали учасниками лонгітюдної групи, на якій ми перевіряли точність даних на протязі 4 місяців. Дані прогнозів та вихідних моделей виявились точними на 87% .

В ході дослідження 100% респондентів відмітили високе прикладне значення КМДЖСУ, найбільш значущими стали такі результати (наведено неранжовано):

1. Усвідомлено власні блокуючі субмоделі, в більшості випадках після даного дослідження людина надовго залишалася під впливом отриманих результатів, Цікаво, що зі 100% респондентів 80% замислились над необхідністю змін, а 20% (з тих 80%) здійснили трансформаційні дії (ми розглядаємо цю групу, як групу з високою готовністю до змін);

2. усвідомлено психосоматичний портрет (60% опитаних замислились над необхідністю змін, 10% здійснили ці зміни);

3. усвідомлено фінансову модель (близько 95% замислились над необхідністю змін, близько 20% здійснили ці зміни);

4. відрефлексовано комунікаційну карту (70% замислились над необхідністю змін, здійснили ці зміни 30%);

5. вікова модель стала важливим результатом для 100% респондентів, тут мав місце цікавий результат: прийняття своєї моделі у більш ніж 90% респондентів, та суб'єктивне відчуття полегшення від знання цієї моделі,

Інші результати також мають досить високі оцінки значущості респондентів Оцінювання проводилося постановкетуванням з пропозицією ранжувати субтести від 1 до 10, та надати вагу (від 1 до 10 кожному субтесту) за критеріями:

- значущість результатів - вимагає замислитись, сильна емоційна реакція;

- цінна нова інформація, просто цікаво;

- мотивує до змін, хочу діяти негайно;

- деструктивно, зниження настрою, демотивація; Інше (що саме?). Це поле для відповіді використали більше 15% опитаних, більшість відповідей

була перефразуванням попередніх фраз чи поєднанням варіантів (наприклад, негативна емоція + хочу діяти).

За методикою дослідження життестійкості С. Мадді ми отримали наступні результати (додаток Г)

На рис. 2.3. зображені результати вираженості за всіма шкалами

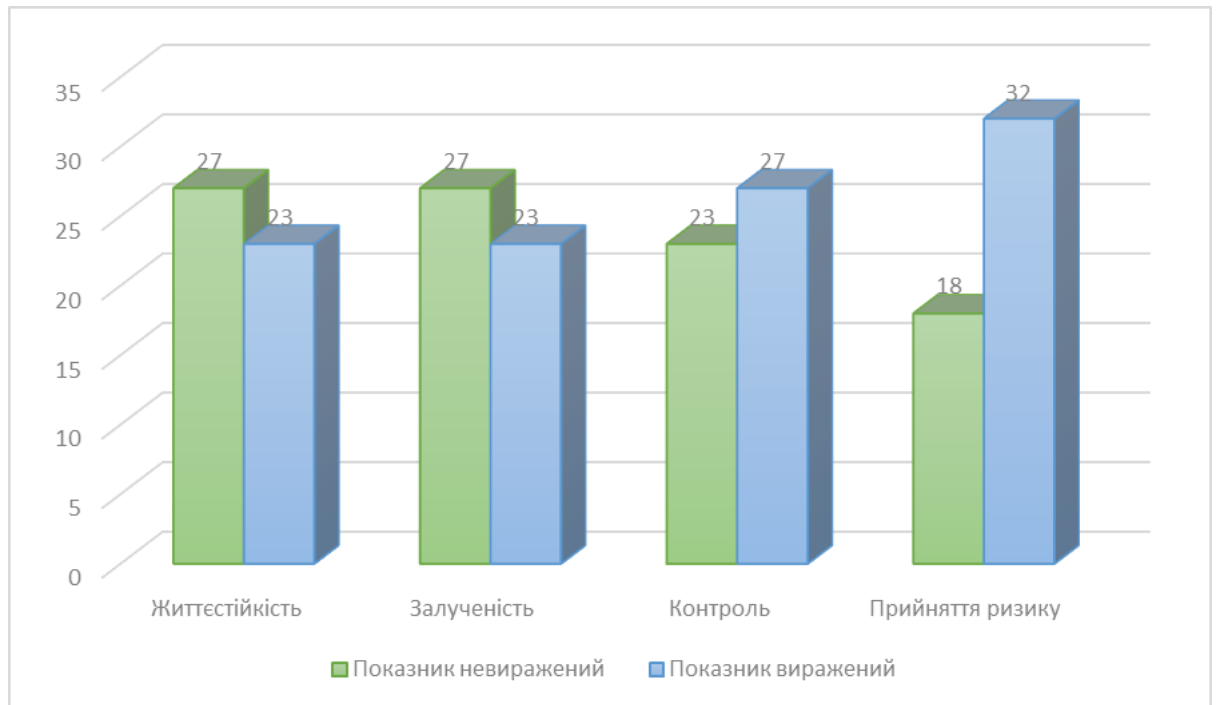


Рис. 2.3. Вираженість результатів за шкалами життестійкості

Життестійкість та Залученість представлені приблизно в рівній мірі, з невеликою перевагою на бік показника «невиражений». Це може свідчити про те, що серед відповідачів були як люди, які більш усвідомлено прагнуть до життєвої стійкості та самодостатності, так і ті, хто відчувають більшу потребу в залученості до оточуючих людей та спільноти.

Контроль та Прийняття ризику представлені в різній мірі. Показник «Контроль» є трохи більш вираженим, що може свідчити про те, що серед відповідачів є більше людей, які відчувають потребу контролювати ситуацію та впливати на своє життя. У той же час, показник «Прийняття

ризик» також представлений досить значною мірою, що свідчить про те, що серед відповідачів є багато людей, які готові ризикувати та брати на себе відповідальність за свої рішення та дії.

Висновки до другого розділу

Для проведення дослідження ми обрали 3 методики, 2 з яких були направлені на виявлення ціннісних орієнтацій (методика дослідження життєвого сценарію «УСПІХ» Ю.М. Іл'їної та тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО) за Дж. Крамбо та Л.Махоликом) та методика, направлена на оцінку здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності (Тест життєстійкості С. Мадді)

У дослідженні вищезазначеної теми взяло участь 50 осіб різних вікових категорій (більшість опитуваних 18-25 років), з них 3 чоловіки та 47 жінок.

За даними опитування смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо та Л. Махолика можна зробити висновок, що більшість опитаних мають цілеспрямований стиль життя і задоволені результатами свого життя. Однак, є групи людей, які живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, або навпаки - мають сенс життя у тому, щоб жити. Також виявлено осіб, які не вірять у свої сили контролювати події власного життя та ті, що переконані у фаталізмі. Проте, більшість опитаних вірять у свої можливості контролювати своє життя та вільно приймати рішення. Дані опитування можуть бути корисними для підвищення самосвідомості та саморозвитку у тих групах, які мають проблеми з життєвими цілями або управлінням власним життям.

За методикою життєвих сценаріїв «УСПІХ» Ю.М. Іл'їної виявлено загальні результати вивчення життєвих смислів свідчать про те, що для

більшості респондентів важливими життєві смисли, які пов'язані з задоволенням від життя та розвитком особистості. Також важливість соціальних взаємин та статусу в суспільстві підтверджують достатньо виражені комунікативні та статусні життєві смисли. Крім того, когнітивні життєві смисли представлені великою кількістю, але лише у меншості випадків вони виражені достатньо сильно, що може свідчити про більш поверхове сприйняття цього аспекту у житті. Загалом, результати дослідження дають можливість краще зрозуміти, які життєві смисли важливі для людей і які можуть бути занедбані, що може бути корисним при розробці програм для підвищення якості життя.

З даних опитування життєстійкості С. Мадді можна зробити висновок, що серед відповідачів є люди з різними потребами та цінностями. Життєстійкість та залученість представлені приблизно в рівній мірі, що може свідчити про те, що усі вони бажають досягнути різних цілей та знайти різні способи їх досягнення. Контроль та прийняття ризику також представлені у відповідно різній мірі, що може вказувати на те, що досліджувані особи мають різні підходи до прийняття рішень та керування своїм життям. Однак, загалом, відповідачі можуть бути охарактеризовані як люди, які прагнуть до розвитку та самовдосконалення, контролюють ситуацію та готові приймати ризики, які допоможуть їм досягти своїх цілей.

На основі отриманих результатів ми вважаємо доцільним запровадити тренінгову програму роботи із життєвими перспективами.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА ІЗ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Підходи до роботи із корекцією життєвих перспектив особистості в складних життєвих ситуаціях

Корекція смисложиттєвих орієнтацій особистості має на меті допомогти людині змінити свої негативні установки та переконання, що заважають досягненню щастя та успіху. Такий процес можна проводити як за допомогою терапії, так і за допомогою самопізнання та самовдосконалення.

Один з теоретичних підходів до корекції життєвих перспектив особистості - це конструктивістський підхід, який базується на ідеї того, що людина активно будує своє уявлення про світ і своє місце в ньому. Згідно з цим підходом, корекція життєвих перспектив відбувається шляхом переосмислення та перерозподілу внутрішніх ресурсів, що дозволяє змінити негативний смисл життя на позитивний.

Основні принципи конструктивного підходу включають:

Розвиток ресурсів особистості: сприяння розвитку міцних сторін особистості, посиленню її здібностей і зростанню самооцінки.

- Зосередження на позитивних аспектах: наголошення на розвитку позитивних рис особистості та пошуку позитивних рішень у складних ситуаціях.

- Розуміння психологічних механізмів: розуміння причин та наслідків поведінки, навчання особистості здійснювати управління власною поведінкою відповідно до обставин.

- Підтримка саморозвитку: надання можливості для розвитку інтелектуальних, емоційних і соціальних навичок, що дає змогу забезпечити особистісний ріст та розвиток [25].

Конструктивний підхід застосовується в різних сферах, включаючи психологічну терапію, педагогічну та соціальну роботу, організаційний розвиток і кар'єрне консультування.

Інший підхід – це когнітивно-поведінковий підхід, який передбачає, що негативні життєві перспективи можна змінити шляхом зміни негативних думок та переконань, які приводять до таких орієнтацій. Для цього використовуються такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, позитивне мислення та інші.

- Когнітивні переконання. Це думки та переконання, які людина має про себе, про інших людей та про світ навколо. Ці переконання можуть бути позитивними або негативними, і вони впливають на емоційний стан та поведінку людини.

- Емоції. Це реакції на ситуації та події, які відбуваються в житті людини. Емоції можуть бути позитивними або негативними, і вони впливають на думки та поведінку людини.

- Поведінка. Це те, що людина робить, як вона діє в різних ситуаціях. Поведінка може бути позитивною або негативною, і вона може бути викликана як думками, так і емоціями людини [14].

Корекція життєвих перспектив особистості може бути складною задачею, але існує декілька практичних підходів, які можуть допомогти в цьому процесі, зокрема:

Когнітивна терапія. Цей підхід базується на ідеї, що наші переконання впливають на наші емоції та поведінку. У процесі корекції життєвих перспектив особистості, когнітивна терапія допомагає виявити та змінити негативні переконання, що призводять до негативних емоцій та поведінки.

Когнітивна терапія ґрунтується на двох головних концепціях: когнітивному переоцінюванні та розглядівці. Когнітивне переоцінювання полягає в тому, що люди зазвичай переоцінюють події та ситуації навколо себе, що призводить до розуміння та оцінки себе та світу навколо них у негативному світлі. Розглядівця полягає в тому, що наші переконання та ідеї впливають на наші емоції та поведінку.

Когнітивна терапія включає в себе ряд технік, які можуть бути використані для зміни способу мислення та переконань клієнта. Наприклад, розпізнавання та зміна негативних думок та переконань: Клієнти можуть навчитися розпізнавати негативні думки та переконання, які впливають на їх емоційний стан, та змінювати їх на більш позитивні.

Перевірка доказів: Клієнти можуть навчитися перевіряти свої думки та переконання, щоб побачити, чи є докази, які їх підтверджують. Техніка "Відсторонення від думок": Клієнти навчаються розпізнавати свої негативні думки, а потім відсторонюватися від них, розглядаючи їх як зовсім необов'язкові і не обов'язково вірні. Техніка «Розкриття ставлення до себе»: Клієнти навчаються ставитися до себе більш люб'язно та підтримуюче, змінюючи свої негативні переконання про себе на позитивні.

Техніка «Рекомендації собі»: Клієнти можуть створювати список позитивних рекомендацій для себе, які можна використовувати в тих ситуаціях, коли вони відчують стрес або негативні емоції. Техніка «Пошук позитивних альтернатив»: Клієнти можуть навчитися шукати позитивні альтернативи до своїх негативних думок та переконань, що допоможе знизити рівень стресу та тривоги.

У цілому, когнітивна терапія дозволяє клієнтам зосередитися на своїх думках та переконаннях, які впливають на їх емоційний стан, та навчитися змінювати їх на більш позитивні та конструктивні, що допомагає покращити якість життя та зменшити ризик розвитку психологічних проблем [21].

Психодинамічна терапія. Цей підхід зосереджується на вивченні невідомих аспектів психіки, таких як невідомі бажання, прагнення та потреби. У процесі корекції життєвих перспектив особистості, психодинамічна терапія допомагає виявити та змінити підсвідомі чинники, що впливають на негативні смислові орієнтації.

Основні принципи психодинамічної терапії включають:

- Невідоме і непрявлене – ключ до розуміння проблем: Психодинамічна терапія допомагає клієнтам виявляти непрявлені аспекти своєї особистості, які можуть впливати на їх емоційний стан та поведінку.
- Ідентифікація і розв'язання конфліктів: Психодинамічна терапія спрямована на розуміння конфліктів в особистості та на допомогу в їх розв'язанні.
- Розуміння взаємозв'язку між досвідом дитинства та сучасним життям: Психодинамічна терапія допомагає клієнтам розуміти, як їх досвід дитинства впливає на їхні ставлення та поведінку в сучасному житті.
- Фокус на несвідомому та символічному: Психодинамічна терапія спрямована на розуміння символів та несвідомих процесів, що можуть впливати на поведінку та емоційний стан клієнта.
- Зміна особистості через розуміння: Психодинамічна терапія не просто надає допомогу клієнту з розумінням своїх проблем, а й сприяє зміні особистості клієнта через цей процес розуміння.

Ставлення до життя. Цей підхід зосереджується на розвитку позитивного ставлення до життя, розвитку оптимізму та віри у свої можливості. У процесі корекції життєвих перспектив особистості, цей підхід допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя та розвитку позитивного сприйняття світу.

Підхід ставлення до життя включає в себе такі техніки, як глибока релаксація, вправи з медитації, позитивне мислення, зосередження на своїх міцних сторонах та цінностях, розвиток сильних сторін та гнучкості,

розвиток соціальних відносин та інші. Ці техніки допомагають людям покращити своє самопочуття та знизити рівень стресу, що дозволяє їм більш ефективно долати життєві труднощі та досягати більш позитивних результатів у різних сферах життя.

Психокорекційна робота з тілом. Цей підхід зосереджується на використанні різних технік, таких як йога, медитація, дихальні вправи та інші, для зниження рівня стресу та розвитку позитивного сприйняття життя. Такі техніки можуть бути особливо корисними для людей з емоційними та фізичними симптомами стресу, такими як тривога, депресія, біль у м'язах та голові, проблеми зі сном та інші.

Наприклад, йога та медитація можуть допомогти знизити рівень стресу та тривожності, покращити настрій та зосередженість, а також зменшити фізичні симптоми стресу. Дихальні вправи можуть бути корисними для зниження напруги та тривоги, покращення здоров'я легенів та кровоносної системи.

Існує багато психологічних технік, які можуть бути використані для корекції життєвих перспектив. Нижче наведені деякі з них:

Експозиційна терапія – це техніка, яка полягає в поступовому викладенні особистості ситуацій, які викликають стрес та тривогу, з метою зменшення впливу цих ситуацій на особистість.

Експозиційна терапія може бути проведена різними способами. Один з них - це градуйована експозиція, де клієнт поступово викладається до ситуацій або об'єктів, що викликають тривогу. Наприклад, якщо клієнт боїться павуків, то він може спочатку дивитися на фотографії павуків, потім відео з павуками, а потім зустрічатися з ними в реальному житті.

Інший спосіб – це імагінарна експозиція, де клієнт уявляє ситуації або об'єкти, що викликають тривогу, і намагається контролювати свої емоції. Є також метод відволікання від тривоги, коли клієнт виконує різні дії, щоб змінити свою увагу на інші речі, і забути про свої тривожні думки.

Релаксаційні техніки – це практики, які мають на меті зменшити рівень стресу в організмі. Ці техніки включають м'язову релаксацію, дихальні вправи та інші.

Саморегуляційні техніки - це практики, які допомагають особистості збалансувати свої емоції та реагувати на стресові ситуації. Ці техніки включають в себе вправи з уваги, усвідомлення та інші.

Техніки позитивного мислення – це практики, які допомагають змінити негативні мислення та переконання на позитивні. Ці техніки включають в себе визнання позитивних сторін життя та розвиток оптимістичного підходу до життя.

Техніки мистецтва та творчості також можуть бути використані для корекції смисложиттєвих орієнтацій. Це включає в себе малювання, живопис, скульптуру, графіку, фотографію, танець та інші форми мистецтва. Робота з мистецтвом може допомогти людині виразити свої емоції та думки, побачити різні точки зору та перспективи на життя, а також знайти нові способи розв'язання проблем.

Техніки мистецтва можуть бути використані як індивідуально, так і в групі, в залежності від мети та потреби людини. Наприклад, малювання може бути використане для вираження своїх емоцій та думок на папері, що дозволяє розглядати їх з іншого кута зору та знайти нові способи розв'язання проблем. Танець може бути використаний для зняття стресу та вираження своїх емоцій через рух.

3.2. Психокорекційна програма роботи із побудови життєвої перспективи особистості

Актуальність програми. Програма роботи із побудовою життєвої перспективи є дуже актуальною, оскільки людина завжди стикається з проблемами в житті, які можуть порушити її смислові орієнтації і викликати

негативні емоції, стрес та неспокій. Сучасне життя швидко змінюється, а особливо під впливом повномасштабної війни в Україні, і це може призвести до труднощів у збереженні особистої ідентичності та цінностей.

Також, на сьогоднішній день зростає кількість людей, які шукають підтримку і допомогу в розвитку особистісної гармонії і збереженні своїх смислових орієнтацій. Програма роботи із життєвими перспективами може стати цінним інструментом для людей, які хочуть покращити своє самопочуття, зберегти рівновагу і розвиватися як особистість.

Тема тренінгу: Розвиток смислових орієнтацій: практичні інструменти для досягнення особистісного задоволення та професійного зростання.

Метою програми є поліпшення рівня самоусвідомлення та самореалізації учасників за допомогою розвитку життєвих перспектив, що впливають на їх життєву мотивацію та цілі.

Завдання програми:

- ознайомлення учасників із життєвими перспективами та їх впливом на життя людини;
- розвиток у учасників навичок визначення власних цінностей та їхнього відображення в життєвій перспективі;
- навчання учасників методам збереження та зміцнення життєвих перспектив;
- створення індивідуальної стратегії розвитку життєвих перспектив для кожного учасника;
- оцінка результатів програми та визначення подальших напрямків розвитку життєвих перспектив учасників.

Алгоритм реалізації тренінгової програми:

Етап 1. Підготовчий.

- Ознайомлення з учасниками, установлення контакту та зняття психологічної напруги.

- Представлення теми тренінгу та мети його проведення.
- Визначення цілей та очікувань від учасників.

Етап 2. Теоретичний.

- Огляд понять та теорій, пов'язаних із життєвими перспективами.

- Аналіз особистих смислових орієнтацій учасників та їх вплив на життя та поведінку.

- Розуміння зв'язку між життєвими перспективами та психологічним благополуччям.

Етап 3. Практичний.

- Робота з особистими життєвими перспективами учасників, виявлення їх потреб та цінностей.

- Розробка імпровізаційних вправ, які допоможуть учасникам змінити негативні життєві перспективи на позитивні.

- Виконання ролевих ігор та інших вправ, що допоможуть учасникам збільшити свідомість та зрозуміти свої життєві перспективи.

Етап 4. Заключний етап.

- Підбиття підсумків роботи та обговорення результатів.

- Формулювання плану подальших дій для зміни життєвих перспектив на позитивні.

- Надання рекомендацій та порад учасникам для подальшого саморозвитку.

Програма інтервенції, яку ми розробили, розділена містить 4 напрямки:

1. Теоретичне розуміння життєвих перспектив та їхній вплив на життя особистості, особливо, в складних життєвих ситуаціях.

2. Зміна негативних установок на позитивні.

3. Збільшення свідомості та покращення розуміння власних життєвих перспектив.

4. Ознайомлення учасників з методами самодопомоги та саморозвитку.

Цільова аудиторія: 18-25 років, учасники дослідження.

Орієнтовна кількість учасників: 20-30 осіб.

Кількість і порядок проведення занять: 6 (по 60-90 хвилин кожне).

Загальна тривалість: 3 тижні. 1 тиждень на підготовчий та теоретичний етап, 1,5 тижні на практичний етап, 0,5 тижня на заключний етап.

Формат проведення: онлайн.

Оснащення та матеріали: комп'ютери з доступом к мережі Інтернет, програми Zoom/Skype, аркуші А4 для записів, кольорові олівці, презентації та роздатні матеріали.

Очікувані результати: Збільшення свідомості учасників щодо власних життєвих перспектив, розвиток навичок управління життєвими перспективами, покращення самопочуття та психологічної стійкості учасників, зниження рівня стресу та депресії, підвищення мотивації та продуктивності в особистому та професійному житті, зниження ризику психологічних проблем, пов'язаних з нестачею сенсу та цілей в житті.

Структура тренінгових занять:

1. Вступна частина, де озвучується тема та цілі заняття, проводиться опитування учасників щодо їхніх цілей та очікувань від заняття. Теоретичний вступ.

2. Основна частина, де визначається основні інтервенції заняття.

3. Заключна частина, заспокоєння, підбиття підсумків.

Заняття 1. Вступне.

Мета: ознайомити учасників з провідником тренінгу, створити довірливу атмосферу та зняти психологічну напругу, встановити контакт між учасниками та провідником.

Вступна частина: Організаційний момент (план, правила тренінгу, режим занять) – 10 хв.

Основна частина:

Завдання 1. «Твій найближчий сусід» - учасники стають в коло, потім один з них вибирається та розповідає про себе (ім'я, хобі, улюблений колір тощо). Потім усі учасники повинні згадати інформацію про цю людину та з'ясувати, хто є її найближчим сусідом, відповідно до місця, де вони стоять. – 15 хв.

Завдання 2. «Я маю...» - учасники сідають в коло та вибираються по черзі, щоб сказати речення «Я маю...», а потім додають деяку інформацію про себе (наприклад, «Я маю двох сестер»). Інші учасники повинні повторити речення та додати інформацію про себе. Гра триває до тих пір, поки кожен учасник не скаже щось про себе. – 15 хв.

Завдання 3. «Намистинки» - кожен учасник отримує намистинку, а потім повинен знайти партнера та розповісти про себе. Кожен раз, коли вони розповідають щось про себе, вони додають намистинку до свого партнера. У кінці гри учасники повинні з'єднати всі намистинки та сформувати коло. – 15 хв.

Завдання 4. «Швидке знайомство» - учасники стають в коло, а потім кожен учасник по черзі називає своє ім'я та щось, що вони люблять (наприклад, «Мене звати Андрій, я люблю грати на гітарі»). Гра триває до тих пір, поки кожен учасник не назве себе та щось, що вони люблять. – 15 хв.

Заклучна частина:

Відгуки та враження: учасники можуть поділитись своїми враженнями та спостереженнями з приводу заняття та взаємодії з іншими учасниками. Це може допомогти встановити зв'язки між учасниками та створити позитивну атмосферу на майбутніх заняттях.

Закріплення імен: учасники можуть повторювати імена інших учасників та розповідати про них коротко, щоб закріпити знання про інших учасників і покращити комунікацію.

Рефлексія: учасники можуть задуматись про те, які нові знання та навички вони отримали на занятті, які аспекти були корисними для них та як вони можуть застосувати отримані знання у своєму житті.

Подяка: завершення заняття можна підкреслити словами подяки учасникам за їхню увагу, співпрацю та активність під час заняття. – 20 хв.

Загальна тривалість заняття – 120 хв.

Заняття 2. Теоретичне.

Мета: Ознайомити учасників з основними поняттями та теоретичними моделями життєвих перспектив. Пояснити значення смислових орієнтацій в житті людини та їх вплив на психічний стан та поведінку. Визначити основні проблеми, пов'язані зі смисловими орієнтаціями, та описати шляхи їх подолання.

Вступна частина: Організаційний момент (план заняття, мета заняття) – 5 хв.

Основна частина:

Завдання 1. Визначення поняття «життєві перспективи» та його ролі в житті людини. – 15 хв.

Завдання 2. Вивчення основних факторів, що впливають на смисл життя людини: особистість, суспільство, культура тощо. – 15 хв.

Завдання 3. Вивчення різних способів забезпечення смислової насиченості життя, зокрема, через соціальні контакти, розвиток творчих здібностей, здійснення відповідальних дій тощо. – 15 хв.

Завдання 4. Робота з власними переконаннями та стереотипами, які заважають знайти смисл життя. – 15 хв.

Заклучна частина:

Підведення підсумків та узагальнення знань, отриманих під час заняття. Надання можливості учасникам задати запитання та висловити свої думки та враження від проведеного заняття. Підсумування головних моментів заняття та наголошення на їх важливості для подальшої роботи.

Запропонування додаткової літератури або ресурсів для поглиблення знань у даній темі. Подяка учасникам за активну участь та наголошення на значущості їхнього внеску у процес навчання. – 10 хв.

Загальна тривалість: 75 хв.

Заняття 3. Практичне

Мета: Робота зі змінами негативних установок на позитивні

Вступна частина: Організаційний момент (план заняття, мета заняття) – 5 хв.

Основна частина:

Завдання 1. «Від сумного до веселого»: Учасники по черзі розповідають сумні історії зі свого життя. Після кожного розповіді вони повинні сформулювати позитивний аспект тієї ж історії. Наприклад: «Це було дуже складно, але завдяки цьому я став сильнішим/вивчив важливий урок/зрозумів, що мені дійсно важливо». – 15 хв.

Завдання 2. «Що мені подобається у собі»: Учасники записують на папері 5-10 речей, які вони люблять у собі. Потім вони повинні показати свої записи іншим учасникам і пояснити, чому ці якості є важливими для них. – 15 хв.

Завдання 3. «Хто я є»: Учасники формують коло і один учасник починає розповідати про себе, використовуючи тільки позитивні описи. Наступний учасник продовжує розповідь, додаючи свої позитивні якості і т.д., поки кожен учасник не візьме участь в цій грі. – 15 хв.

Завдання 4. «Хто я можу бути»: Учасники пишуть на папері різні позитивні характеристики, які хотіли б мати в майбутньому (наприклад, «самовпевнений», «творчий», «впевнений в собі», «позитивний», тощо).

Потім вони об'єднуються в пари і розповідають один одному, які риси характеру вони б хотіли розвивати і як це можна зробити. – 15 хв.

Заключна частина:

Рефлексія: Учасники діляться своїми думками та враженнями щодо заняття. Що саме їм сподобалося, що було найбільш корисним, які навички вони здобули. Це дозволить краще зрозуміти, наскільки ефективним було заняття та які його елементи можуть бути покращені в майбутньому. – 10 хв.

Підсумок: Підбиття підсумків занять, наголосивши на його основних моментах. Нагадування учасникам про тему заняття, мету та цілі, які вони повинні були досягти, і про основні знання та навички, які вони отримали. – 5 хв.

Загальна тривалість: 80 хв

Заняття 4. Практичне

Мета: Збільшення свідомості та покращення розуміння власних смислових орієнтацій.

Вступна частина: Організаційний момент (план заняття, мета заняття) – 5 хв.

Основна частина:

Завдання 1. «Мій плакат»: Учасники мають створити плакат, на якому будуть відображені їхні цінності та смислові орієнтації. Кожен учасник може використовувати різноманітні образи, слова або фрази, щоб відобразити свої уявлення про свій життєвий шлях. – 20 хв

Завдання 2. «Сценарії життя»: Учасники можуть розглядати різні сценарії життя та ділитися своїми думками про те, які зміни в їхньому житті можуть привести до зміни життєвих перспектив. Наприклад, якщо учасник прагне до зміцнення своїх взаємин з близькими людьми, то можливо розглянути різні варіанти зміни поведінки та емоційного ставлення. – 15 хв.

Завдання 3. «Карта смислу життя»: Учасники мають створити карту своїх смислових орієнтацій, де вони можуть відобразити свої цінності, мети та переконання. Карта може бути створена за допомогою різних образів та кольорів, щоб краще передати уявлення учасника про свій життєвий шлях. – 15 хв.

Завдання 4. «Ранкові медитації»: Учасники мають проводити короткі медитації з використанням позитивних мантр та фраз, які можуть допомогти зміцнити їхні життєві перспективи та підвищити їхню свідомість. Наприклад, учасники можуть повторювати фразу «Я маю все необхідне, щоб досягти своїх цілей». – 15 хв.

Заклучна частина:

На заключному етапі заняття можна провести короткий огляд того, що було вивчено та обговорено на занятті. Також можна запросити учасників поділитися своїми враженнями від проведеного заняття та задати питання для уточнення деталей.

Які нові відкриття ви зробили про свої життєві перспективи?

Які зі своїх життєвих перспектив ви б хотіли змінити, а чому?

Чи виникають у вас питання про будь-яку з тем, що були обговорені на занятті? – 10 хв.

Загальна тривалість: 80 хв.

Заняття 5. Практичне

Мета: Ознайомлення учасників з методами самодопомоги та саморозвитку.

Вступна частина: Організаційний момент (план заняття, мета заняття) – 5 хв.

Основна частина:

Завдання 1. «План дій»: Попросіть учасників скласти план дій для досягнення мети в житті або в розвитку особистості. Наприклад, як знайти роботу, як стати кращою версією себе, тощо. Після того, як учасники

складуть свій план, попросить їх обмінятися своїми ідеями і порівняти, які кроки спільні, а які можуть бути унікальними. – 15 хв.

Завдання 2. "Свій розклад дня": Попросить учасників скласти свій розклад дня, який би дозволяв їм бути більш продуктивними та успішними. Після того, як учасники складуть свій розклад, попросить їх обговорити, які зміни можуть зробити в своєму житті, щоб відповідати своїм цілям та бути більш успішними. – 15 хв.

Завдання 3. «Свої потреби»: Попросить учасників скласти список своїх потреб та пріоритетів в житті. Наприклад, що важливіше для них – кар'єра чи родина, здоров'я чи розваги. Після того, як учасники складуть свій список, попросить їх обговорити, як можуть збалансувати свої потреби та пріоритети, щоб досягти більшого задоволення в житті. – 15 хв.

Завдання 4. «Карта мрій»: Попросить учасників скласти карту мрій - список всього, що вони хотіли б зробити в житті, але не робили через різні причини. Потім попросить учасників вибрати одну або декілька мрій, які вони хотіли б здійснити в найближчий час, та скласти план дій для досягнення цих мрій. – 15 хв.

Заклучна частина: Підбиття підсумків заняття: учасники можуть ділитися своїми спостереженнями, враженнями та відчуттями щодо ігор та вправ, які були проведені.

Заклучне слово: психолог може закінчити заняття коротким висловлюванням або мотиваційною фразою, яка підсилить роботу учасників та стимулюватиме їх до саморозвитку та самопомоги. – 10 хв

Загальна тривалість: 75 хв

Заняття 6. Заклучне

Мета: підведення підсумків та оцінка досягнень учасників, формулювання висновків. Мотивація учасників на подальший розвиток особистості та здійснення позитивних змін у своєму житті.

Вступна частина: Організаційний момент (план заняття, мета заняття) – 5 хв.

Основна частина:

Завдання 1. «Роздуми про тренінг». Учасники мають написати короткий відгук про тренінг та поділитися своїми враженнями про нього. - 10 хв.

Завдання 2. «Зміна погляду». Учасники мають описати, які погляди вони мали на початку тренінгу, а які є зараз. – 15 хв.

Завдання 3. «Поради собі». Учасники мають написати листа собі, де надати поради для подальшого розвитку та здійснення позитивних змін у своєму житті. – 15 хв.

Завдання 4. "Як я змінився?". Учасники мають назвати та описати, що саме вони змінили в собі під час тренінгу. – 15 хв.

Заклучна частина: підбити підсумки тренінгу, підкреслити досягнення учасників, спонукати їх до подальшого розвитку та здійснення позитивних змін у своєму житті. Також можна роздати сертифікати учасникам тренінгу як символ визнання їх зусиль. – 10 хв.

Загальна тривалість: 70 хв.

3.3. Апробація програми та її ефективність

Учасники психокорекційної програми тренінгу складаються з двох груп: експериментальної та контрольної групи. Експериментальна група складається з 25 учасників, які проходили тренінгову програму з метою покращення їх фізичного та психічного стану. Контрольна група також складається з 25 учасників, які не брали участь у тренінгу.

Тренінгова програма, яку ми описали, містить різні методики для покращення смисложиттєвої орієнтацій людини. Ці методики включають групові тренінги та різні техніки для роботи з розумінням себе, своїх цінностей, негативних та позитивних установок..

Програма починається з опитування, щоб виявити поточний психологічний стан учасників та виявити стани, що можуть загрожувати їх здоров'ю та життю. Далі проводиться оцінка ситуації, щоб зрозуміти, які теми потрібно приділити більше уваги в терапії.

Програма включає роботу з негативними установками, розумінням власних життєвих перспектив. Також проводяться тренінги з розвитку контролю емоцій та стресу, що включають заспокоювальні техніки, дихальні вправи та розробку плану дій на випадок стресових ситуацій.

Після завершення тренінгової програми, проводиться оцінка її ефективності. Це виконано шляхом опитування учасників, спостереження за їхньою поведінкою та спілкуванням після програми, оцінки їхніх досягнень в навчанні або роботі, якщо це було одним із цілей програми.

На основі цієї оцінки, може бути розроблений план наступної програми корекції. Це може включати коригування методів, які були використані в попередній програмі, додавання нових методів або зміну кількості сесій. Мета цього плану – покращення ефективності майбутніх програм та забезпечення успіху учасників.

Якщо ми говоримо про технічні характеристики програми, то маємо на увазі такі параметри:

1. Тип програми: тренінгова програма психологічної підтримки.
2. Режим проведення: онлайн.
3. Кількість зустрічей: програма передбачає 6 зустрічей з кожним учасником.
4. Формат зустрічей: програма включає групові тренінги та лекції.
5. Тривалість зустрічей: тривалість кожної зустрічі буде залежати від її типу та змісту, але в середньому очікується, що вона буде тривати приблизно 60-90 хвилин.
6. Кількість учасників: програма передбачає участь 50 осіб, з яких 25 будуть проходити тренінгову програму, а інші 25 – ні.

7. Методи проведення зустрічей: в залежності від їх типу (групові, практичні, лекційні) та мети (наприклад, зміна негативних установок, робота з розумінням себе тощо) використовуватимуться різні методи та техніки проведення зустрічей, що будуть спрямовані на досягнення мети.

Важливо зазначити, що ми не будемо порівнювати саме числові показники між групами, бо із самого початку стан кожної окремої людини є індивідуальним і може бути краще або гірше за іншого зі своїх власних причин, але ми будемо порівнювати, наскільки ці показники змінилися, тобто будемо оцінювати саме різницю до тренінгової програми та після.

Якщо подивитися на експериментальну групу, що проходила тренінгову програму, можемо подивитися, що їхня оцінка загального показника усвідомлення життя дещо змінилась, а саме стала на 5,02 бали вищою за контрольну групу.

Результати за всіма показниками наведені на рисунку 3.1.

За малюнком ми бачимо, що за всіма п'ятьма показниками різниця між першими результатами до проведення тренінгової програми та після у експериментальної групи більша. Найбільший розрив із контрольною групою ми бачимо за показником «Локус контролю - життя» (1,88 бали зміни). На наш погляд, це досягається за рахунок різноманітних нових активностей, що передбачені тренінговою програмою і що дозволяє людям спілкуватися з новими людьми, обмінюватися досвідом та налагоджувати міжособистісні стосунки.

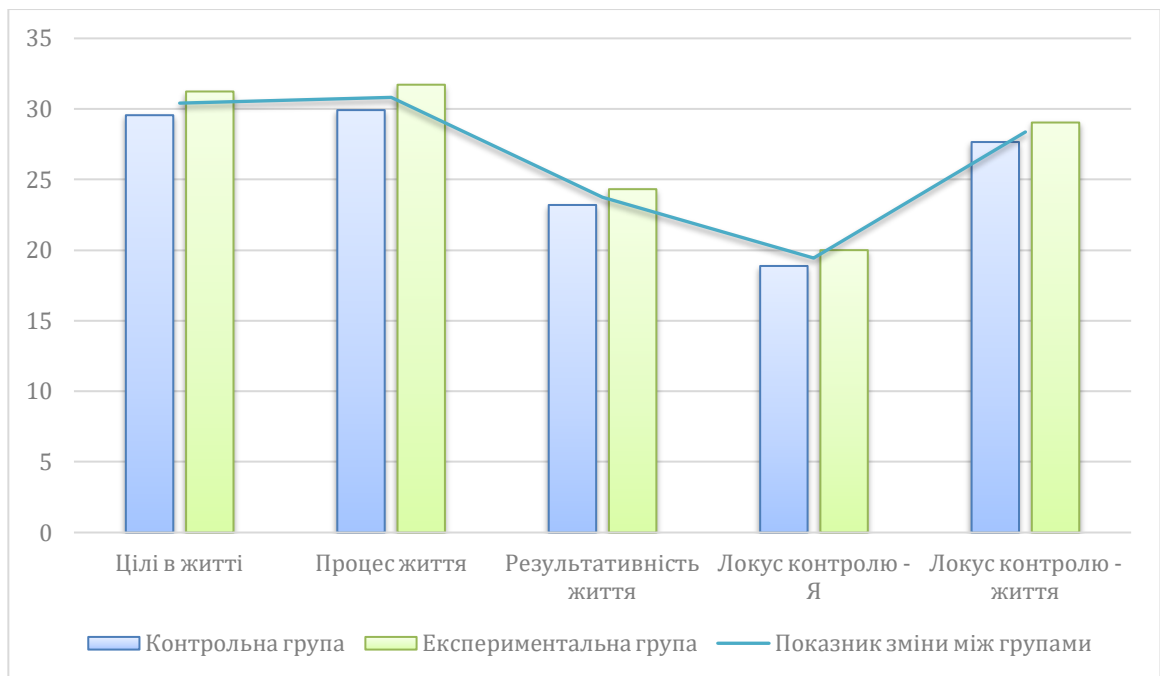


Рис. 3.1. Результати перевірки ефективності тренінгової програми

На основі результатів дослідження можна зробити висновок, що тренінгова програма була дуже ефективною у порівнянні з контрольною групою. Виявлено значне покращення психологічного стану учасників програми.

Основні фактори успіху програми включають розробку індивідуального підходу до кожного учасника, роботу з негативними установками та емоціями, розвиток соціально-емоційних навичок і сприяння саморозвитку.

Значення програми полягає у тому, що вона надає можливість людям отримати допомогу у збереженні свого здоров'я та покращенні якості життя. Також, зважаючи на те, що програма проводилась онлайн, вона забирала мінімально часу, але надавала можливість спілкування з іншими учасниками тренінгу.

Оцінюючи успішність програми, необхідно також враховувати технічні характеристики програми, кількість групових зустрічей, лекційних занять, кількість учасників і їх особливості, які вплинули на результати.

Отже, на основі результатів можна стверджувати, що тренінгова програма є ефективним інструментом для покращення психологічного стану людей, розвитку їх соціально-емоційних навичок, розуміння власних життєвих перспектив та підвищення якості життя.

Висновки до третього розділу

З підрозділу видно, що підходи до роботи із корекцією життєвих перспектив особистості в складних життєвих ситуаціях дуже різноманітні і залежать від багатьох чинників, таких як вікові та соціальні характеристики людини, характер інциденту, що викликав зміну життєвих перспектив, та індивідуальні особливості людини.

Один зі способів корекції життєвої перспективи - це психологічна допомога, яка може включати в себе різноманітні методики, такі як когнітивно-біхевіоральна терапія, психотерапія, арт-терапія, групова психотерапія та інші. Крім того, релігійні практики, вірування та духовні практики також можуть бути корисними для зміни життєвої перспективи та вирішення складних життєвих ситуацій.

Ми розробили тренінгову програму психологічної роботи із розвитку життєвих перспектив особистості. Така програма може допомогти учасникам зберегти свої смислові орієнтації, розвинути свою особистість та досягнути професійного і особистісного задоволення. Метою програми є поліпшення рівня самоусвідомлення та самореалізації учасників за допомогою розвитку життєвих перспектив, що впливають на їх життєву мотивацію та цілі. Програма має різноманітні завдання, такі як ознайомлення учасників із життєвими перспективами, розвиток навичок визначення власних цінностей та їхнього відображення у життєвих перспективах, навчання методам збереження та зміцнення життєвих

перспектив, створення індивідуальної стратегії розвитку життєвих перспектив для кожного учасника та оцінка результатів програми.

З тренінгу очікувалося значне збільшення свідомості учасників щодо власних життєвих перспектив, розвиток навичок управління життєвих перспектив та покращення їхнього самопочуття та психологічної стійкості. Також очікувалося зниження рівня стресу та депресії, підвищення мотивації та продуктивності в особистому та професійному житті, а також зниження ризику психологічних проблем, пов'язаних з нестачею сенсу та цілей в житті.

Також був проведений експеримент з метою перевірки ефективності програми, порівняння результатів контрольної та експериментальної груп. За результатами експерименту було встановлено, що тренінгова програма є значно ефективнішою за контрольну групу за всіма трьома показниками, що свідчить про її дієвість та цілеспрямованість.

Отже, наш досвід розробки та перевірки ефективності тренінгової програми підтверджує необхідність та значимість впровадження таких програм для поліпшення психологічного стану та розвитку певних навичок і здібностей у людей з метою покращення їхнього усвідомлення власних життєвих перспектив.

ВИСНОВКИ

Теоретичне дослідження психологічного змісту поняття «життєві перспективи» та їх зв'язок зі складними життєвими ситуаціями дозволило виявити, що життєві перспективи відіграють важливу роль у процесі адаптації особистості до викликів життя. Життєві перспективи визначають ціннісні орієнтири, які допомагають людині зрозуміти свій життєвий шлях та знайти силу для подолання труднощів.

Емпіричне дослідження проблеми формування життєвих перспектив особистості в складних життєвих ситуаціях показало, що особистості з розвинутими життєвими перспективами краще справляються зі стресом, володіють високим рівнем психологічної стійкості та оптимістично сприймають життєві випробування. Це свідчить про значущість розвитку життєвих перспектив для формування гармонійної особистості.

Для проведення дослідження обрано 3 методики, 2 з яких були направлені на виявлення ціннісних орієнтацій (методика дослідження життєвого сценарію «УСПІХ» Ю.М. Іл'їної та тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО) Дж. Крамбо та Л. Махолика) та методика, направлена на оцінку здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності (Тест життєстійкості С. Мадді)

У дослідженні вищезазначеної теми взяло участь 50 осіб різних вікових категорій (більшість опитуваних 18-25 років), з них 3 чоловіки та 47 жінок. Результати опитування життєвих смислів показують, що більшість респондентів вважають важливими життєві смисли, які пов'язані з пошуком задоволення від життя та розвитку особистості. Також достатньо виражені комунікативні та статусні життєві смисли, які вказують на важливість соціальних взаємин та статусу в суспільстві.

Визначено, що показники «життєстійкість» та «залученість» представлені приблизно в рівній мірі, з невеликою перевагою на бік показника «невиражений». Це може свідчити про те, що серед відповідачів були як люди, які більш усвідомлено прагнуть до життєвої стійкості та самодостатності, так і ті, хто відчувають більшу потребу в залученості до оточуючих людей та спільноти. Контроль та Прийняття ризику представлені в різній мірі. Показник «Контроль» є трохи більш вираженим, що може свідчити про те, що серед відповідачів є більше людей, які відчувають потребу контролювати ситуацію та впливати на своє життя. У той же час, показник «Прийняття ризику» також представлений досить значною мірою, що свідчить про те, що серед відповідачів є багато людей, які готові ризикувати та брати на себе відповідальність за свої рішення та дії.

Розроблена та апробована програма корекційної роботи із життєвими перспективами особистості в складних життєвих ситуаціях виявилася ефективною. Учасники програми демонстрували покращення у розумінні своїх цілей та цінностей, а також здатність адаптуватися до негативних обставин. Програма допомогла особистостям розвивати навички копінгу, виробляти позитивне ставлення до життя та знаходити підтримку в соціальному оточенні.

Проаналізовано різні підходи до роботи із корекцією життєвих перспектив особистості в складних життєвих ситуаціях. Було висвітлено три основних підходи: психолого-корекційний, психолого-педагогічний та екзистенційно-гуманістичний.

Список використаних джерел

1. Александрова Л. І. Особистісна життестійкість як міра психічного здоров'я людини. Вісник Чернівецького університету. 2013. №1. С. 134–139.
2. Базів Л. О. Контроль як регулятор емоційного стану особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2014.
3. Баранівський В. Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль в консолідації українського суспільства. Науковий вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Філософія. 2014. Вип. 43. С. 39-52.
4. Березіна О. О. Дослідження психологічних особливостей осіб літнього й похилого віку. Пробл. заг. та пед. психології : зб. наук. пр. 2011. 13, Ч. 1. С. 49-58.
5. Білецька О. Формування концептуальної картини світу молоді в умовах глобалізації. О. Білецька., 2015.
6. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні механізми особистісного розвитку дорослої людини. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України [ред. кол. : С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін.] ; Т. І ; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Вип. 38. К.-Алчевськ : ЛАДО, 2013. С. 347–351
7. Бончук Н.В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками. Молодий вчений. 2016. №5. С. 542–548. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/5/135.pdf>
8. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія . К.: Академвидав, 2010. 416 с.

9. Взаємозв'язок між псоріазом та смыслом життя: соціально-психологічний аспект. Г. О.Лобань, О. М. Бондар, Н. В. Шевченко, Л. В. Бабійчук. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія». 2021. №10. С. 101–105.
- 10.Вовк Н. Вплив хронічних захворювань на смысл життя людей з інвалідністю. Молодий вчений. 2019. №3. С.57–60.
- 11.Вплив війни на життєві орієнтації молоді в Україні: результати соціологічного дослідження – Київ: Інститут соціальних та політичних психологій НАПН України, 2018.
- 12.Вплив життєвих подій на формування смыслових орієнтацій старших людей. О.Бандурка, О. Задорожна, Ю. Федоренко, І. Брюховецька. Психологія і суспільство. 2016. №1. С. 64–77.
- 13.Галушко С.М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. Проблеми сучасної психології. 2019. № 2. С. 21–28.
- 14.Заболоцька А. І. Смысложиттєві орієнтації: поняття та фактори формування. А. І. Заболоцька. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філософія». – 2018. – №27. – С.28–31.
- 15.Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плекаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання]. Ред. колегія: Вольнова Л.М. Київ, 2024. 400 с.
- 16.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
- 17.Зязюн І. Психологічні основи життєвих стратегій. Київ: Вища школа, 2000.

- 18.Ільїна Ю.М. СМД-тренінг по трансформації ментальних (розумових) моделей дорослих: Методичний посібник для проведення тренінгу «Управління змінами». – К.: ЦТІ, 2007. – 80 с
- 19.Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
- 20.Ковалевський Ю. Чужі серед своїх: Дослідження соціальної дистанції / Юзеф Ковалевський., 2004.
- 21.Козловська І. О. Вплив травматичних подій на життєву орієнтацію людини. Вісник Черкаського університету. Серія: Психологічні науки. 2020. №2. С. 31–36.
- 22.Костенко Н. Ю. Когнітивно-поведінковий підхід у психології: теорія та практика. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки». 2016. №5. С. 58–61.
- 23.Котляков В. Ю. Методика дослідження системи життєвих смислів. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 1995.
- 24.Крайг К. Стрес та розвиток смислових орієнтацій: роль життєвих подій. Журнал психології і поведінкових наук. 2003. №1. С. 126–137.
- 25.Кузікова С.Б. Основи вікової психокорекції. Навчально – методичний посібник. Суми: СумДПУ, 2001. 320с.
- 26.Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.
- 27.Куликова О. Основні компоненти смислових орієнтацій: взаємозв'язок та вплив на людину. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2018. №191. С. 137–144.

- 28.Куліков Л. Психологія стійкості: теоретичний аспект. Л.Куліков. Вісник Східноукраїнського національного університету ім. В.Даля. 2008. №1. С. 70–75.
- 29.Лебідь А. С. Когнітивна психологія: підручник. Київ: Видавництво «Слово», 2016.
- 30.Мадді С. Життестійкість як прояв психічного здоров'я людини: сутність, структура та детермінанти. С. Мадді, С. Кобейс. Український вісник психоневрології. 2011. №19. С. 7–12.
- 31.Максименко С.Д. Структура особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Нора-прінт, 2004. Вип. 24. С. 3-15.
- 32.Пропедевтична педіатрія : підручник для студ. вищ. мед. навч. Закладів. В.Г. Майданник, В.Г. Бурлай, О.З. Гнатейко [та ін.] ; за ред. проф. В.Г. Майданника. Вінниця : Нова Книга, 2012. – 880 с. : іл. С. 96-149.
- 33.Резніченко С. Конструктивізм як підхід до психотерапії. С.Резніченко. Психотерапія. 2013. №5.
- 34.Роджерс К. Вчитися бути вільним. Гуманістична психологія: Антологія в 3-х т. За ред. Р. Трача і Г. Балла. Т. 1. К., 2001.
- 35.Сапольські Роберт М. С19 Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова. Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула, 2020. 400 с.
- 36.Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Л.З.Сердюк. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

- 37.Сіренко В.Ф. Інтереси і влада : монографія. Київ : Оріяни, 2006. 536 с)
- 38.Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія. Навчальний посібник. К.: Просвіта. 2001. 416 с.
- 39.Смислові орієнтації в психології: визначення, взаємозв'язок з особистісним розвитком та вплив на життєві успіхи. Н. С. Кожухова. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 332. С. 89-94.
- 40.Brown S. Hardiness: An examination of the relationships between personality, coping strategies, and stress. Brown. Journal of personality and social psychology. 2002. №83. С. 1238–1251.
- 41.Deci E. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. E. Deci, R. Ryan. Psychological Inquiry. – 2000. №11. С. 227–268.
- 42.Jung C. The Archetypes and the Collective Unconscious. C.G. Jung., 2014.
- 43.Kandel E. In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind. E. R. Kandel., 2006.
- 44.Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. S. R. Maddi. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2006. №58. С. 176–185.
- 45.Mercey L. Resilience and Distress in Life: Mastery of Adaptation to Change. Mercey., 2017.
- 46.Messias E. Positive psychiatry: A new face of psychiatry or simply old wine in a new bottle? Messias. Annals of General Psychiatry. 2007. №6. С. 1–3.

47. Nietzsche F. Thus Spoke Zarathustra: A Book for All and None. Nietzsche., 2006.
48. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. R. Ryan, E. Deci. American psychologist. 2000. №55. C. 68–78.

Тест життєстійкості С. Мадді

№	питання	ні	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	та к
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				

11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				

23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				

35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Додаток Б**Градація результатів Тесту сенсожиттєвих орієнтацій**

Шкала	Сирий бал	М	SD М	Середнє
Показник усвідомлення життя	79	103.10	15.03	88–118
Цілі в житті	31	32.90	5.92	27–39
Процес життя	22	31.09	4.44	27–35
Результативність життя	19	25.46	4.30	21–30
Локус контролю – Я	13	21.13	3.85	17–25
Локус контролю – життя	24	30.14	5.80	24–36

Додаток В

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Додаток Г

Результати за методикою дослідження життєстійкості С. Мадді

№	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
1	90	38	32	20
2	56	30	15	11
3	77	33	28	16
4	47	22	14	11
5	67	31	24	12
6	59	24	26	9
7	94	39	35	20
8	63	26	25	12
9	78	38	24	16
10	101	44	34	23
11	68	24	30	14
12	92	32	38	22
13	62	34	19	9
14	92	43	35	14
15	68	32	23	13
16	95	42	32	21
17	78	33	29	16
18	68	39	18	11
19	94	42	34	18
20	78	37	27	14
21	94	44	31	19
22	87	34	29	24
23	95	41	38	16
24	91	45	34	12

№	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
25	93	41	32	20
26	58	22	24	12
27	70	23	31	16
28	83	38	31	14
29	116	53	44	19
30	83	39	31	13
31	85	38	27	20
32	87	32	35	20
33	77	30	28	19
34	90	38	32	20
35	56	30	15	11
36	77	33	28	16
37	47	22	14	11
38	67	31	24	12
39	59	24	26	9
40	94	39	35	20
41	63	26	25	12
42	78	38	24	16
43	101	44	34	23
44	68	24	30	14
45	92	32	38	22
46	62	34	19	9
47	92	43	35	14
48	68	32	23	13
49	95	42	32	21
50	78	33	29	16

Результати перевірки ефективності тренінгової програми

Показник усвідомлення життя	Кількість осіб, які отримали					
Показник усвідомлення життя	20-87 балів		88-118 балів		119-140 балів	
	К	Е	К	Е	К	Е
	8	6	14	15	3	4
Цілі в житті	6-26 балів		27-39 балів		40-42 балів	
	6	4	17	18	2	3
Процес життя	6-26 балів		27-35 балів		36-42 балів	
	5	2	14	17	6	6
Результативність життя	5-20 балів		21-30 балів		31-35 балів	
	5	4	19	18	1	3
Локус контролю – Я	4-16 балів		17-25 балів		26-28 балів	
	7	5	14	15	4	5
Локус контролю – життя	6-23 балів		24-36 балів		37-42 балів	
	5	4	18	17	2	4