

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології

Білан Олена Олександрівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота
ДИНАМІКА ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В
УМОВАХ КРИЗИ

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ О. О. Білан

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна,
Доктор психол. наук, ст. наук. співр., професор кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1.Поняття та структура ціннісно-сміслової сфери особистості.....	7
1.2.Основні підходи до вивчення ціннісно-сміслової сфери...	16
1.3.Вплив кризових умов на ціннісно-сміслову сферу особистості	25
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ	34
2.1.Організація та методи емпіричного дослідження	34
2.2.Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	50
Висновки до розділу 2	58
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ТА СТАБІЛІЗАЦІЇ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ	62
3.1.Програма психологічної підтримки ціннісних орієнтацій особистості в умовах кризи.....	62
3.2.Рекомендації щодо підтримки та стабілізації ціннісно-сміслових орієнтирів особистості в кризових умовах	72
Висновки до розділу 3	78
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Актуальність дослідження динаміки ціннісно-сислової сфери особистості в умовах кризи зумовлена сучасними соціально-економічними та політичними змінами, які мають значний вплив на внутрішній світ людини. У класичних і сучасних теоретичних та емпіричних психологічних дослідженнях багаторазово підтвержені уявлення про ціннісно-сислові особливості людини як про рушійну силу суб'єктного самоздійснення людини в онтогенезі, детермінанту повного та ефективного використання сутнісних сил в досягненні особистісно та соціально значущої позитивної життєвої мети. Слід зауважити, що самоздійснення суб'єкта на його життєвому шляху не завжди є невинним позитивним процесом, пов'язаним із реалізацією особистісного потенціалу. Досягнення важливих життєвих цілей є фактором не тільки психологічного благополуччя, а може супроводжуватися віковими та екзистенційними кризами. Якісне подолання вікових криз стає базовим чинником розвитку особистості та суб'єктивним виміром якості життя, відчуття щастя людини.

Незважаючи на те, що багато вчених розробляють цю тему, суспільство і надалі стикається з виникненням складних ціннісно-сислових проблем, таких, як криза смисловтрати, нудьга, спустошеність, зупинка в особистісному та професійному зростанні, особистісне вигоряння, відсутність життєвих прагнень та планів, низький рівень мотивації, активності, насиченості життя яскравими переживаннями та ін. Тому подальший пошук методів розвитку ціннісно-сислової сфери особистості в умовах подолання вікової кризи є важливим науковим напрямком.

Ціннісно-сислова сфера – це складна багаторівнева структура, що включає сукупність цінностей, ціннісних орієнтацій, особистісних смислів, які тісно пов'язані між собою і впливають на різні складові життєдіяльності людини. При цьому, особистісне значення ми розуміємо як результат усвідомлення, розуміння та присвоєння конкретним індивідом соціальних та особистісних цінностей.

Особистісний сенс є сполучною ланкою між різними підсистемами людини. З одного боку, вони є компонентами більш складної системи особистості, а з іншого – самі являють собою організовану в ієрархічному порядку систему, що відображає розвиток і функціонування особистості на різних етапах життя людини.

Вивчення процесу і умов формування ціннісних орієнтацій в умовах кризи дозволяє запобігти багатьом психологічним особистісним проблемам. Саме тому обрана проблематика дослідження є вельми актуальною на даний момент.

Мета дослідження полягає у вивченні динаміки ціннісно-сислової сфери особистості в умовах кризи, визначенні особливостей змін у цій сфері, а також розробці рекомендацій щодо підтримки та корекції ціннісно-сислових орієнтирів для підвищення психологічної стійкості особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення ціннісно-сислової сфери особистості.
2. Визначити структуру ціннісно-сислової сфери та її функції в процесі особистісного розвитку.
3. Здійснити емпіричне дослідження змін ціннісно-сислової сфери особистості в умовах кризи.
4. Визначити тенденції змін ціннісно-сислової сфери особистості в умовах кризи.
5. Розробити рекомендації щодо підтримки та стабілізації ціннісно-сислових орієнтирів особистості в кризових умовах.

Об'єктом дослідження є ціннісно-сислова сфера особистості як складна психологічна структура, що включає систему життєвих орієнтацій, переконань, цінностей, смислів і мотивів, які визначають напрямок діяльності та поведінки людини в різноманітних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах кризових змін та викликів.

Предметом дослідження є динаміка змін у ціннісно-смысловій сфері особистості під впливом кризових умов життя.

Методи дослідження:

1. теоретичні: аналіз, синтез, класифікація, порівняння, моделювання;
2. емпіричні: дослідження за допомогою анкетування та психологічного тестування з використанням тесту сенсожиттєвих орієнтацій Д. Леонт'єва (СЖО), опитувальника соціальних цінностей Ш. Шварца, багатофакторної особистісної методики Р. Кеттелла та дослідження самоствалення за С. Пантелєєвим (МДС);
3. методи математико-статистичного аналізу даних для обробки та інтерпретації результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження:

Уперше:

– розроблено оригінальну програму психологічної підтримки формування ціннісних орієнтацій особистості в умовах кризи.

Дістали подальшого розвитку:

– розроблені рекомендації для вчителів психологічних дисциплін у ВНЗ щодо підтримки та стабілізації ціннісно-смыслових орієнтирів особистості в кризових умовах;

– поглиблено уявлення про зміст і структуру ціннісно-смысловій сфери особистості.

Практичне значення отриманих результатів:

– дослідження може бути використано вчителями психологічних дисциплін у ВНЗ для розширення арсеналу методів подолання кризових ситуацій;

– прийоми психологічної діагностики змісту та рівня сформованості ціннісно-смысловій сфери особистості можуть бути використані практичними психологами для побудови програм особистісного та професійного розвитку особистості;

Апробація отриманих результатів дослідження була представлена у тезах «Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах кризи» на Міжнародній науково-практичній конференції «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації Українців у повоєнний період» 21-22 листопада 2024 року (в ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК» у змішаному форматі).

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг роботи становить 80 сторінок, загальний обсяг 94 сторінок, включаючи 4 таблиці, 1 рисунок, 5 додатків, що відображають кількісні та якісні результати дослідження. Список використаних джерел 82 позиції сучасної зарубіжної та вітчизняної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття та структура ціннісно-смыслової сфери особистості

Ціннісно-смыслова сфера особистості є однією з центральних психологічних категорій, що визначає як мотиваційні процеси, так і загальну поведінкову активність індивіда. Вона виступає ядром, через яке проходить усе сприйняття світу, самоприйняття і орієнтація в соціальному та особистому житті. Основні функції ціннісно-смыслової сфери полягають у тому, що вона надає зміст та сенс життєвим подіям і визначає основні орієнтири поведінки, керуючи вибором людини в будь-яких життєвих ситуаціях. Уявлення про сенс життя, цінності, якими керується особистість, є тією невидимою силою, що дозволяє людині орієнтуватися у зовнішньому світі, приймати рішення та долати перешкоди.

У психології ціннісно-смыслова сфера аналізується через різні теоретичні підходи, зокрема гуманістичний, когнітивний та екзистенціальний. З точки зору гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс), ціннісно-смыслова сфера відіграє вирішальну роль у розвитку індивідуальної особистості. Цей підхід підкреслює важливість внутрішніх цінностей як мотиваційного чинника, що сприяє самореалізації та особистісному зростанню. Для А. Маслоу, наприклад, базові потреби в безпеці, любові, повазі та самореалізації є ключовими факторами формування цінностей, які спрямовують людину до досягнення власноруч поставленої мети [9, с. 84].

Когнітивний підхід (А. Бек, А. Елліс) пропонує розглядати ціннісно-смыслову сферу через призму когнітивних схем або установок, які людина використовує для інтерпретації зовнішніх подій. Згідно з цим підходом, особистість осмислює події навколо себе за допомогою певних ментальних моделей, що дозволяють їй визначати, наскільки ті чи інші явища відповідають її цінностям і переконанням. Саме через ці когнітивні схеми особистість

виробляє реакції на зовнішні подразники, вибирає оптимальні стратегії поведінки, враховуючи свої життєві смисли. Когнітивний підхід наголошує, що зміна внутрішніх установок (у тому числі й ціннісних) може значно впливати на подальшу поведінку та на емоційний стан особистості, що є важливим елементом психотерапевтичної практики [1].

З точки зору екзистенціальної психології (В. Франкл, Е. Еріксон), ціннісно-смилова сфера є основою самовизначення особистості. У центрі екзистенціальної концепції знаходиться пошук сенсу життя, без якого особистість не може повноцінно функціонувати. В. Франкл, один із найбільш відомих представників екзистенціальної психології, підкреслює, що сенс життя не є заздалегідь визначеним – кожна людина повинна знайти його самостійно. Відповідно до цього підходу, цінності відіграють вирішальну роль у виборі життєвих стратегій і способів подолання кризових ситуацій. Смисли, які людина знаходить у житті, дозволяють їй будувати надію і забезпечувати свою стійкість навіть у найскладніших життєвих обставинах.

Відомий представник школи гуманістичної та екзистенційної психології Е. Еріксон у своїх дослідженнях життєвих криз та стадій розвитку особистості, також наголошував на тому, що ціннісно-смилова сфера особистості зазнає змін протягом усього життя в залежності від конкретного життєвого етапу та криз, з якими стикається людина. У різні періоди життя людина зіштовхується з різними екзистенціальними питаннями, які вимагають переосмислення своїх цінностей та смислів. Здатність особистості ефективно адаптуватися до цих змін є критичним чинником у подоланні життєвих труднощів і досягненні внутрішньої гармонії [63].

Ціннісно-смилова сфера забезпечує не лише мотиваційну основу для особистісного розвитку, але й є важливим механізмом адаптації до зовнішніх змін. Особистість, маючи систему цінностей, може краще орієнтуватися у світі, швидше реагувати на виклики і знаходити шляхи виходу з кризових ситуацій. Без розуміння власних життєвих цінностей людина відчуває себе загубленою,

її дії стають безцільними, що може призводити до внутрішнього дискомфорту, депресії або екзистенційної кризи.

Особливу увагу варто приділити тому, як ціннісно-сміслова сфера змінюється під впливом соціальних і культурних факторів. Культура, соціальне оточення, релігія та сімейні традиції мають величезний вплив на формування цінностей особистості. Цінності, які є соціально прийнятними в одній культурі, можуть бути менш значущими або навіть відкинутими в іншій. Це вказує на те, що ціннісно-сміслова сфера не є статичною, вона постійно розвивається і змінюється в залежності від зовнішніх впливів [16].

Важливу роль у формуванні ціннісно-сміислової сфери відіграють соціальні інститути, такі як сім'я, школа, релігійні організації, засоби масової інформації. Сім'я є першою інстанцією, де дитина знайомиться з базовими цінностями, які вона буде використовувати в подальшому житті. У школі відбувається подальше засвоєння соціальних і моральних норм, які закріплюються в особистісних установках. Засоби масової інформації та сформована ними популярна культура можуть також значно впливати на формування або трансформацію цінностей, особливо в умовах сучасного інформаційного суспільства [15].

Однак, попри вплив зовнішніх факторів, ціннісно-сміслова сфера кожної людини залишається унікальною і залежить від індивідуального досвіду [23]. Те, як людина інтерпретує свій життєвий досвід, які уроки вона виносить із подій, що відбуваються з нею, визначає її ціннісні орієнтири. Цінності можуть змінюватися впродовж життя залежно від конкретних обставин, зокрема під впливом кризових ситуацій, що вимагають переосмислення попередніх переконань і життєвих орієнтацій.

Ціннісно-сміслова сфера особистості є складною багатокomпонентною системою, що інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні процеси, які визначають життєвий вибір індивіда та якість його життя. Вона забезпечує людині можливість не тільки орієнтуватися у світі, але й знаходити сенс і творче

начало в своєму існуванні, що є необхідною умовою для досягнення внутрішньої гармонії та успіху в різних сферах життя [25].

Основні складові ціннісно-сислової сфери особистості є комплексом взаємопов'язаних компонентів, які забезпечують її мотиваційну та смислову спрямованість. Ця сфера є основою, на якій будується індивідуальний світогляд людини, її уявлення про життя, суспільство і власне місце в ньому. Кожен з компонентів ціннісно-сислової сфери виконує певні функції, які впливають на життєдіяльність, вибір життєвих орієнтирів, визначення цілей та прийняття рішень.

Одним із ключових елементів ціннісно-сислової сфери є чимало різних цінностей. Це глибинні переконання, які формуються під впливом соціального середовища, особистого досвіду, сімейного виховання та культурного контексту, в якому виростає особистість. Цінності впливають на те, як людина оцінює себе, інших людей, події та суспільство в цілому. Вони є свого роду «компасом», який допомагає людині визначати, що для неї важливо, що є пріоритетним, а що – вторинним. Наприклад, для однієї людини найбільш значущою цінністю може бути матеріальний успіх, тоді як для іншої на перший план виходять духовні або сімейні цінності [31].

Цінності можна поділити на індивідуальні та соціальні. Індивідуальні цінності відображають особисті прагнення людини і включають такі категорії, як свобода, незалежність, особистий розвиток. Такі цінності спрямовані на забезпечення індивідуальних потреб та бажань, вони мотивують людину до самореалізації, досягнення особистих цілей та професійного зростання. Соціальні цінності, навпаки, орієнтовані на взаємодію з іншими людьми та суспільством в цілому. Вони включають такі поняття, як справедливість, взаємодопомога, соціальна відповідальність. Соціальні цінності стимулюють людину до активної участі в суспільному житті, сприяють її інтеграції в соціальні групи та забезпечують підтримку гармонійних взаємовідносин [32].

Другим важливим компонентом ціннісно-сислової сфери є смисли. Смисли – це суб'єктивне значення, яке людина надає подіям свого життя, своїм

діям та оточенню. Вони формуються на основі індивідуального досвіду і відображають те, як людина сприймає себе у світі, які життєві виклики вона готова приймати і як інтерпретує результати своєї діяльності. Сенси допомагають людині організувати свій досвід та визначати подальші кроки в житті. Наприклад, робота може бути для когось просто засобом заробітку, тоді як для іншого – вона стає сенсом життя, можливістю для творчої самореалізації або професійного розвитку.

Сенси виконують регулюючу функцію в житті особистості, вони спрямовують її поведінку в різних ситуаціях. Вони можуть бути довгостроковими, коли пов'язані з глобальними життєвими цілями, або короткочасними, коли стосуються конкретних подій чи обставин. Змістовний аспект смислів відіграє вирішальну роль у подоланні кризових ситуацій, оскільки саме сенси допомагають людині знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів. В екзистенціальній психології (В. Франкл) підкреслюється, що сенс життя є ключовим фактором, який визначає здатність людини справлятися з життєвими кризами і викликами.

Наступним важливим компонентом є переконання та установки. Це стійкі думки та принципи, на основі яких особистість оцінює себе та навколишній світ. Переконання та установки є своєрідною когнітивною основою для прийняття рішень та поведінкових реакцій у різних життєвих ситуаціях. Вони є продуктом як індивідуального досвіду, так і впливу соціокультурного середовища. Наприклад, у людини можуть бути стійкі переконання щодо важливості моральних принципів у поведінці або щодо справедливості як основного суспільного ідеалу.

Переконання часто мають загальний характер і можуть бути усвідомленими або неусвідомленими. Вони впливають на спосіб, у який людина вирішує проблеми, оцінює моральні дилеми або визначає свої життєві пріоритети. Наприклад, людина з переконанням про необхідність постійного професійного вдосконалення буде шукати можливості для навчання та розвитку навіть у складних умовах, тоді як людина з іншими переконаннями

може обирати шлях стабільності та уникання ризиків. Установки, у свою чергу, регулюють емоційну реакцію на життєві ситуації і визначають стратегії поведінки в конкретних обставинах.

Ще однією важливою складовою ціннісно-сміслової сфери є мотиви. Мотиви – це внутрішні спонукання до дії, які визначають поведінкову активність особистості. Вони можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Зовнішні мотиви виникають під впливом зовнішніх обставин або очікувань оточення. Наприклад, прагнення досягти успіху, отримати винагороду або схвалення від інших може стати зовнішнім мотивом для виконання певних дій. Внутрішні мотиви пов'язані з особистими прагненнями та бажаннями, такими як самореалізація, розвиток творчого потенціалу, досягнення внутрішньої гармонії.

Мотиви визначають, наскільки активно особистість буде діяти для досягнення своїх цілей. Вони формують основні напрямки діяльності та забезпечують внутрішню мотивацію для подолання перешкод. Людина з сильними внутрішніми мотивами до самореалізації буде шукати можливості для розвитку, навіть якщо ззовні їй здається, що обставини не сприяють цьому. Мотиви також тісно пов'язані з цінностями, оскільки саме цінності визначають, які життєві цілі є найбільш значущими, і саме це стимулює людину до активної дії в напрямку поставленої мети.

Всі ці компоненти – цінності, смисли, переконання та мотиви – утворюють складну і взаємопов'язану систему, яка визначає поведінку особистості, її ставлення до себе та до оточуючого світу. Вони виконують функцію внутрішнього «компасу», що спрямовує людину в різних життєвих ситуаціях, допомагаючи їй знаходити сенс у своїх діях, будувати життєві стратегії та адаптуватися до змін. Ця система постійно розвивається і змінюється впродовж життя під впливом індивідуального досвіду, соціального середовища та кризових ситуацій, з якими стикається особистість.

Структура ціннісно-сміслової сфери особистості є багаторівневою системою, що об'єднує різноманітні аспекти взаємодії людини із самим собою,

соціумом та навколишнім світом. Кожен із рівнів цієї сфери відображає певні грані людського досвіду, спрямовані на підтримку особистісної стійкості, саморегуляції та гармонійного розвитку. Структурні рівні ціннісно-сислової сфери демонструють, як людина співвідносить власні цінності та смисли з реальністю, в якій вона живе, з її історичними та культурними умовами, соціальними нормами, а також із глибинними екзистенційними питаннями буття.

Як зазначає українська дослідниця О.В. Петрунко, на індивідуальному рівні, ціннісно-сислова сфера відображає внутрішні переконання, особисті смисли та цінності, які людина використовує для саморегуляції, прийняття рішень та орієнтації в житті. Це основа, яка формує суб'єктивне уявлення особистості про те, що є важливим, значущим, що керує її життєвими прагненнями. Саме на цьому рівні людина будує свій внутрішній світогляд, обирає життєві ідеали та орієнтири. Переконання, цінності та смисли на індивідуальному рівні є фундаментом для самовизначення та життєвої стабільності особистості. Вони забезпечують внутрішню цілісність і визначають напрямок дій індивіда в його повсякденній діяльності [38].

На індивідуальному рівні ціннісно-сислова сфера діє як потужний механізм психологічної саморегуляції. Людина, опираючись на власні цінності та смисли, здатна оцінювати різні життєві ситуації, вибирати стратегії поведінки, що максимально відповідають її внутрішнім переконанням. Наприклад, якщо для індивіда однією з головних цінностей є сім'я, то всі життєві рішення, зокрема професійні чи особисті, будуть спрямовані на збереження гармонійних стосунків у родині. Інші люди можуть поставити на перший план кар'єрні досягнення, що буде відображено в їхніх пріоритетах і виборі життєвих шляхів. Цей рівень особливо важливий у контексті кризових ситуацій, коли внутрішні цінності та смисли стають підтримкою для подолання труднощів та збереження внутрішньої гармонії.

Другий, соціальний рівень, відіграє не менш важливу роль у структурі ціннісно-сислової сфери особистості, оскільки він відображає взаємодію

індивіда з суспільством, його соціальними нормами та культурними цінностями. На цьому рівні формуються цінності, що стосуються взаємодії з іншими людьми, суспільством в цілому, а також поведінкові норми, що підтримують соціальну адаптацію індивіда. У процесі соціалізації особистість засвоює цінності, притаманні соціальній групі, в якій вона знаходиться, чи це сім'я, друзі, колеги або ж суспільство загалом. Соціальні цінності часто мають більш узагальнений характер і можуть включати такі поняття, як справедливість, моральність, співпраця, емпатія та відповідальність перед іншими [13].

Соціальний рівень значною мірою визначає поведінку індивіда в суспільстві, допомагаючи йому вписуватися в загальноприйнятні рамки поведінки та підтримувати гармонійні стосунки з оточуючими. Наприклад, соціальні цінності, такі як повага до інших, чесність або взаємодопомога, сприяють створенню доброзичливої атмосфери у взаємовідносинах між людьми. Водночас цей рівень є джерелом тиску з боку суспільства, оскільки людина може відчувати необхідність відповідати певним очікуванням або дотримуватися соціальних норм, навіть якщо вони не завжди співпадають з її особистими переконаннями. Ця дисонансна ситуація може породжувати внутрішній конфлікт між індивідуальними та соціальними цінностями, що стає особливо помітним у кризових періодах, коли змінюється або трансформується соціальне середовище [12].

Третій рівень, культурний, охоплює ширший контекст, в якому живе особистість, включаючи загальні для певної культури або історичного періоду цінності та смисли. Цей рівень відображає вплив історичних, релігійних, національних та культурних особливостей, які визначають особистісні переконання та орієнтири. Наприклад, цінності патріотизму, релігійної віри, гуманізму або віри в науково-технічний прогрес є продуктом культурного середовища, в якому формується людина. Культурний рівень включає в себе такі аспекти, як мова, мистецтво, традиції, моральні норми, які впливають на сприйняття світу та власного місця в ньому.

Цінності та смисли, притаманні культурному рівню, мають тривалий вплив на індивіда, оскільки вони закладаються ще з раннього дитинства через соціалізацію у певному культурному контексті. Вони формують рамки того, що вважається прийнятним або неприйнятним у суспільстві, що заслуговує на повагу і чого слід уникати. Наприклад, у західній культурі великого значення надається особистій свободі та правам людини, тоді як у східних культурах більше уваги приділяється колективним інтересам і повазі до старших. Ці культурні відмінності відображаються на формуванні життєвих орієнтацій індивіда, його поведінкових установках і життєвих стратегіях.

Останній, екзистенціальний рівень, є найглибшим і найбільш абстрактним. Він відображає фундаментальні питання буття, життя і смерті, сенсу існування, свободи та відповідальності, пошуку смислу життя. На цьому рівні відбувається осмислення найбільш базових життєвих категорій, що стосуються природи людського існування і тих екзистенціальних дилем, з якими стикається кожна людина. Екзистенціальні цінності, такі як свобода, відповідальність, пошук смислу, стають основою для глибоких рефлексій щодо сутності життя, вибору життєвого шляху та ставлення до смерті.

На екзистенціальному рівні ціннісно-сміслова сфера відіграє важливу роль у періоди життєвих криз, коли людина стикається з необхідністю переглянути свої життєві цінності та переконання. Питання екзистенційного рівня можуть виникати під час серйозних втрат, хвороб, змін у житті, коли звичні життєві орієнтири втрачають свою актуальність, і людина змушена шукати нові смисли, які допоможуть їй зрозуміти своє місце в світі. Це рівень глибоких трансформацій, які можуть змінити не лише конкретні цінності чи установки, а й загальне ставлення до життя.

Формування та розвиток ціннісно-сміслової сфери особистості є складним і багатофакторним процесом, що триває протягом усього життя. Ця сфера є однією з найважливіших структур людської психіки, яка визначає мотивацію, поведінку та життєві орієнтири індивіда. Формування цінностей, смислів і переконань відбувається на різних етапах життя під впливом

соціального середовища, родини, друзів, навчальних закладів, медіа та культури [2, с. 93]. Кожен із цих чинників вносить свій внесок у розвиток ціннісно-сміслової сфери, змінюючи та формуючи життєві пріоритети, на які спирається особистість у своєму житті.

1.2. Основні підходи до вивчення ціннісно-сміслової сфери

Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості є важливою темою досліджень у сучасній психології, оскільки вона визначає процеси особистісного зростання, самовизначення та адаптації до зовнішніх умов. Ціннісно-сміслова сфера включає такі елементи, як цінності, життєві смисли, переконання, установки і мотиви, які формують поведінкові орієнтири індивіда та його реакції на навколишнє середовище. Вивчення динаміки цієї сфери дозволяє зрозуміти, як змінюються внутрішні орієнтири людини під впливом різних життєвих факторів: соціальних змін, кризових ситуацій, вікових періодів і культурних трансформацій. Існує кілька основних підходів до вивчення динаміки ціннісно-сміслової сфери, які різняться за своїми методологічними підходами і акцентами на різних аспектах особистісного розвитку.

Гуманістичний підхід є одним із найвпливовіших у вивченні динаміки ціннісно-сміслової сфери особистості, оскільки він акцентує увагу на самореалізації та розвитку особистісного потенціалу як головних чинниках формування і трансформації життєвих орієнтирів. Цей підхід розвивався під впливом робіт таких відомих психологів, як А. Маслоу та К. Роджерс, які розглядали людину не як пасивний об'єкт впливу зовнішніх обставин, а як активного суб'єкта, здатного до саморозвитку, самовизначення та пошуку гармонії з навколишнім світом.

Так А. Маслоу, один із провідних теоретиків гуманістичної психології, розробив концепцію ієрархії потреб, яка стала ключовим поясненням динаміки ціннісно-сміслової сфери. Він запропонував, що людина на початкових стадіях свого розвитку орієнтується переважно на задоволення базових потреб, таких як фізіологічні потреби і безпека. Ці первинні потреби, за А. Маслоу, є

фундаментом для розвитку особистості. Однак, коли ці потреби задоволені, людина починає прагнути до більш високих цінностей, пов'язаних із самореалізацією, творчістю, любов'ю і пошуком смислу в житті [9, с. 134].

А. Маслоу стверджував, що прагнення до самореалізації є найвищою формою особистісного розвитку і що саме на цьому етапі відбувається найбільш інтенсивне формування і зміна життєвих смислів. Самореалізація передбачає досягнення особистістю власного потенціалу, втілення своїх здібностей і прагнень у реальність. У процесі цього розвитку людина починає орієнтуватися на такі цінності, як творчість, естетика, пізнання, духовність, що робить її життя більш значущим і насиченим смислом.

К. Роджерс, ще один визнаний представник школи гуманістичної психології, зосередився на ідеї внутрішньої гармонії як основного чинника розвитку ціннісно-сміслової сфери. К. Роджерс вважав, що кожна людина прагне до досягнення внутрішньої узгодженості між своїм внутрішнім «Я» і зовнішніми проявами особистості. Важливим елементом його теорії було переконання, що для повноцінного розвитку і зміни цінностей людина повинна бути вільною від зовнішнього тиску. Лише за таких умов вона здатна розкрити свій особистісний потенціал і досягти гармонії з собою [44, с. 50].

К. Роджерс також акцентував увагу на важливості прийняття себе та інших для розвитку ціннісно-сміслової сфери. Він стверджував, що для того, щоб людина змогла повністю розкрити свої внутрішні ресурси і змінити свої ціннісні орієнтири, їй необхідно відчувати підтримку і розуміння з боку оточуючих. Це створює сприятливі умови для самореалізації і позитивних змін у життєвих смислах. Однією з ключових складових такого середовища є емпатія – здатність людини розуміти і приймати емоційний стан іншого без засудження або критики. К. Роджерс вважав, що саме через емпатійні стосунки людина здатна переглянути свої цінності і змінити життєві орієнтири у відповідь на нові переживання і досвід.

У гуманістичному підході особлива увага приділяється тому, що динаміка ціннісно-сміслової сфери є природним і безперервним процесом, пов'язаним з

особистісним зростанням і розвитком. Зміна цінностей не є різким або випадковим процесом, а відбувається поступово, у міру того, як особистість задовольняє свої базові потреби і переходить до вищих форм самовираження. У цьому контексті цінності, які керують життям людини, постійно трансформуються, змінюючись від орієнтації на виживання і безпеку до прагнення до творчого і духовного розвитку [37].

Гуманістичний підхід також розглядає людину як творця свого власного життя, що має свободу вибору і відповідальність за свої рішення. Ціннісно-смыслова сфера розвивається в процесі активного самопізнання, коли людина свідомо обирає ті цінності і смисли, які відповідають її внутрішнім прагненням і баченням світу. Цей процес включає постійне переосмислення своїх життєвих орієнтирів і адаптацію до нових умов, які постають перед особистістю у процесі її життєвого шляху [44, с. 150].

Когнітивно-біхевіористичний підхід є одним із провідних напрямів у вивченні динаміки ціннісно-смыслової сфери особистості, зосереджуючи свою увагу на тому, як когнітивні процеси і поведінкові моделі впливають на формування, зміну та регуляцію цінностей, смислів і життєвих орієнтирів. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що наші переконання, установки та внутрішні схеми мислення є продуктом інтерпретації зовнішнього середовища і визначають, як ми сприймаємо світ, реагуємо на події та будуємо систему власних цінностей.

Цей підхід, що був сформований під впливом робіт А. Бека і А. Елліса, вивчає взаємодію між когнітивними схемами та поведінковими реакціями людини. Когнітивні схеми – це стійкі мисленнєві моделі, які впливають на спосіб, яким людина інтерпретує навколишній світ. Наприклад, якщо людина схильна до песимістичних думок або негативних когнітивних установок, вона сприймає певні події як загрозливі чи негативні, навіть якщо об'єктивно вони такими не є. Це впливає на формування цінностей і смислів у житті, оскільки людина вибудовує свої життєві орієнтири на основі цих когнітивних схем.

Когнітивно-біхевіористичний підхід підкреслює, що зміни у ціннісно-смысловій сфері можуть відбуватися через свідому корекцію когнітивних процесів. Коли людина усвідомлює, що певні її мисленнєві моделі є деструктивними або неефективними, вона може навчитися змінювати ці моделі шляхом когнітивної реструктуризації. Це процес раціонального аналізу власних думок та переконань, що дозволяє створювати нові, більш адаптивні схеми мислення. Наприклад, людина, яка відчуває страх перед невдачею або має негативні установки щодо певних аспектів життя, може навчитися розпізнавати ці установки, оцінювати їхню об'єктивність і розробляти альтернативні, більш позитивні чи реалістичні погляди. Така когнітивна трансформація призводить до зміни ціннісних орієнтирів і смислів, оскільки людина починає сприймати події та ситуації через призму нових установок [59, с. 56].

Особливу роль у цьому підході відіграють кризові ситуації, які часто є каталізаторами для переоцінки цінностей. Наприклад, під час переживання травми, розлучення або втрати людина може стикатися з необхідністю радикально переглянути свої життєві орієнтири. Когнітивно-біхевіористичний підхід пояснює, що у таких випадках людина, аналізуючи свої установки і поведінкові моделі, може навчитися більш адаптивно реагувати на ці ситуації, змінюючи свої погляди на життя. Це дозволяє їй створити нові смисли, які допомагають подолати кризу і відновити внутрішню рівновагу. Когнітивна реструктуризація допомагає людині будувати нові цінності на основі більш позитивних або реалістичних уявлень про себе і світ.

Біхевіористичний компонент цього підходу акцентує увагу на тому, як зовнішні фактори впливають на зміну ціннісно-смысловій сфері. Поведінка людини часто формується під впливом зовнішніх стимулів, таких як нагороди, покарання, соціальні схвалення чи осуд. Вплив цих зовнішніх чинників може сприяти закріпленню певних цінностей або їх зміні. Наприклад, якщо людина отримує позитивний досвід у співпраці з іншими, соціальне схвалення може зміцнити її цінність взаємодопомоги або чесності [22]. Навпаки, негативний досвід, коли соціальні очікування чи обставини змушують людину діяти в

конфлікті з її цінностями, може призвести до перегляду цих цінностей, спрямованих на самозахист чи адаптацію до нових умов [59, с. 83].

Один із ключових принципів біхевіористичного підходу полягає в тому, що зміна поведінки може впливати на зміну внутрішніх цінностей. Коли людина свідомо змінює свою поведінку, навіть через зовнішній примус, вона може згодом адаптувати свої внутрішні установки до нової поведінкової моделі. Це явище називають когнітивною гармонією: коли поведінка і внутрішні переконання суперечать одне одному, людина прагне гармонізувати ці аспекти, змінюючи або поведінку, або свої установки. Наприклад, якщо людина, яка раніше уникала соціальної взаємодії через страх негативного досвіду, поступово навчиться брати участь у соціальних заходах, її внутрішні цінності щодо важливості соціальної взаємодії можуть змінитися в позитивний бік.

Психодинамічний підхід до вивчення динаміки ціннісно-сислової сфери особистості ґрунтується на розумінні того, що внутрішні конфлікти, несвідомі мотиви та емоційні переживання відіграють ключову роль у формуванні цінностей і життєвих орієнтирів людини. Засновник цього підходу З. Фройд вважав, що поведінка та вибір особистості значною мірою зумовлені конфліктами між свідомими і несвідомими бажаннями, які постійно взаємодіють, створюючи напругу і наповнюючи внутрішній світ людини складними протиріччями. Саме ці конфлікти визначають, як формуються і змінюються ціннісні орієнтири протягом життя.

З. Фройд запропонував модель психіки, в якій виділив три ключові структури: "ід", "его" і "суперего". "Ід" символізує первинні інстинктивні потяги, що керують несвідомими бажаннями людини, такими як прагнення до задоволення, влади або фізичної насолоди. "Суперего", навпаки, уособлює соціальні норми та моральні принципи, які особистість засвоює в процесі соціалізації. Це своєрідний "моральний сторож", що обмежує імпульси "ід", намагаючись узгодити їх із суспільними стандартами. "Его" відіграє роль

посередника, намагаючись знайти баланс між бажаннями "ід" і вимогами "суперего", при цьому враховуючи реалії зовнішнього світу [52, с. 118].

У цій динаміці виникає постійний внутрішній конфлікт, який визначає поведінкові реакції і життєві цінності особистості. Наприклад, людина може відчувати сильні бажання самовираження і досягнення (ід), але водночас стикатися з моральними та соціальними обмеженнями, що пригнічують ці імпульси (суперего). У відповідь на цей конфлікт "его" формує компромісні стратегії, які дозволяють людині досягати цілей, не виходячи за рамки прийнятних суспільних норм. Цей баланс між інстинктивними потягами і соціальними вимогами формує систему цінностей, яка часто є результатом цих внутрішніх компромісів.

Один із ключових аспектів психодинамічного підходу полягає у тому, що ранні дитячі переживання мають вирішальний вплив на формування ціннісно-смыслові сфери особистості. Згідно з З. Фройдом, дитячі травми, незадоволені потреби або емоційні конфлікти можуть глибоко впливати на те, як людина буде сприймати свої цінності і життєві орієнтири в майбутньому. Наприклад, якщо дитина у ранньому віці стикнулася з відчуттям неприйняття або браком любові, це може створити глибинний конфлікт, який впливатиме на її ставлення до успіху, відносин або соціального визнання. Такі травми можуть створити страх перед невдачами або соціальним відторгненням, що може призводити до уникнення ситуацій, де особистість має шанс проявити свої здібності.

У цьому контексті психодинамічний підхід розглядає механізми психологічного захисту як важливі інструменти, які використовує людина для збереження внутрішньої стабільності в умовах конфліктів між своїми бажаннями і вимогами соціуму. Захисні механізми, такі як витіснення, проекція, заперечення або раціоналізація, дозволяють людині "захиститися" від травматичних переживань або внутрішньої тривоги, пов'язаної з конфліктами між несвідомими бажаннями і свідомими цінностями. Наприклад, витіснення дозволяє людині "виштовхнути" неприємні або неприйнятні для її свідомості

бажання та імпульси у підсвідомість, де вони залишаються недоступними для свідомого розуміння, але продовжують впливати на поведінку і цінності.

Ці захисні механізми можуть мати вирішальний вплив на динаміку ціннісно-сміслової сфери особистості, оскільки вони змінюють спосіб, у який людина інтерпретує власні цінності та смисли. Наприклад, людина, яка витіснила певні бажання або потреби, може формувати систему цінностей, яка відображає не справжні прагнення, а механізм захисту від внутрішніх конфліктів. У результаті, особистість може жити за "фальшивими" цінностями, які, насправді, є продуктом захисних механізмів, а не реальних життєвих смислів [18]. Цей процес може бути довготривалим і призводити до того, що людина відчуває розбіжність між своїми реальними бажаннями і тими цінностями, які вона декларує свідомо.

Однак психодинамічний підхід також підкреслює можливість особистісного зростання через розуміння і опрацювання своїх внутрішніх конфліктів. Згідно з психоаналітичними теоріями, виведення несвідомих конфліктів на свідомий рівень і їх аналіз допомагає людині розібратися у своїх справжніх цінностях і смислах, а також знайти нові, більш автентичні орієнтири. Цей процес самопізнання може призводити до позитивних змін у життєвих установках і сприяти глибинній трансформації ціннісної системи, що дає змогу особистості більш гнучко реагувати на життєві виклики і краще адаптуватися до змін.

Екзистенціальний підхід до вивчення динаміки ціннісно-сміслової сфери особистості базується на фундаментальних питаннях буття, які є центральними для людського існування. Цей підхід зосереджується на таких концептуальних аспектах, як сенс життя, свобода вибору, відповідальність за власні вчинки та неминучість смерті. Як стверджує один з провідних представників екзистенціального підходу В. Франкл, на відміну від інших підходів, що розглядають динаміку особистісних цінностей через соціальні чи психологічні процеси, екзистенціальна теорія фокусується на глибинних філософських

питаннях, з якими стикається кожна людина, особливо у кризові моменти свого життя.

Виходячи з цього підходу, В. Франкл запропонував ідею, згідно з якою пошук смислу життя є центральною рушійною силою життя і розвитку людини. В. Франкл, який пережив трагедії концентраційних таборів під час Другої світової війни, переконливо стверджував, що навіть в умовах найбільшої втрати і страждань людина здатна знайти сенс свого існування. Для В. Франкла саме здатність знайти смисл у житті допомагає людині подолати труднощі і зберегти внутрішню цілісність. Його концепція "логотерапії" наголошувала на тому, що смисл життя не є чимось фіксованим чи заздалегідь визначеним. Кожна людина повинна самостійно знайти цей сенс через власний досвід, вибір і переживання [51, с. 104].

В традиціях екзистенціальної психології вважається, що життєві кризи, або екзистенційні кризи, відіграють важливу роль у формуванні ціннісно-сміслової сфери особистості. Під час таких криз, коли людина стикається з фундаментальними питаннями свого існування, вона змушена переосмислювати свої життєві орієнтири, цінності та смисли. Ці кризи часто виникають у моменти, коли звичні життєві структури руйнуються або коли людина стикається з власною вразливістю. Наприклад, кризи, пов'язані зі смертю близької людини, тяжкими хворобами, або навіть з природними катастрофами, змушують людину шукати нові смисли, які можуть забезпечити психологічну стійкість і підтримати життєвий баланс.

У таких ситуаціях перегляд ціннісних орієнтирів є неминучим. Людина, яка раніше орієнтувалася на матеріальні або професійні цінності, може почати більше цінувати духовні аспекти життя, такі як любов, взаємодопомога, співчуття або вдячність. Переосмислення пріоритетів стає важливим етапом у процесі адаптації до нових життєвих обставин. Ця зміна може мати тривалі наслідки для особистісного розвитку, оскільки нові екзистенційні цінності зазвичай є більш глибокими і стійкими, ніж попередні, поверхневі орієнтири.

Така трансформація допомагає людині не лише вижити у складних умовах, але й знайти нові життєві перспективи [19].

Особливу увагу екзистенціальний підхід приділяє поняттю свободи і відповідальності. Згідно з цією теорією, кожна людина має свободу вибору, що дозволяє їй визначати власні життєві орієнтири і формувати свої цінності. Свобода вибору, однак, супроводжується відповідальністю за прийняті рішення. Це означає, що особистість не може перекладати провину за свої дії на зовнішні обставини чи інших людей, оскільки вона завжди має можливість вибору. Для екзистенціальної психології ця свобода є не просто привілеєм, але й важким тягарем, оскільки людина повинна постійно нести відповідальність за свій вибір і його наслідки.

Екзистенціальний підхід також підкреслює важливість усвідомлення кінцівки життя. Зіткнення з неминучістю смерті, за екзистенційними теоріями, допомагає людині усвідомити обмеженість часу і змушує її шукати більш значущі смисли в повсякденному житті. В. Франкл та інші представники екзистенціалізму стверджували, що саме через усвідомлення смертності людина може повністю реалізувати свою здатність до самовираження і знайти справжню життєву мету. Ця кінцівка стає своєрідним каталізатором для перегляду життєвих цінностей і смислів, адже саме в контексті усвідомлення смерті людина починає шукати ті речі, які мають справжнє значення.

Цей підхід дає зрозуміти, що динаміка ціннісно-смиислової сфери є постійним процесом самовизначення та адаптації до мінливого світу і власного буття. Людина, зіткнувшись із невизначеністю, страхом чи екзистенційними питаннями, повинна свідомо формувати свою систему цінностей і знаходити нові смисли, які будуть підтримувати її у важкі моменти життя. Кожна людина має унікальну здатність до самопізнання і свідомого вибору, і саме через цей процес вона може змінювати свої цінності, пристосовуючи їх до обставин і нових викликів. Усвідомлення свободи, відповідальності та смертності стає рушійною силою для глибоких змін у життєвих орієнтирах, що робить екзистенційний підхід особливо значущим для розуміння того, як людина

переживає і трансформує свої ціннісні орієнтири у критичні моменти життя [51, с. 210].

Вивчення динаміки ціннісно-сислової сфери особистості охоплює різноманітні підходи, кожен з яких акцентує увагу на певних аспектах цього процесу. Гуманістичний підхід підкреслює значення самореалізації та особистісного розвитку, когнітивно-біхевіористичний акцентує на ролі мисленнєвих процесів і поведінкових реакцій, психодинамічний фокусується на внутрішніх конфліктах і несвідомих мотивах, тоді як екзистенціальний підхід зосереджується на питаннях сенсу життя і особистої відповідальності. Кожен із цих підходів пропонує унікальну перспективу, яка допомагає зрозуміти, як відбувається зміна цінностей і смислів у різних життєвих ситуаціях, і як особистість адаптується до життєвих змін.

1.3. Вплив кризових умов на ціннісно-сислову сферу особистості

Ціннісно-сислова сфера особистості є основою, на якій будується внутрішній світ людини, її життєві орієнтири, мотивація та поведінкові установки. Вона формується під впливом соціальних, культурних, особистісних та психологічних чинників, які взаємодіють і створюють унікальну систему цінностей кожної людини. Проте, життєві кризи, що виникають у різні періоди життя, можуть суттєво змінювати цю систему, змушуючи людину переглядати свої життєві орієнтири та смисли. Кризові умови можуть мати різний характер: вони можуть бути соціальними (економічні чи політичні кризи), особистісними (смерть близьких, розлучення, хвороби), або віковими (кризи підліткового віку чи середнього віку). Незалежно від природи кризи, вона завжди створює умови для серйозної трансформації ціннісно-сислової сфери [3, с. 10].

У таких будь-яких кризово-трансформаційних умовах, як вважають Д.С. Похілько та Л.А. Перелигіна, особистість змушена не лише адаптуватися до нових обставин, але й переглядати свою систему цінностей, адже попередні орієнтири можуть більше не відповідати новій реальності. Цей процес може бути як руйнівним, так і конструктивним. Криза може сприяти втраті сенсів, що

призводить до дезорієнтації та психологічних труднощів, але водночас може стати моментом внутрішнього зростання та переосмислення життєвих пріоритетів [42, с. 106].

Кризові умови, з якими стикається особистість протягом життя, можуть мати різне походження. Соціальні кризи, такі як економічні депресії, політичні конфлікти, війни або пандемії, суттєво впливають на внутрішній світ людини, змінюючи її ставлення до життя, безпеки, стабільності та соціальних зв'язків. У таких умовах людина може почати цінувати ті аспекти життя, які раніше здавалися другорядними, наприклад, безпека, соціальна підтримка або здоров'я. Економічна нестабільність може змусити людину переглянути свої фінансові пріоритети і почати більше цінувати прості, але базові речі, як-от стабільність, робота, або надійні соціальні зв'язки [11, с. 90].

Так особистісні кризи, які пов'язані зі смертю близької людини, розлученням, серйозними хворобами або іншими життєвими втратами, також сильно впливають на ціннісно-смыслову сферу. Ці кризи змушують людину зіштовхнутися зі своїми найглибшими екзистенційними страхами і переглянути свої пріоритети. Наприклад, після втрати близької людини людина може почати більше цінувати міжособистісні стосунки, сім'ю, або емоційну підтримку, усвідомлюючи крихкість життя та важливість близьких зв'язків [43, с. 141].

Інший приклад – вікові кризи, які також мають значний вплив на зміну життєвих смислів і цінностей. У підлітковому віці особистість стикається з необхідністю самовизначення та вибору життєвого шляху, що супроводжується змінами у ціннісних пріоритетах, пошуком власного «Я» і сенсу життя [5, с. 58]. Криза середнього віку, навпаки, змушує людину підбивати підсумки свого життя і переглядати свої життєві досягнення, часто змінюючи пріоритети в бік духовних і сімейних цінностей.

Під час кризових умов система особистих цінностей часто зазнає суттєвих змін. Особисті цінності – це ті внутрішні переконання, які формують основи поведінки та життєвих орієнтирів людини. В умовах кризи, коли стабільність руйнується, людині доводиться переглядати свої цінності [8, с. 35]. Наприклад,

у мирні часи багато людей можуть більше цінувати матеріальний успіх або професійні досягнення, проте під час війни або економічної кризи ці пріоритети можуть змінюватися на користь безпеки, захисту сім'ї або виживання. Втрата колишніх орієнтирів може призвести до сильного емоційного потрясіння, але з часом криза часто стає основою для формування нових, більш зрілих і глибоких цінностей [10, с.152].

Як вважає В. Онищенко, життєві й інші кризи, крім іншого, можуть виявляти суперечності в ціннісній системі особистості, які раніше не були усвідомлені. У кризових умовах людина може зіткнутися з необхідністю робити вибір, який йде всупереч її попереднім переконанням або соціальним нормам. Це може призводити до внутрішніх конфліктів і переоцінки цінностей. Наприклад, в умовах кризи особистість може усвідомити, що її попередні життєві цілі були поверхневими або не відповідали її справжнім прагненням, і це спонукає до пошуку нових смислів [37].

Кризові умови нерідко призводять до екзистенційних роздумів, що стають важливою частиною зміни ціннісно-смыслової сфери. Екзистенційні питання, такі як сенс життя, смерть, свобода вибору, неминучість втрат і обмеженість часу, набувають особливої актуальності в умовах кризи. Людина починає переглядати свої життєві орієнтири у світлі цих фундаментальних питань. Наприклад, коли людина стикається з серйозною хворобою або загрозою смерті, вона може кардинально змінити свої пріоритети, починаючи більше цінувати стосунки, емоційний комфорт, духовність або моральні аспекти життя [19, 20, 42]. У такій ситуації матеріальні блага, успіх чи кар'єра часто втрачають свою вагомість, поступаючись місцем цінностям, які мають більш глибокий екзистенційний характер.

Ці екзистенційні смисли дозволяють людині знаходити внутрішні ресурси для подолання кризи. Пошук нових смислів часто супроводжується переосмисленням попереднього досвіду та його інтеграцією в нову ціннісну структуру. Наприклад, після втрати роботи людина може усвідомити, що її

попередні кар'єрні цілі були обмеженими, і звернути свою увагу на творчі аспекти життя або соціальну діяльність [21, 24].

Адаптація до кризових умов включає різноманітні психологічні механізми, які допомагають особистості зберегти внутрішню стабільність і відновити гармонію у своїй ціннісно-смысловій сфері. Під час кризи люди часто використовують захисні механізми, такі як заперечення, раціоналізація або витіснення, що дозволяють їм уникнути негайного зіткнення з важкими емоційними переживаннями. Проте довготривала адаптація вимагає більш глибокого переосмислення і інтеграції нових смислів у життя [4].

Ефективні стратегії адаптації включають вміння рефлексувати, усвідомлювати свої почуття та переосмислювати свої цінності у світлі нових обставин. Підтримка з боку близьких людей, соціальних груп або психотерапії також може сприяти успішній адаптації, допомагаючи людині знайти нові життєві пріоритети і побудувати більш стійку систему цінностей. Важливим моментом є те, що під час кризи людина часто відкриває нові грані своєї особистості, що дозволяє їй розвиватися і рухатися вперед, незважаючи на складні умови [14].

Кризові умови справляють потужний вплив на ціннісно-смыслову сферу особистості, змінюючи її життєві орієнтири і пріоритети. Під час кризи людина стикається з необхідністю перегляду своїх цінностей, оскільки попередні життєві смисли можуть втрачати свою актуальність або виявлятися неефективними у нових обставинах.

Тож виникає природне питання про критерії і результати подолання кризи. Розвиток особистості визначається результатом подолання кризи. Вихід із кризи передбачає перехід на наступний етап, розвиток внутрішньої цілісності та здатності діяти ефективно. Є. Варбан стверджує, що виникнення криз викликано не віком, а скоріше нормативними процесами, спричиненими психологічною перебудовою індивідів у міру того, як вони переживають зміни статусу соціального розвитку [6].

Такі кризи відомі як кризи розвитку, їх психологічні особливості полягають у порушенні психологічної рівноваги, виникненні нових потреб і реорганізації сфер мотивації індивіда під час переходу від однієї ситуації соціального розвитку до іншої.

Кризи можуть бути викликані такими життєвими подіями, як закінчення навчального закладу, працевлаштування, народження дитини, зміна місця проживання, вихід на пенсію. Такі кризи називаються життєвими, але вони не залежать від віку і характеризуються значною тривалістю та психологічними труднощами налаштування особистісної свідомості та поведінки [40, 41].

Складність прогнозування виникнення кризи в тієї чи іншої людини полягає в індивідуально-психологічних особливостях конкретного індивіда. Ситуація, яка викликала кризу в одній людині може ніяк не відобразитися на психіці іншої людини. Тому говорити про закономірність впливу якоїсь конкретної життєвої ситуації на життя всіх людей, не можна. Кризовий стан відзначається індивідуальністю виникнення [7].

Психологічні кризи є результатом специфічних особистісних подій, що виникають. Вони включають в себе властивості афективних сфер, самооцінку та самоприйняття, систему цінностей, структуру соціалізації та міжособистісних взаємодій, деталі когнітивних організацій, відповідальних за сприйняття конкретних подій у негативній формі або позитивне сприйняття конкретних ситуацій та майбутнього взагалі.

В процесі переживання особистістю кризового періоду відбувається переоцінка та переосмислення ціннісно-сислової сфери [29].

Постає питання щодо етапів процесу кризи та критеріїв за якими можна визначити подолання людиною кризової ситуації.

Процес розвитку особистості, у ході якого вона набуває цілісності та завершеності і, таким чином, рухається до більшої свободи, інтегруючи різні частини своєї душі, К. Юнг називав "індивідуацією". Неминучий процес подолання однобічності при зустрічі з новим внутрішнім і зовнішнім досвідом це трансформація.

Індивідуальність поведінкових тенденцій в процесі подолання життєвої кризи проявляється в залежності від типу протікання особистісної кризи.

Г. Мюллер виділяє три типи наслідків протікання особистісної кризи:

1) особистісна криза призводить до інтеграції раніше витісненого і відкинутого досвіду усвідомлення "Я-концепції" і суб'єкта, пари партнерів і соціальних груп;

2) особистісна криза призводить до посилення попередньої "Я-концепції", на яку впливає об'єктивна дійсність і новий життєвий досвід;

3) особистісна криза призводить до руйнування існуючого уявлення про себе і позбавляє здатності діяти.

Таким чином, подолання особистісної кризи може призвести або до збереження свого "Я" і життєвого задуму, або до "переродження" особистості, оновлення духовного світу, системи цінностей.

О. Штепа пропонує п'ять стадій трансформації (саме психологічної трансформації людини на шляху до особистісної зрілості):

1. Період парадоксів: найбільш гостро виявляється боротьба протилежностей; людина відчуває роздвоєння. Але це роздвоєння передуює появі центру нового "Я".

II. Лабіринт: сприймається психологічно як подорож у себе. Людина у цей період є дуже зосередженою; вона переживає втрату первинної цілісності і, разом з тим, у неї з'являється відчуття відродження.

III. Автономізація: домінують переживання спустошеності і пригніченості, оскільки людина суб'єктивно відокремлюється від оточення. Разом з тим, вона набуває незалежності; усвідомлює себе не об'єктом стороннього впливу, а вільно діючим суб'єктом, відповідальним за себе.

IV. Трансцендентність: в цей період найбільш яскраво переживається психологічна трансформація; людина виходить за межі власних застарілих установок, стереотипів, принципів і правил. Ця стадія характеризується переживанням "пікового" досвіду (за К. Роджерсом), тому людина сприймає

саму себе "генератором" енергії, у неї з'являється відчуття, що вона знайшла для себе квінтесенцію буття.

V. Кристалізація: у людини формується установка на те, щоб бути, а не мати. Найяскравіший критерій продуктивності трансформації виявляється саме на цій стадії відбувається гармонізація стосунків з іншими людьми; інкапсульована, самозаглиблена людина повертається до соціуму оновленою і продуктивною [54].

Подолання кризи починається з готовності особи визнати свої недоліки і поступово їх усувати. Вона орієнтована на становлення цілісної особистості. Джерелами інформації, необхідної "Я" для змін, стають механізми самопрезентації та самоверифікації (самоперевірки), коли людина на основі аналізу власного "Я-образу" вносить корективи до своєї Самості.

Найбільш практичною на мою думку є запропонований В. Сатір опис стадій процесу подолання кризи:

1. "Статус-кво": система (індивід, група) розуміє необхідність змін, але схильність до звичного та страх невідомого стримують її.
2. Поява чужорідного елемента: коли щось проникає у систему і порушує у ній рівновагу.
3. Хаос: коли система знаходиться у стані дистресу і "виходить з-під контролю"
4. Нові можливості: коли система бачить нові способи вирішення проблеми.
5. Практика: коли застосовуються і закріплюються нові способи розв'язання проблеми.
6. Інтеграція: коли новий стиль життя став звичним і сформувався новий "статус-кво".

Таким чином, кінцевим наслідком кризи при успішному її подоланні та отриманні позитивного об'єктивного результату, поєданого з особистісним зростанням і суб'єктивним переживанням власного успіху і особистісної цінності і цілісності, є зміцнення почуття впевненості в собі, власної вартості, а

також позитивної трансформації самої особистості. Поряд з цим відбувається збагачення психологічних ресурсів людини, включення в її "репертуар" нових адаптаційних стратегій поведінки. Все це вказує на конструктивний поворотний пункт в існуванні людини, в її особистісному розвитку, відносно її позитивних творчих проявів [17, с. 82].

Висновки до розділу 1

1. Ціннісно-смилова сфера як центральне, ядерне утворення особистості являє собою складну, багаторівневу, ієрархічну структуру динамічну у часі. Структура ціннісно-смилової сфери особистості є багаторівневою системою, що об'єднує різноманітні аспекти взаємодії людини із самим собою, соціумом та навколишнім світом і включає чотири рівні: 1) індивідуальний; 2) соціальний; 3) соціокультурний; 4) екзистенційний.

2. Аналіз наукових робіт сучасних вчених з питання нормативних криз особистості виявляє, що найчастіше використовують метод моделювання, порівняння та опитування, прослідковують перебіг кризи у порівнянні з іншими віковими періодами життя людини. Також є група вчених що розглядають трансформацію ціннісної сфери особистості з точки зору вікових періодів, інші – глибини проявлення кризи.

3. У кризовій ситуації відбувається трансформація смислової структури особистості. В процесі проживання кризи особистість проживає певні етапи. Найбільш практичною на мою думку є запропонований В. Сатір опис стадій процесу подолання кризи: 1) "статус-кво": система (індивід, група) розуміє необхідність змін, але схильність до звичного та страх невідомого стримують її; 2) поява чужорідного елемента: коли щось проникає у систему і порушує у ній рівновагу; 3) хаос: коли система знаходиться у стані дистресу і "виходить з-під контролю"; 4) нові можливості: коли система бачить нові способи вирішення проблеми.

4. Велике значення має так звана «практика інтеграції»: коли застосовуються і закріплюються нові способи розв'язання проблеми, коли новий стиль життя став звичним і сформувався новий "статус-кво".

Таким чином, кінцевим наслідком кризи при успішному її подоланні та отриманні позитивного об'єктивного результату, поєднаного з особистісним зростанням і суб'єктивним переживанням власного успіху і особистісної цінності і цілісності, є зміцнення почуття впевненості в собі, власної вартості, а також позитивної трансформації самої особистості. Поряд з цим відбувається збагачення психологічних ресурсів людини, включення в її "репертуар" нових адаптаційних стратегій поведінки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Опис процедури: дослідження здійснювалось у 4 етапи за допомогою анкетування та психологічного тестування з використанням:

1. Тесту сенсожиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва (СЖО).
2. Опитувальника соціальних цінностей Ш. Шварца.
3. Багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла.
4. Методики само ставлення, за С. Пантелєєвим (МДС).

1 етап емпіричного дослідження.

На першому етапі був використаний **Тест «Сенсожиттєві орієнтації» (СЖО) Д. О. Леонтьєва** який 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 сенсожиттєвих орієнтацій є адаптацією тесту Джеймса Крамба та Леонарда Маголіка «Призначення життя». На основі факторного аналізу технічної версії, адаптованої Д. А. Леонтьєвим вітчизняними дослідниками (Д. О. Леонтьєв, М. О. Калашников, О. Є. Калашников), створено тест СЖО, який включає загальні показники життєсвідомості, а також три специфічні підшкали життєвої орієнтації та сенсу (ціль життя, насичення життям і задоволення від самоактуалізації) і два аспекти точки контролю (локус контролю-Я та локус контролю-життя).

Інструкція:

Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково

вірні) Бланк анкети до тесту сенсожиттєвих орієнтацій Леонтьєва (СЖО) (Додаток А).

Респонденту пропонується обрати одне з протилежних тверджень: «виберіть одне з двох тверджень, яке є більш вірним, і позначте одне з чисел 1, 2, 3, залежно від вашої впевненості у виборі (0, якщо обидва Ваші твердження є однаково вірними)». Анкета містить 20 екстремальних тверджень щодо якості життя людини. Ці парні твердження складають 5 шкал опитувальника:

1. «Мета життя». Цілеспрямована характеристика людини, наявність мети в її житті, без якої життя втрачає сенс, спрямованість і перспективу.

2. «Емоційна насиченість життєвого процесу чи життя». Визначає задоволеність індивіда поточним життям, погляд на життя як цікаве, емоційно насичене і змістовне.

3. «Результативність життя або задоволення від самореалізації». Досліджується рівень задоволеності та продуктивності у різних сферах життя.

4. «Локус-контролю-Я». Людина, яка бачить себе сильною особистістю, розкривається як особистість, здатна структурувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про його сенс, контролюючи хід подій у своєму житті (Я-концепція).

5. «Локус контролю – життя» Рівень впевненості людини у своїй здатності контролювати власне життя, вільно приймати рішення та реалізуватися в різних сферах життя.

Обробка результатів. Ключ до опитувальника

Для підрахунку балів слід перевести помічені обстежуваним позиції на симетричній шкалою (3 2 1 0 1 2 3) в оцінці по висхідній (1 234 567) або низхідній (7 6 5 4 3 2 1) на асиметричною шкалою.

Висхідну шкалу 1 234567 переводять наступні пункти 1,3,4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

Спадну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 – наступні пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Загальний показник ОЖ – всі 20 пунктів.

Субшкала 1 (цілі) 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес) 1, 2, 4, 5, 7, 9.

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

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

Субшкала 5 (локус контролю – життя) 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Інтерпретація субшкал

1. Цілі в житті.

Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямованої людини, а й прожектери, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.

2. Процес життя або інтерес і 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, сприймає чи випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою – ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість в майбутнє.

3. Результативність життя, або задоволеність самореалізацією.

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

4. Локус контролю-«Я» («Я» – господар життя).

Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс. Низькі бали – невіра в свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контролю-життя, або керованість життя.

При високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність у тому, що життя людини невіддільна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

2 етап

На **другому етапі** дослідження використовувався **Опитувальник Ш. Шварца** складається з двох частин. (Додаток Д)

Перша частина опитувальника призначена для вивчення цінностей, ідеалів і переконань, що роблять вплив на особистість. Список цінностей складається з двох частин: іменників і прикметників, що включають 57 цінностей. Випробуваний оцінює кожну з запропонованих цінностей за шкалою від 7 до -1 балів.

Друга частина опитувальника Шварца являє собою профіль особистості. Складається з 40 описів людини, що характеризують 10 типів цінностей. Для оцінки описів використовується шкала від 4 до -1 балів.

Інструкція

Запитайте себе: "Які цінності важливі для мене як керівні принципи в Моєму житті? Які цінності менш важливі для мене?" Ваше завдання: оцінити, наскільки важлива для Вас кожна цінність як керівний принцип у Вашому житті.

Шкала оцінки:

7 – винятково важлива як керівний принцип у Вашому житті цінність (зазвичай таких цінностей буває одна-дві);

6 – дуже важлива;

5 – досить важлива;

3 – не дуже важлива;

0 – абсолютно байдужа;

-1 – це протилежно принципам, яким Ви прямуєте.

До того, як Ви почнете, прочитайте список з 30 цінностей і виберіть одну, яка найбільш важлива для Вас, і оцініть її важливість "7". Далі, виберіть цінність найменш важливу для Вас і оцініть її -1, 0 або 1, відповідно до її важливості. Потім оцініть залишилися цінності (від -1 до 7).

Ш. Шварц вивів основні осі вимірювання цінностей культури з трьох найважливіших питань, з якими стикається суспільство у всіх країнах.

1. Автономія – включеність. Ця вісь вимірювання характеризує психологічну природу кордонів між індивідом і групою. Якою мірою люди автономні, або, навпаки, включені в їх групи? В автономних культурах люди розглядаються як самостійні істоти (сутності), що мають свої психологічні межі. Вони повинні виражати свої власні переваги, почуття, ідеї, проявляти особисті здібності і знаходити сенс у власній унікальності. Виділяються два типи автономії.

Інтелектуальна автономія заохочує індивідів самостійно слідувати власним ідеям та інтелектуальним устремлінням. Прикладами важливих цінностей у таких культурах є відкритість до нових ідей, допитливості та креативність.

Афективна автономія заохочує індивідів прагнути до переживання емоційно позитивних почуттів. Важливі цінності включають задоволення, захоплюючу і різноманітну життя. У культурах, які акцентують таку цінність, як включеність Люди розглядаються як істоти (сутності), включені в колективне життя. Сенс життя їм додають, насамперед, соціальні відносини, ідентифікація з групою, участь у загальному житті і прагнення до загальних цілей. Такі культури прагнуть підтримці статусу-кво, і обмежують дії, які можуть зруйнувати групову солідарність або традиційний порядок. Важливі

цінності в таких культурах – соціальний порядок, повага до традицій, безпека, підпорядкування і мудрість.

2. Рівність – ієрархія. Найважливіша проблема суспільства – забезпечити відповідальну соціальну поведінку, спонукати людей враховувати благополуччя інших і координувати з ними свої дії, розуміти їх неминучу взаємозалежність один від одного.

Цінність рівність вважає, що люди повинні розглядати інших як людських істот, морально рівних і мають такі ж базові потреби. Соціальний характер людей виявляється в тому, що вони повинні відповідально співпрацювати один з одним і проявляти турботу про благополуччя кожного. Важливі цінності в таких культурах: рівність, соціальна справедливість, чесність, схильність до допомоги, відповідальність, лояльність.

Протилежний полюс даної осі виміру – ієрархія – Покладається на ієрархічні системи запропонованих ролей, які забезпечують відповідальна поведінка. Вважається, що нерівний розподіл влади, ролей і ресурсів логічно і розумно. У процесі соціалізації люди приймають ієрархічний розподіл ролей як само собою зрозуміле і погоджуються з обов'язками і правилами, які вони накладають на людини. При цьому підкреслюється відповідальність людей за виконання приписаних їм ролей в ієрархічній системі. Важливі цінності – соціальна влада, авторитет, підпорядкування, і добробут.

3. Гармонія – Оволодіння. Третя соціальна проблема – як люди регулюють свої відносини зі світом природи і соціальним світом. Цінність гармонія підкреслює необхідність бути владу з іншими людьми і фізичним оточенням, цінувати мир і гармонію в суспільстві і природі, намагатися зрозуміти і прийняти світ (а не змінювати його, не управляти, що не експлуатувати). Важливі цінності – мир у світі, світ краси, єдність з природою, захист навколишнього середовища.

Оволодіння – протилежний погляд суспільства на дану проблему. Відповідно до цієї цінністю заохочується активне самоствердження, спрямоване на оволодіння і зміна природного і соціального оточення для того,

щоб досягти групових чи особистих цілей. Особливо важливі цінності – честолюбство, успіх, мужність, компетентність.

Цінність Оволодіння висока в культурах, які прагматичні, прихильні до прогресу і змін, які припускають, що проблеми можуть бути вирішені, якщо ми докладемо достатньо зусиль. Якщо певна ціннісна орієнтація культури виявляється в крайньому ступені, вона виявляє свою темну сторону. Проблеми в суспільстві виникають через відсутність протилежного цінності. Наприклад, вкрай сильний акцент на включеність стирає індивідуальність, а вкрай сильний акцент на автономію розриває життєво важливі соціальні зв'язки.

В цілому, теорія Ш. Шварца визначає три біполярних осі для вимірювання культури, які представляють собою альтернативні рішення кожної з трьох проблем, з якими стикається суспільство:

1. Включеність – автономія,
2. Ієрархія – рівність,
3. Оволодіння – гармонія.

Соціальний акцент на тип цінності, представлений на одному полюсі осі вимірювання, зазвичай супроводжується знеціненням типу на протилежному полюсі.

На третьому етапі був використаний **Текст методики «16-факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттелла**, варіант А (16 ФЛЮ-187, форма А) (Додаток Б) є необхідним для детальнішого вивчення особи. Інтерпретація результатів опитувальника здійснюється по стінах, перехід до яких від «сирих» балів виробляється по таблиці нормування, поміщеної услід за питаннями методики.

Інструкція. У даному дослідженні вам буде запропонована низка запитань і три варіанти відповіді на кожне питання («а», «б», «в»). Відповідати потрібно таким чином: спочатку прочитайте питання і варіанти відповідей на нього, потім виберіть один з трьох запропонованих варіантів відповіді, що відображають більшою мірою вашу думку, ніж два останніх, і поставте хрестик у відповідній клітинці на бланку для відповідей (Додаток В).

Прагніть не удаватися дуже часто до проміжної відповіді типу «невпевнений», «щось середнє». Вибирайте його лише тоді, коли не можете відповісти інакше. Відповідайте на кожне питання

Розшифровка результатів опитувальника Р. Кеттелла

Як обговорювалося в попередньому розділі, стіни розподіляються за біполярною шкалою за всіма шістнадцятьма факторами. Крайніми точками за цією шкалою є один і десять. Якщо значення стіни лежить в діапазоні від одного до п'яти з половиною, то коефіцієнту присвоюється знак мінус, а якщо значення стіни знаходиться в діапазоні від п'яти з половиною до десяти, то плюс. Коли фахівці інтерпретують первинні фактори, то в першу чергу вони дивляться на їх пікові значення, тобто ті, які знаходяться у верхній і найнижчій межах розглянутого діапазону.

Ключ до методики Р. Кеттелла «16 ФЛО – А: У – 187»

1. А: 3а, 26в, 27в, 51в, 52а, 76в, 101а, 126а, 151в, 176а.
2. У: 286,536,546,776,786,102в, 1036,127в, 1286,152а, 153в, 177а, 178а.
3. З: 4а, 5в, 29в, 30а, 55а, 79в, 80в, 104а, 105а, 129в, 130а, 154в, 179а.
4. Е: 6в, 7а, 31в, 32в, 56а, 57в, 81в, 106в, 131а, 155а, 156а, 180а, 181а.
5. F: 8в, 33а, 58а, 82в, 107в, 108в, 132а, 133а, 157в, 158в, 182а, 183а.
6. О: 9в, 34в, 59в, 83а, 84в, 109а, 134а, 159в, 160а, 111а, 185а.
7. Н: 10а, 35в, 36а, 60в, 61в, 85в, 86в, 110а, 111а, 135а, 136а, 161в, 186а.
8. І: 11в, 12а, 37а, 62в, 87в, 112а, 137в, 138а, 162в, 163а.
9. L: 13в, 38а, 63в, 64в, 88а, 89в, 113а, 114а, 139в, 164а.
10. М: 14в, 15в, 39а, 40а, 65а, 90в, 91а, 115а, 116а, 140а, 141в, 165в, 166в.
11. N: 16в, 17а, 41в, 42а, 66в, 67в, 92в, 117а, 142в, 167а.
12. О: 18а, 19в, 43а, 44в, 68в, 69а, 93в, 94а, 118а, 119а, 143а, 144в, 168в.
13. Q1: 20а, 21а, 45в, 46а, 70а, 95в, 120в, 145а, 169а, 170в.
14. Q2: 22в, 47а, 71а, 72а, 96в, 97в, 121в, 122в, 146а, 171а.
15. Q3: 23в, 24в, 48а, 73а, 98а, 123в, 147в, 148а, 172в, 173а.
16. Q4: 25в, 49а, 50а, 74а, 75в, 99а, 100в, 124а, 125в, 149а, 150в, 174а, 175в.

У другому чиннику збіг з ключем дорівнює 1 балу. У останніх чинниках збіг з «б» дорівнює 1 балу, а збіг з буквами «а» і «в» по ключу дорівнює 2 балам.

В опитувальнику Р. Кеттелла вимірюються такі фактори:

Первинні фактори тесту

1. Фактор А: «замкнутість – товариськість»
2. Фактор В: інтелект
3. Фактор С: «емоційна нестабільність – емоційна стабільність»
4. Фактор Е: «підпорядкованість-домінантність»
5. Фактор F – «стриманість-експресивність»
6. Фактор G: «низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки»
7. Фактор Н: «боязкість – сміливість»
8. Фактор І: «жорсткість – чутливість»
9. Фактор L: «довірливість – підозрілість»
10. Фактор М: «практичність – мрійливість»
11. Фактор N: «прямолінійність – дипломатичність»
12. Фактор Про: «спокій – тривожність»
13. Фактор Q1: «консерватизм – радикалізм»
14. Фактор Q2: «конформізм – нонконформізм»
15. Фактор Q3: «низький самоконтроль – високий самоконтроль»
16. Фактор Q4: «розслабленість – напруженість»
17. Фактор MD: «адекватна самооцінка – неадекватна самооцінка»

Вторинні фактори тесту

- F₁. Тривога
- F₂. Екстраверсія – інтроверсія
- F₃. Чутливість
- F₄. Конформність

Фактор А. Завдяки йому дослідники отримують інформацію про рівень замкнутості або, навпаки, товариськості людини.

Фактор В. З його допомогою психологи вимірюють рівень ефективності мислення індивіда і властивий йому загальний рівень ерудиції.

Фактор С. Визначає здатність людини бути емоційно врівноваженим в умовах стресу

Фактор Е. Характеризує рівень домінування або здатність суб'єкта підкорятися зовнішній волі.

Фактор F. Визначає, чи є учасник тестування стриманим або експресивним.

Фактор G. показує, чи схильний індивід дотримуватися соціальних правил у своїй поведінці.

Фактор H. Вимірює активність людини в його взаємодії з іншими людьми. Іншими словами, чи можна її назвати сміливою або сором'язливою?

Фактор I. З його допомогою можна отримати багато інформації про розвиток сенсорної сфери людини, чи є у індивіда романтичний настрій або воно розважливе, логічне і жорстке.

Фактор L. Вимірює рівень довіри суб'єкта до людей.

Фактор M. Людина з розвиненим фактором M має рухливу уяву і часто бачить сни. Його протилежністю є практична, розсудлива і врівноважена особистість.

Фактор N. Фактор демонструє, як людина показує своє ставлення до оточуючих людей, або, іншими словами, що в ньому більш розвинене, дипломатичне або безпосереднє

Фактор O. Вимірює рівень спокою і тривожності суб'єкта.

Вторинні фактори

Q1. Якщо у людини низькі бали за цим фактором, то він зазвичай слідує догмам, ніж новаторським правилам, більше покладається на традиції і прийняті ритуали, ніж людина, яка має високі бали за цим фактором.

Q2. Він показує рівень конформізму в поведінці особистості.

Q3. Особи з високими балами мають залізну волю, відмінний контроль над своїми емоціями і поведінкою, і, в цілому, мають відмінний самоконтроль.

Q4. Характеризує ступінь розслаблення або напруженості, присутньої в поведінці індивіда.

На **четвертому етапі** дослідження використовувалась методика **самоствавлення за С.Р. Пантелєєвим (МДС)** яка визначає рівень самооцінки досліджуваного. Дана методика призначена для виявлення структури самоствавлення особистості, а також вираженості окремих компонентів самоствавлення: закритості, самовпевненості, самокерівництва, самоцінності, внутрішньої конфліктності і самозвинувачення.

Самоствавлення розуміється в контексті уявлень особистості про сенс «Я» як вираження сенсу «Я», як узагальнене почуття в адресу власного «Я». Респонденту пропонується бланк тверджень, який складається із 110 тверджень розподілених по 9 шкалами (Додаток Г).

Інструкція до тесту

Вам пропонується відповісти на питання (у формі можливих тверджень) про особливості Вашого характеру, звичках, інтересах.

На ці питання не може бути "правильних" або "неправильних" відповідей тому кожна людина має право на свою власну точку зору. Для того, щоб отримані на підставі Ваших відповідей результати виявилися найбільш інформативними і плідними для конкретизації власного уявлення про себе, Вам потрібно постаратися вибрати найбільш точні і правильні відповіді. Відповідаючи, пам'ятайте прості правила:

- Питання складені так, що особливого часу на обдумування не потрібно. Давайте першим відповідь, який прийде Вам в голову (як правило, він виявляється найбільш природним). Звичайно, питання занадто короткі, щоб в них містилися всі необхідні подробиці. Тому відповідайте, уявляючи собі найтипівіші ситуації, не замислюючись над деталями.
- Можливо, деякі питання Вам важко віднести до себе. В такому випадку постарайтеся дати найкращий можливий відповідь.
- Пам'ятайте, що – поганих відповідей бути не може. Не намагайтеся зробити

своїми відповідями сприятливе враження. Вільно висловлюйте свою власну думку.

Читайте послідовно кожне з наведених вище тверджень і вирішуйте, вірно воно по відношенню до Вас чи невірно.

Обробка і інтерпретація результатів тесту

Номери пунктів опитувальника і знак, з яким пункт входить до відповідного фактор.

Шкала 1. Відкритість

«+»: 1, 3, 9, 53, 56, 65.

«-»: 21, 48, 62, 86, 98.

Шкала 2. Самовпевненість

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.

«-»: 20, 80, 103.

Шкала 3. Самокерування

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

Шкала 4. Дзеркальне Я

«+»: 2, 5, 29, 41, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

Шкала 5. Самоцінність

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

Шкала 6. Самоприйняття

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

Шкала 7. Само прив'язаність

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 93, 101, 104.

«-»: 96, 107.

Шкала 8. Конфліктність

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

Шкала 9. Самозвинувачення

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

Згідно з ключем, за кожен збіг з ключем нараховувався один бал.

Отримані «сирі» результати переводяться в стіни відповідно до таблиці.

Ключ переведення «сирих» балів у стіни

Шкали

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 0 0 1 2-3 4-5 6-7 8 9 10 11

2 0-1 2 3-4 5-6 7-9 10 11-12 13 13 14

3 1-1 2 3 4-5 6 7 8 9-10 11 12

4 0 1 2 3-4 5 6-7 8 9 10 11

5 0-1 2 3 4-5 6-7 8 9-10 11 12 13-14

6 0-1 2 3-4 5 6-7 8 9 10 11 12

7 0 1 2 3 4-5 6 7-8 9 10 11

8 0 0 1-2 3-4 5-7 8-10 11-12 13 14 15

9 0 1 2 3-4 5 6-7 8 9 10 10

Опис шкал «МІС»

Шкала 1 «внутрішня чесність» (відкритість) – включає 11 пунктів з такими аспектами образу Я, як самоствавлення, поведінку, які, будучи значущими для особистості (з точки зору моральних норм), насилу допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленості Я, підвищеної рефлексивності і критичності, здатності не приховувати від себе та інших навіть неприємну інформацію, незважаючи на її значущість.

Високі значення шкали говорять про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати і видавати значущу інформацію про себе.

Шкала 2 «самовпевненість» – містить пункти, які визначають уявлення про себе як самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, з гумором, у якої є за що себе поважати.

Високі значення шкали відповідає високому зарозумілості, самовпевненості, говорить про відсутність внутрішньої напруженості.

Низькі значення відповідають незадоволеності собою і своїми можливостями, свідчать про сумніви в здатності викликати повагу.

Шкала 3 «самокерування» – відображає уявлення про те, що основним джерелом активності і результатів, що стосуються діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Високий бал за шкалою свідчить, що людина чітко переживає власне "Я" як внутрішній стрижень, що інтегрує до організуючий його особистість і життєдіяльність, вважає, що його доля знаходиться у власних руках; відчуває обґрунтованість і послідовність своїх внутрішніх спонукань і цілей.

Низькі бали свідчать про підвладно Я впливом обставин, нездатності протистояти долі, поганий саморегуляції, розмитому фокусі Я, відсутності тенденцій пошуку причини вчинків і результатів в собі самому. Дана шкала за змістом близька до психологічної, яку в літературі прийнято позначати як локус контролю.

Шкала 4 «дзеркальне Я» (відбите самоставлення) – включає пункти, пов'язані з очікуванням ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер і діяльність здатні викликати в інших повагу, симпатію, схвалення і розуміння.

Низькі значення пов'язані з очікуванням протилежних почуттів по відношенню до себе від іншого.

Шкала 5 «самоцінність» – відображає емоційну оцінку себе, свого Я за внутрішніми інтимним критеріям любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному Я, любов до себе, відчуття цінності власної особистості і одночасно передбачувану цінність свого Я для інших.

Низькі бали за шкалою говорять про переоцінку свого духовного Я, сумніві у цінності власної особистості, відповідальності, що межує з байдужістю до свого Я, втрата інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 «самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому відношенню до себе, згоди з самим собою, схвалення своїх планів і бажань, емоційного, безумовному прийняттю себе таким, який є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатній самоприйняттю, що є важливим симптомом внутрішньої дезадаптації.

Шкала 7 «Само прив'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність Я-концепції, прихильності, небажання змінюватися на тлі загального позитивного ставлення до себе. Дані переживання часто супроводжуються прихильністю до неадекватного Я-образу. В останньому випадку тенденція до збереження такого способу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажанні щось в собі змінити, відповідати ідеальному уявленню про себе, незадоволеності собою.

Шкала 8 «внутрішня конфліктність».

Високі значення за даною шкалою свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоду з собою, тривожно-депресивних станів, супроводжуваних переживанням почуття провини. Постійна незадоволеність і суперечки протікають на тлі неадекватно занижену самооцінку, що призводить до сумнівів у своїй здатності щось зробити або змінити. Надмірні самокопання і рефлексія протікають на загальному негативному емоційному тлі по відношенню до себе. Причому конфліктна ауто комунікація не тільки не приносить полегшення, але, навпаки, лише посилює негативні емоції.

Помірне підвищення значень за шкалою говорить про підвищену рефлексії, глибоке проникнення в себе, усвідомленні своїх труднощів, адекватному образі Я і відсутності витіснення.

Вкрай низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритості, самовдоволення.

Шкала 9 «самозвинувачення».

Вкрай високі значення по 8-й і 9-й шкалами при загальному зниженні профілю по попередніх параметрів є індикаторами глибокої внутрішньої дезадаптації і кризової ситуації, що вимагає прийняття психокорекційних заходів.

За підсумками проводиться розподіл результатів на три незалежних фактори:

I. Самоповага. В даний фактор увійшли значення шкал: відкритість (внутрішня чесність) (1), самовпевненість (2), самокерівництво (3), дзеркальне «Я» (відображення самоствавлення) (4). Сукупність значень шкал виражає оцінку власного «Я» випробуваного по відношенню до соціально-нормативним критеріям: моральності, успішності, волі, цілеспрямованості, соціального схвалення.

II. Аутосимпатія. В даний фактор увійшли значення шкал: самоцінність (5), самоприйняття (6) і Самоприв'язаність (7). Ці шкали в найбільш чистому вигляді відображають емоційне ставлення випробуваного до свого «Я».

III. Внутрішня невпорядкованість. Даний фактор містить значення шкал: внутрішня конфліктність (8), самозвинувачення (9). Цей фактор пов'язаний з негативним самоствавленням, не залежних від аутосимпатії і самоповаги.

Підбір сукупності респондентів. Дослідження проводилось за допомогою інтернет-ресурсів в грудні 2024 року. Вибірку емпіричного дослідження склали досліджувані, всього 50 респондентів, віком від 22 до 54 років. Залучення респондентів проходило на добровільній основі, шляхом пропонування прийняти участь у анкетуванні, перехід до якого здійснювався з моєї особистої сторінки в соціальній мережі Facebook.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

1. Аналіз результатів дослідження за методикою «Тест сенсожиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєва (СЖО)».

У ключі методики представлено середні та стандартні відхилення субшкал та загального показника СЖ, порівнюючи отримані показники з запропонованими табличними даними, можемо інтерпретувати результати дослідження за 5 субшкалами. Отримані результати представлені у таблиці:

Таблиця 2.1

Сенсожиттєві орієнтації досліджуваних

Субшкала	Нормативні показники, жінки	Результати (ср.знач. у балах)	Нормативні показники, чоловіки	Результати (ср.знач. у балах)
Цілі в житті	29,38±6,24	34,6	32,90±5,92	33,2
Процес	28,80±6,14	31,36	31,09±4,44	32,1
Результат	23,30±4,95	21	25,46±4,30	24,4
Локус-контролю «Я»	18,58±4,30	17,0	21,13±3,85	20,0
Локус-контролю «Життя»	28,70±6,10	22,0	30,14±5,80	24,3
Загальний показник осмисленості життя	95,76±16,54	96,1	103,10±15,03	102,23

Таким чином, порівнявши отримані результати з нормативними показниками та інтерпретуючи результати дослідження респондентів, можна сказати, що результати по всім шкалам знаходяться в межах норми.

Щодо субшкали «Цілі в житті», то вона характеризує досліджуваних як цілеспрямованих особистостей, в житті яких наявні чіткі цілі, за відсутністю яких життя втрачає сенс, спрямованість та перспективу.

«Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя». За допомогою цієї шкали ми маємо можливість оцінити задоволеність особистістю своїм сьогоденним життям. В цілому, респонденти сприймають життя як цікаве, емоційно-насичене і сповнене сенсом.

«Результативність життя або задоволеність самореалізацією». Респонденти задоволені продуктивністю тієї частини життя, що минула.

«Локус контролю – Я». Цей показник залишається у межах норми, але він є зниженим. Це може означати, що респонденти відчують деякі обмеження у процесі розбудови власного життя та мають підкоряти перебіг подій власного життя зовнішнім факторам.

«Локус контролю – життя». Респонденти не впевнені, що вони здатні контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя.

Життя вважається осмисленим при наявності цілей, задоволенні, одержуваному при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання і досягати результатів. Важливим є чітке співвіднесення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – у теперішньому часі, задоволення – з досягнутим результатом, минулим.

Загальний показник осмисленості життям також є в межах норми, що свідчить про свідомість, осмисленість зробленого вибору в професійному та особистісному контексті. Досліджувані свідомо зробили свій вибір та знають чого саме вони хочуть, ставлять перед собою цілі та досягають їх.

2. Аналіз результатів дослідження за опитувальником соціальних цінностей Ш. Шварца.

Дану методика я застосувала з метою дослідження вимірювання значущості десяти типів цінностей. Опитувальник складається з двох частин, у даному дослідженні я використовувала тільки першу частину опитувальника (57 питань), ця частина надає можливість вивчити нормативні ідеали, цінності особистості на рівні переконань, виявити структуру цінностей, та з'ясувати які цінності мають найбільший вплив на всю особистість. Отримані результати представимо у таблиці:

Аналіз цінностей досліджуваних

№	Тип цінностей	Огляд цінностей (рівень нормативних ідеалів) (сер.знач)
1	Гедонізм	47,7
2	Безпека	45,9
3	Традиції	41,5
4	Досягнення	35,0
5	Влада	34,7
6	Конформність	32,4
7	Стимуляція	30,7
8	Самостійність	29,0
9	Соціальна культура	28,6
10	Духовність	28,1
11	Доброта	27,0
12	Універсалізм	26,5

Отримані показники говорять про те, що найбільш важливими у структурі цінностей респондентів є Гедонізм – 47.7, Безпека – 45.9, Традиції – 41.5. Не важливими є Духовність 28.1, Доброта 27.0 та Універсалізм 26.5.

Цінності Гедонізму очікувано є високими у більшості респондентів – потяг до щасливого життя асоціюється у респондентів з можливістю отримувати насолоду.

Цінність Безпека стає однією з найважливіших особливо під час воєнних дій на території нашої країни – такий показник може вказувати на те, що зараз більшість людей прагнуть отримати безпеку та соціальну стабільність для свого життя. Особливим тут є те, що на тлі високого показнику Безпека 45.9 у респондентів достатньо низький показник Самостійність 29.0. З цього я можу зробити припущення, що респонденти не готові самостійно забезпечувати свою безпеку, а схильні перекласти цю функцію на інших: державу, армію та ін.

Показники Соціальна культура 28.6, Духовність 28.1, Доброта 27.0, зараз мають низьку важливість у структурі цінностей респондентів, на основі цього я роблю висновок, що більшість респондентів акцентують увагу на матеріальних питаннях виживання. Також можна зазначити що на тлі низьких показників

Духовності, показник Традицій входить у трійку найважливіших цінностей, з чого я роблю висновок, що респонденти поважають свою приналежність до українського народу і демонструють це через підтримку та інтерес до всього національного: мови, обрядів, пісень, свят. Таким чином вони більш зацікавлені у минулому, чим у теперішньому – це може свідчити, що є тенденція відволіктися від теперішніх подій, та поринути у історію свого народу, побічно це підтверджує показник Безпека.

Показник Універсалізм 26.5 є у максимальній опозиції до цінностей Гедонізм 47.7 та Безпека 45.9 – це може свідчити про високий рівень егоїзму респондентів, вони прагнуть гарного життя та безпеки для себе та готові залишити інших і не боротися за рівність.

3. Аналіз результатів дослідження за методикою «Багатофакторний особистісний опитувальник» Р. Кеттелла.

Даний тест був використаний з метою отримання якомога більше інформації про багатогранність особистості кожного досліджуваного. На основі кількісного та якісного аналізу змісту особистісних факторів та їх взаємозв'язку можуть бути виділені такі характеристики: емоційно-вольові особливості, комунікативні властивості і особливості міжособистісної взаємодії та інтелектуальні особливості особистості.

Найбільший інтерес у складанні профілю особи представляють низькі та високі (тобто пікові) результати.

Під високими балами маються на увазі бали від 8 і вище, під низькими від 0 до 3. Середні бали зазвичай показують баланс між двома протилежними характеристиками (з ухилом у бік відповідного полюса, якщо такий ухил є).

Отримані дані представлено в таблиці:

Таблиця 2.3

Результати дослідження за факторами досліджуваних

№	Назва фактору	Отриманий результат (сер.знач.)
1	Фактор А	2,8
2	Фактор В	6,5
3	Фактор С	2,1

№	Назва фактору	Отриманий результат (сер.знач.)
4	Фактор E	2,8
5	Фактор F	1,9
6	Фактор G	7,24
7	Фактор H	1,6
8	Фактор I	7,1
9	Фактор L	7,21
10	Фактор M	7,0
11	Фактор N	7,4
12	Фактор O	8,1
13	Фактор Q1	7,55
14	Фактор Q2	4,0
15	Фактор Q3	3,8
16	Фактор Q4	2,67
17	Фактор MD	7,4
18	F1. Тривога	7,8
19	F2. Екстраверсія – інтроверсія	6,9
20	F3. Чутливість	3,1
21	F4. Конформність	2,9

Фактор O відіграє значну вагу – 8,1, це означає, що особистості притаманні риси: боязкий, невпевнений, тривожний, стурбований, депресивний, чуйний, легко впадає в розгубленість, сильне почуття обов'язку, надто дбайливий, сповнений страху, схильний до настрою, часті погані передчуття.

Також на високому рівні фактори G 7.24, L 7.21, N 7.4 ці фактори характеризують особистість як відповідальну та схильну до підпорядкування, іммобільну, з консервативними рисами характеру і консервативними поглядами, підозрілістю до всього нового і незнайомого і т. ін.

Низькі бали за факторами C 2.1, E 2.8, F 1.9, H 1.6 говорять про емоційну нестійкість, залежність від групових оцінок, стриманість у проявах та нерішучість.

Фактор MD 7.4 на високому рівні, я роблю висновок, що респонденти мають адекватну самооцінку.

F1. Тривога (7,8) відповідає високому рівню тривоги респондентів;

F2. Екстраверсія (6,9) вказує на загальну екстраверсію, схильність легко йти на контакт, зав'язувати знайомства;

F3. Чутливість (3,1) вказує що в респондентів чутливість, як правило, висока, і це зближує їх із меланхоліками. При прийнятті будь-яких рішень такі особистості здебільшого воліють як слід обдумати дії, як розпочати їх реалізовувати, всебічно проаналізувати проблему, передбачити негативні наслідки і максимально убезпечити себе від них;

F4. Конформність (2,9) часто міркують по-іншому: вони потребують підтримки та підкоряються вимогам соціальних груп. Така поведінка для них простіша, оскільки дозволяє не приймати власних рішень і не виділятися з натовпу.

4. Аналіз результатів дослідження само ставлення особистості за методикою дослідження само ставлення С. Пантелєєва (МДС).

Само ставлення – це стійке почуття відносно власного «Я», яке містить специфічні модальності (виміри), які відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до самого себе за дев'ятьма показниками. Отже характеристика само ставлення інтерпретується за допомогою дев'яти шкал: 1) відвертість; 2) самовпевненість; 3) самокерівництво; 4) Я-дзеркальне; 5) самоцінність; 6) самоприйняття; 7) самоприв'язаність; 8) внутрішня конфліктність; 9) самозвинувачення. Отримані результати представлено у таблиці:

Таблиця 2.4

Характеристика значень за шкалами само ставлення

Назва шкали	Значення	Результат (%)
Шкала 1 «Відвертість»	Низькі значення	15
	Середні значення	65
	Високі значення	20
Шкала 2 «Самовпевненість»	Низькі значення	40
	Середні значення	40
	Високі значення	20
Шкала 3 «Самокерівництво»	Низькі значення	60
	Середні значення	35
	Високі значення	5

Назва шкали	Значення	Результат (%)
Шкала 4 «Дзеркальне «Я»»	Низькі значення	35
	Середні значення	20
	Високі значення	45
Шкала 5 «Самоцінність»	Низькі значення	50
	Середні значення	35
	Високі значення	15
Шкала 6 «Самоприйняття»	Низькі значення	35
	Середні значення	45
	Високі значення	20
Шкала 7 «Самоприв'язаність»	Низькі значення	65
	Середні значення	25
	Високі значення	10
Шкала 8 «Внутрішня конфліктність»	Низькі значення	30
	Середні значення	30
	Високі значення	40
Шкала 9 «Самозвинувачення»	Низькі значення	25
	Середні значення	35
	Високі значення	40

Інтерпретація отриманих результатів:

1. За результатами дослідження за шкалою «Відвертість» у більшості досліджуваних показник відвертості знаходиться на середньому рівні, що говорить про глибоку усвідомленість «Я», підвищену критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

2. За результатами дослідження за шкалою «Самовпевненість» у більшості досліджуваних показник самовпевненості знаходиться на середньому рівні та низькому рівнях, що свідчить про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

3. За результатами дослідження за шкалою «Самокерівництво» у більшості досліджуваних показник самовпевненості знаходиться на низькому рівні. Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

4. За результатами дослідження за шкалою «Дзеркальне «Я» у більшості досліджуваних показник віддзеркаленого самоствавлення знаходиться на високому рівні, що свідчить про уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

5. За результатами дослідження за шкалою «Самоцінність» у більшості досліджуваних показник самоцінності знаходиться на низькому рівні, що характеризується як недолік свого духовного «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

6. За результатами дослідження за шкалою «Самоприйняття» у більшості досліджуваних показник самоприйняття знаходиться на середньому рівні, що свідчить про часткову відсутність дружнього ставлення до себе, згоди з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

7. За результатами дослідження за шкалою «Самоприв'язаність» у більшості досліджуваних показник самоприв'язаності знаходиться на низькому рівні, що свідчить про незадоволеність собою.

8. За результатами дослідження за шкалою «Внутрішня конфліктність» у більшості досліджуваних показник самовпевненості знаходиться на високому рівні. Високі значення можуть говорити про внутрішні конфлікти, сумніви, непогодження з собою, тривожно-депресивні стани, які супроводжуються почуттям провини. Незначне підвищення за даною шкалою може також свідчити про глибоке проникнення у себе, підвищену рефлексію, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

9. За результатами дослідження за шкалою «Самозвинувачення» у більшості досліджуваних показник самозвинувачення знаходиться на високому рівні, що свідчить про готовність поставити собі як провину всі свої невдачі, недоліки та промахи. Шкала є показником відсутності емпатії, супроводжуваної

негативними емоціями в його адресу, незважаючи на високу самооцінку та якість досягнень.

Названі шкали поділяються на три незалежні фактори:

Перший фактор. Самооцінка. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціальних нормативних модальних стандартів.

Другий фактор. Співчуття до себе. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

Третій фактор. Самоприниження. Відображає негативну самооцінку.

Отримані результати представимо у графічному вигляді (рис. 2.1):

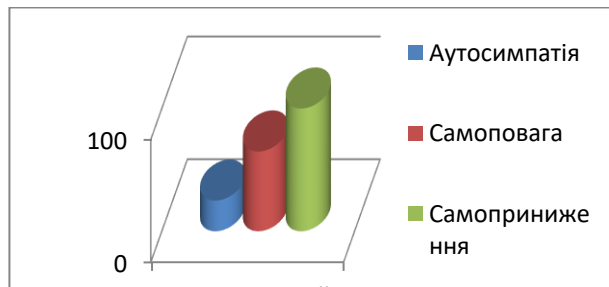


Рис. 2.1. Співвідношення факторів самосприйняття

Інтерпретуючи результати дослідження виявлено, що найбільш розвинений у досліджуваних фактор самоприниження. Фактор поваги до себе знаходиться на середньому рівні, симпатія до себе у респондентів розвинена найменше.

Висновки до розділу 2

За допомогою використаних методик було виявлено деякі особисті дані респондентів, їхні ціннісні та сенсожиттєві орієнтації.

На першому етапі був використаний Тест «Сенсожиттєві орієнтації» (СЖО) Д. А. Леонтьєва аналіз результатів докладно представлений у пункті 2.2. Для того щоб розробити наступні практичні рекомендації я вважаю важливими отримані показники респондентів за шкалами «Локус контролю Я» – цей показник залишається у межах норми, але він є зниженим. Це може означати,

що респонденти відчувають деякі обмеження у процесі розбудови власного життя та мають підкоряти перебіг подій власного життя зовнішнім факторам. Та показники шкали «Локус контролю життя» є нижчими за норму: респонденти не впевнені, що вони здатні контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя.

На другому етапі був використаний опитувальник соціальних цінностей Шварца. Отримані показники говорять про те, що найбільш важливими у структурі цінностей респондентів є Гедонізм – 47.7, Безпека – 45.9, Традиції – 41.5. Не важливими є Духовність 28.1, Доброта 27.0 та Універсалізм 26.5.

Цінності Гедонізму очікувано є високими у більшості респондентів – потяг до щасливого життя асоціюється у респондентів з можливістю отримувати насолоду.

Цінність Безпека стає однією з найважливіших особливо під час воєнних дій на території нашої країни – такий показник може вказувати на те, що зараз більшість людей прагнуть отримати безпеку та соціальну стабільність для свого життя. Особливим тут є те, що на тлі високого показнику Безпека 45.9 у респондентів достатньо низький показник Самостійність 29.0. З цього я можу зробити припущення, що респонденти не готові самостійно забезпечувати свою безпеку, а схильні перекласти цю функцію на інших: державу, армію та ін.

Показники Соціальна культура 28.6, Духовність 28.1, Доброта 27.0, зараз мають низьку важливість у структурі цінностей респондентів, на основі цього я роблю висновок, що більшість респондентів акцентують увагу на матеріальних питаннях виживання. Також можна зазначити що на тлі низьких показників Духовності, показник Традицій входить у трійку найважливіших цінностей, з чого я роблю висновок, що респонденти поважають свою приналежність до українського народу і демонструють це через підтримку та інтерес до всього національного: мови, обрядів, пісень, свят. Таким чином вони більш зацікавлені у минулому, чим у теперішньому – це може свідчити, що є тенденція відволіктися від теперішніх подій, та поринути у історію свого народу, побічно це підтверджує показник Безпека.

Показник Універсалізм 26.5 є у максимальній опозиції до цінностей Гедонізм 47.7 та Безпека 45.9 – це може свідчити про високий рівень егоїзму респондентів, вони прагнуть гарного життя та безпеки для себе та готові залишити інших і не боротися за рівність.

На третьому етапі дослідження за методикою «Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла» було виявлено, що Фактор О відіграє значну вагу – 8,1, це означає, що особистості притаманні риси: боязкий, невпевнений, тривожний, стурбований, депресивний, чуйний, легко впадає в розгубленість, сильне почуття обов'язку, надто дбайливий, сповнений страху, схильний до настрою, часті погані передчуття.

Також на високому рівні фактори G 7.24, L 7.21, N 7.4 ці фактори характеризують особистість як відповідальну та схильну до підпорядкування, з консервативними поглядами та підозрілістю до всього незнайомого.

Низькі бали за факторами C 2.1, E 2.8, F 1.9, H 1.6 говорять про емоційну нестійкість, залежність від групових оцінок, стриманість у проявах та нерішучість.

Фактор MD 7.4 на високому рівні, я роблю висновок, що респонденти мають адекватну самооцінку.

F1. Тривога (7,8) відповідає високому рівню тривоги респондентів;

F2. Екстраверсія (6,9) вказує на загальну екстраверсію, схильність легко йти на контакт, зав'язувати знайомства;

F3. Чутливість (3,1) вказує що в респондентів чутливість, як правило, висока, і це зближує їх із меланхоліками. При прийнятті будь-яких рішень такі особистості здебільшого воліють як слід обдумати дії, як розпочати їх реалізовувати, всебічно проаналізувати проблему, передбачити негативні наслідки і максимально убезпечити себе від них;

F4. Конформність (2,9) часто міркують по-іншому: вони потребують підтримки та підкоряються вимогам соціальних груп. Така поведінка для них простіша, оскільки дозволяє не приймати власних рішень і не виділятися з натовпу.

На четвертому етапі за методикою дослідження самоствавлення С. Пантелєєва (МДС). Інтерпретуючи результати дослідження виявлено, що найбільш розвинений у досліджуваних фактор самоприниження. Фактор поваги до себе знаходиться на середньому рівні, симпатія до себе у респондентів розвинена найменше.

Спираючись на отримані в ході емпіричного дослідження показники я вважаю, що при розробці рекомендацій щодо підтримки та стабілізації ціннісно-смислових орієнтирів особистості треба прийняти до уваги схильності респондентів: 1) високий рівень тривоги; 2) конформність; 3) потребу у зовнішній підтримці; 4) орієнтацію на групові оцінки; 5) схильність до самоприниження; 6) поглибленість у себе, зацікавленість традиціями, мистецтвом, сенсом життя; 7) мрійливість.

Усі ці фактори були виявлені за допомогою обраних методик і можна зробити висновок, що для допомоги респондентам найкраще буде використати саме груповий формат підтримки . Доцільним буде використання практичних вправ з елементами художнього мистецтва, народної творчості та традицій, що занурюють у власний внутрішній світ. Головний акцент я буду робити на зниження тривоги та структурування думок та почуттів клієнтів.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ТА СТАБІЛІЗАЦІЇ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТИРІВ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Програма психологічної підтримки формування ціннісних орієнтацій особистості в умовах кризи

Найбільш цікавим та ефективним, на мою думку, виступає арт-терапевтичний підхід у роботі з ціннісною сферою клієнта в умовах кризи. У результаті арт-терапевтичної роботи створюються додаткові можливості для внутрішньо-особистісної комунікації, перехід на глибші рівні взаємодії з проявом внутрішніх (у тому числі неусвідомлюваних) механізмів організації поведінки, відбувається звільнення від впроваджених домінуючою культурою й ідеологією паттернів поведінки й освоєння тих ролей, які найбільше відповідають глибинній природі, потребам і напрямам розвитку людини.

Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягнути» певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій [26, 27].

Засобами творчої діяльності людина, через посередництво образів, які вона використовує в арт-терапії, транслює своє сприйняття світу та ставлення до нього. Будь-яка творча діяльність – терапевтична по суті та допомагає особі, прийнятним для соціуму способом, зняти напругу, що у неї нагромадилася. У продуктах творчості вигадливо переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні пласти людської душі [32, 33].

Заняття арт-терапією дозволяють ще раз пройти цей шлях видового розвитку через свій особистісний розвиток, тобто дають можливість отримати власний емоційний, тілесний та когнітивний досвід у безпечних і комфортних для себе та інших умовах, усвідомлено і продуктивно, для формування особистості в межах свого віку, а також конструктивного функціонування у

подальшому житті. Завдяки засобам арт-терапії і, в першу чергу, малюванню, людина (не тільки дитина, а й дорослий) вчиться бачити свої проблеми з боку, тим самим отримуючи можливість їх вирішення.

Від сучасного мистецтва арт-терапію відрізняє важливість самого процесу творчості та відсутність особливої необхідності в спеціальних навичках. Говорячи про творчість, з точки зору арт-терапії, мається на увазі, не загальноприйняте про нього розуміння, як про процес створення нових матеріальних і духовних цінностей, а як подолання людиною своїх кордонів, розширення меж свого існування, спробу досягнути гармонію в житті, пробудження активності, спрямованої на реалізацію граничних творчих можливостей.

У людини є свій унікальний світ, який постійно змінюється протягом життя. Ми всі залежимо від власного минулого, від нашої унікальної історії, яку творимо своїми вчинками та рішеннями. Саме кризові ситуації допомагають людині усвідомити своє призначення в житті і дають їй можливість одночасно побачити і пережити своє минуле, сьогодення і майбутнє, усвідомивши їх нерозривний зв'язок, їх взаємозалежність [28, 30].

Програма психологічної підтримки складається з 3-х зустрічей, кожна з яких включає в себе ряд вправ, які направлені на формування ціннісних орієнтацій особистості.

Мета програми: стабілізація та соціально-психологічна підтримка ціннісних домагань особистості.

Кількість: три зустрічі один раз на тиждень.

Тривалість зустрічі: 2 години.

Зустріч № 1. Введення.

Міні-лекція. Арт-терапія та мої цінності.

Сучасна арт-терапія тісно пов'язана з визнанням цінності людини як суб'єкта свого життя та активізацією ваших особистісних ресурсів. Сучасні дослідники називають такі переваги використання арт-терапії:

- не вимагає особливих здібностей до образотворчої діяльності;

- полегшує процес комунікації з іншими людьми;
- є хорошим засобом для налагодження взаємостосунків клієнта і фахівця;
- допомагає зрозуміти «витіснене» з свідомості у сферу підсвідомого та зрозуміти поведінку, соціальні ролі, стани клієнтів;
- опирається на здоровий потенціал особистості, внутрішні механізми саморегуляції і зцілення;
- є дієвим засобом самопізнання, самоаналізу та самовираження особистості;
- викликає у людей позитивні емоції, викликає бажання змінити себе, бути активним та відповідальним;
- допомагає у самовихованні та саморегуляції особистості, викликає сприятливий настрій, швидке настання емоційної адаптації, оптимізує функціональний стан організму, слугує чинником відновлення людини;
- створює умови для експериментування з кінестетичними й зоровими відчуттями, стимулює розвиток сенсомоторних умінь і в цілому правої півкулі головного мозку, що відповідає за інтуїцію й орієнтацію в просторі;
- ефективна при корекції різних відхилень і розладів особистості.

Техніка «Моє життя як...»

Мета: усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 50 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

На окремих аркушах А4 зробіть серію малюнків у довільній послідовності. Перелік тематичних малюнків:

- Моє життя як дорога.
- Моє життя як ріка.

- Моє життя як гора.
- Моє життя як їжа.
- Моє життя як вогонь.
- Моє життя як гра.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Розкажіть, що Ви намалювали?
- Що Ви відчуваєте, коли дивитеся на свій малюнок?
- Як ці відчуття відкликаються у Вашому тілі?
- Опишіть, що для Вас символ дороги (ріки, гори, їжі, вогню, гри).
- Як перегукуються події Вашого життя із намальованими сюжетами малюнків?
- Чи хочете Ви щось домалювати, перемалювати або замалювати? Якщо так – то чому? (Дозвольте клієнту реалізувати своє бажання, якщо воно виникнуло після обговорення малюнка).

Техніка «Три маски»

Мета: аналіз екзистенційних установок «хочу», «можу», «буду».

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 60 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: маскотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонується зосередитися на своїх мріях, потребах, можливостях та бажаннях. Після цього приступити до створення трьох масок: «Я хочу», «Я можу», «Я буду». Після їх створення, клієнт одягає на обличчя кожну із них і озвучує власний монолог, починає зі слів «Я хочу», «Я можу», «Я буду». Порядок створення масок та монологу довільний. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яка з масок Вам найбільше подобається (найменше подобається) і чому?

- На яку із масок Ви витратили найбільше часу під час її виготовлення?
- Пригадайте тілесні відчуття, що виникали у Вас під час кожного із трьох монологів?
- Яку з масок Вам хотілося якомога швидше зняти із обличчя?
- Які основні підходи Ви використовували під час створення кожної із масок?
- Поясніть вибір кольорів у масках.

Зустріч № 2.

Техніка «Казка про життя і смерть»

Мета: усвідомлення базових екзистенційних установок, життєвих цінностей, стратегій та сценарію, ставлення до життя і смерті, подолання танатофобії

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, зошит, ручка, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія.

Інструкція:

Пропонується написати казку на визначену тему: «Про життя і смерть». Особа має можливість додавати необмежену кількість героїв та придумувати, який завгодно сюжет. Після складання казки клієнт зачитує її вголос терапевту або групі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- В чому основний зміст (мораль) казки?
- Чи подобається Вам казка?
- Хто є головними героєм (-ями) казки?
- Які основні події казки?
- Як співвідноситься зміст казки із ставленням до життя та смерті.
- Що було до того? Що було після? (розширення часової рамки)
- Чи хочете Ви щось змінити в казці?

Техніка «Малюнок життя»

Мета: рефлексія власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія.

Інструкція:

I етап: Особі пропонують намалювати умовний портрет свого зовнішнього світу (яким людина його відчуває). Варто намалювати усі загрози, тривоги та небезпеки, які людина переживає стосовно нього. Малюнок повинен максимально відображати реальну ситуацію.

II етап: На іншому аркуші пропонують намалювати умовний символічний портрет смерті, яким його уявляє собі людина.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи складно Вам було малювати?
- Які емоції та почуття виникають у Вас, коли дивитесь на малюнки?
- Яку назву Ви б дали кожному з малюнків?
- Що для Вас означають елементи кожного малюнка?
- Як елементи малюнка пов'язані із складовими внутрішнього світу (особистісних переживань)?
- Чи пов'язані між собою два малюнки?

Зустріч № 3. Заключна.

Техніка «Ворожіння»

(Автор Л. Кузнецова)

Мета: усвідомлення власної ролі у значимих життєвих ситуаціях, формування внутрішнього локусу контролю.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, ручка, колода метафоричних карт («ОН-cards»).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують уявити, що він бере участь в особливому гаданні і може отримати відповіді на усі запитання, які його цікавлять. Перш за все, його запитують: Яке запитання Ви хотіли б задати в першу чергу? Яку відповідь Ви хотіли б отримати? Яку відповідь не хотіли б отримати?

Наступне завдання для клієнта: Витягнути дві карти, які найбільше відповідають його емоційному стану у двох випадках.

Після відповідей на запитання 1–3 необхідно розташувати карти на аркуші А4 і зобразити все, що передає емоції та почуття, відповідно до обраних карт. Далі клієнту задають запитання 4–9.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

1. Що відбувається на картах?
2. Хто головний герой?
3. Які почуття викликають у Вас карти і те, що зображено на них?
4. Що схожого в сюжетах на картах? Чим вони відрізняються?
5. Яка роль в них головних героїв (активність-пасивність, цілеспрямованість, контроль ситуації, незалежність).
6. Чи змінилася б ситуація, якщо б змінилася роль (позиція) головного героя?
7. Які почуття у Вас виникають до «негативної» карти?

Техніка «Мої життєві цінності»

(Автор Л. Кузнецова)

Мета: пошук сенсу життя, визначення ключових життєвих цінностей, їх ієрархії та ступеню реалізованості в житті.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, ручка, колода метафоричних карт.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують вибрати у відкриті карти із колоди, які відображають його життєві цінності. Проте, на першому етапі, клієнт повинен вибирати за принципом сильного емоційного відгуку, не задумуючись, а даючи собі відповідь на запитання «Що важливо для мене в житті?».

Другий етап процедури полягає у співставленні двох карт і виборі однієї, що отримує домінуючу позицію. Таким чином, клієнт складає власну ієрархію карт, що відображають його ціннісні орієнтації. На цьому етапі можна запропонувати дати назву картам, що дозволить клієнту надати їм «раціональну рамку». Також у процесі діалогу важливо окреслити зміст, значення та символізм карти для клієнта.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що відбувається у зображеннях на картах?
- Які почуття вони викликають?
- Хто головні герої на картах?
- Чим вони займаються? Про що мріють? Чого бояться?
- Чи хочеться щось змінити на карті?

Ця програма може мати циклічний характер і включається у загальний комплекс психологічних заходів поряд з іншими техніками і методиками психоемоційної регуляції, психокорекції та психотерапії.

В результаті відбувається своєрідна структуризація ціннісних орієнтацій особистості, вибудовується ієрархія цінностей, визначаються пріоритети. Саме цей фактор є однією з умов успішної реабілітації, встановлення внутрішньої гармонії особистості, її адекватної оцінки навколишньої дійсності, свого місця в ній і особистих перспектив і можливостей.

Питання до клієнтів для рефлексивного аналізу після проходження програми психологічної підтримки формування ціннісних орієнтацій особистості в умовах кризи

- 1) Поділіться будь-ласка своїми враженнями.
- 2) Як ви відчуваєте себе?
- 3) Який досвід став для вас найбільш корисним?
- 4) Опишіть як оцінюєте свій емоційний стан до та після програми.

Катерина, 36

Хочу поділитися з вами своїми відчуттями після проходження програми психологічної підтримки. Це була неймовірна подорож, сповнена відкриттів та нових емоцій! Під час занять я навчилася краще розуміти себе і свої почуття. Кожне заняття допомагало зрозуміти труднощі, які іноді здаються непереборними. Тепер я відчуваю себе більш впевнено і розкуто, що просто чарівно! Кожен крок цієї програми – як маленьке сонечко, яке висвітлює темні куточки нашої душі та дарує надію. Я познайомився з чудовими людьми, які підтримували та надихали мене протягом усього шляху. Психологічна підтримка не тільки допомагає справлятися з труднощами, а й вчить помічати красу в дрібницях. Тепер я із задоволенням дивлюся на навколишній світ і бачу його яскраві фарби!

Василь, 32

Друзі, хочу поділитися з вами своїми враженнями від програми психологічної підтримки! Спочатку було трохи страшно і невпевнено, але потім я зрозумів, що це неймовірно корисний досвід! Кожне заняття допомагало мені зрозуміти себе і своє Почуття.

Я став більш відкритим, навчився приймати свої емоції і не боятися ділитися ними з іншими. Я знайшов дружній колектив та взаєморозуміння! Говорили не лише про труднощі, а й про радощі. Це допомогло мені поглянути на життя під іншим кутом. Тепер я відчуваю себе набагато впевненіше і комфортніше. Я помітив, що став менше переживати через дрібниці і не так швидко піддаватися негативу. Психологічні інструменти, які ми вивчали разом реально працюють! Цей шлях до кращого розуміння себе може кардинально змінити ваше життя. Ніяких страхів, тільки позитив і підтримка!

Наталя, 30

Хочу поділитися враженнями від програми психологічної підтримки, в якій я нещодавно брала участь. Чесно кажучи, це було справжнє відкриття! Спочатку я трохи вагалася, думала, що це буде як звичайна терапія, але цей формат виявився чимось зовсім іншим! Мені вдалося зрозуміти свої емоції і навчитися справлятися з важкими моментами в житті. Завдяки підтримці я стала більш впевненою в собі та відкрила для себе важливість турботи про своє психічне здоров'я. Крім того, справжнім подарунком виявилось спілкування з іншими учасниками. Це відчуття, коли усвідомлюєш, що ти не один – безцінне! Ми разом ділилися історіями, підтримували один одного і сміялися до сліз! В результаті я відчуваю себе більш врівноваженою та готовою рухатися вперед, незважаючи на перешкоди. Бережіть себе і до нових зустрічей!

Ольга, 41

Я хочу поділитися своїм досвідом участі в програмі психологічної підтримки, яка справила на мене глибокий вплив. З перших занять я відчула підтримку та розуміння з боку спеціалістів та інших учасників. Ми переживали різні ситуації, ділилися досвідом та разом працювали над рішеннями. Це створило атмосферу довіри, в якій я змогла відкритися і усвідомити багато речей про себе. Психологи, які проводили заняття, були дуже професійними та чуйними. Вони вміли ставити правильні запитання та пропонувати ефективні техніки, які допомагали мені справлятися з тривогою та стресом. Особливо корисними були групові дискусії, де я змогла не лише почути інших, а й побачити свої проблеми в новому світлі. Також мені сподобалися практичні заняття, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та емоційного інтелекту. Я навчилася краще керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації з більшою усвідомленістю.

Валентина, 38

В результаті участі в програмі я помітила значні зміни в емоційному стані і рівні впевненості в собі. Я стала більш відкритою до спілкування та нових вражень, а також навчилася цінувати момент та дбати про своє ментальне здоров'я. Загалом я дуже вдячна за можливість взяти участь у цій програмі та

рекомендую її всім, хто шукає підтримки та хоче розібратися у своїх почуттях. Цей досвід став для мене важливим кроком на шляху до особистісного зростання та самосвідомості.

3.2. Рекомендації щодо підтримки та стабілізації ціннісно-смыслових орієнтирів особистості в кризових умовах

Важливо пам'ятати, що в кризовій ситуації відбувається розрив цілісності особистості на всіх чотирьох рівнях самопрояву: когнітивному, рольовому, соціальному та особистісному.

Когнітивний розрив проявляється в нерозумінні того, що сталося. Рольовий розрив можна розглядати як нездатність потерпілого виконувати свої функції в сім'ї і на роботі. Соціальний розрив – дистанціювання від сім'ї та друзів. На особистісному рівні розрив характеризується як нездатність усвідомлювати те, що сталося, фізично чи емоційно.

Як можна подолати ці прогалини? Перш за все, потрібно:

- інформація, пояснення, структурування, осмислення (ці кроки спрямовані на подолання когнітивного розриву);
- знаходження і пропозиція будь-якої ролі з метою мобілізації своєї активності (ліквідація рольового розриву);
- допомога в пошуку контакту і підтримки (ліквідація соціальної прірви);
- Визначення того, що не змінилося (особистісний розрив).

Для молодшого шкільного віку рекомендується гра, яка є невід'ємним засобом вираження почуттів і переживань дитини; використання ляльок (діти частіше реагують на питання ляльки, більш відкрито говорять про те, що сталося і про власні почуття); групова дискусія, елементи арт-терапії; читання вголос; активні ігри.

У старшому віці, в середній школі, може застосовуватися арт-терапія, рольове моделювання, тілесно-орієнтована терапія, танцювальна терапія.

Для дорослих успішно застосовується робота в малих групах, аутогенне тренування, індивідуальна терапія.

Методи профілактики постстресових розладів

Перш за все, необхідно оволодіти методами психологічної саморегуляції. Під психологічною саморегуляцією розуміють вплив людини на самого себе за допомогою його психічної діяльності. Основою психологічної саморегуляції є самонавіювання.

Існують різні методи і модифікації прийомів саморегуляції. До них відносяться як окремі прийоми, так і комплекси систематизованих вправ.

До групи індивідуальних методик входять:

- ритуальні дії;
- самосповідь (ведення щоденника, складання автобіографії і т.д.);
- самопереконання;
- самонаказ;
- самопідсилення.

Серед комплексів саморегуляції слід зазначити такі:

- техніки активного нервово-м'язового розслаблення;
- метод аутогенного тренування;
- ідеомоторне тренування та ін.

Стан релаксації можна розглядати як початковий етап аутогенного занурення, що характеризується виникненням відчуттів тепла, тяжкості у всьому тілі, переживанням внутрішнього комфорту, відпочинку, зняттям тривоги і занепокоєння.

Техніки нервово-м'язової релаксації доступні для використання в ситуаціях, коли людина відчуває надмірне емоційне або фізичне напруження, що заважає конструктивній діяльності. Цей метод включає в себе ряд вправ для довільного напруження і розслаблення основних груп м'язів тіла. Характерною особливістю кожної вправи є чергування сильної напруги м'язів і наступного за ним розслаблення. Протипоказаннями для виконання тих чи інших вправ на розслаблення є патології відповідних органів, захворювання опорно-рухового апарату.

Для того щоб зняти психоемоційне напруження і самостійно освоїти

прийоми саморегуляції, можна виконувати ряд вправ.

Важливо, щоб працівники навчальних закладів усвідомлювали, що кризова ситуація може тривалий час впливати як на студентів, так і на працівників. Проблеми з дисципліною часто кореняться в невирішених переживаннях горя, втрати та тривоги. Проблеми з дисципліною часто кореняться в невирішених переживаннях горя, втрати та тривоги. Слід провести хоча б одне групове заняття з усіма співробітниками, щоб відстежити динаміку пережитого і дати людям можливість поділитися своїми почуттями. Кризовий план також має бути проаналізований та переглянутий.

Робота в малих групах

Крім загальних зборів, необхідно працювати в малих групах (4-12 учасників). Таку роботу проводить фахівець, який пройшов навчання з надання допомоги в кризових ситуаціях і здатний визначити тяжкість стану дитини. Цілі аналогічні тим, що ставляться перед загальними зборами. Невелика кількість учнів у групі дає можливість для більш ґрунтовної та тонкої роботи. Тривалість заняття, як і загальних зборів, становить 1-2 години.

Виявлення групи ризику проводиться відповідно до таких ознак:

- відсутність емоційної реакції у однокласника, який добре знав потерпілого або був свідком події;
- Нездатність дитини справлятися з емоціями;
- підвищене самозвинувачення, лють, злість;
- суїцидальні наміри;
- дивна поведінка;
- Зосередженість на особистих і сімейних проблемах.

Робота з учнями передбачає виконання наступних етапів:

- письмовий виклад інформації про те, що відбувається (надати цю інформацію і батькам);
- Сортування проблем за допомогою короткої та проблемно-орієнтованої діагностики; діти, які потребують невідкладної психологічної допомоги, наприклад, учні з ризиком суїциду, повинні бути направлені до відповідних

служб; З іншими дітьми можна проводити коротку безпосередню роботу (зазвичай в груповій формі).

Як зазначалося вище, наслідки кризової ситуації можуть бути довготривалими, а тому необхідно надавати психологічну підтримку учням, які потребують психологічної підтримки, а також проводити збори через кілька тижнів після кризи для спостереження за реакцією на вжиті дії.

Як допомогти людям, які пережили травму

1. Запропонуйте людині розповісти вам про свої почуття.
2. Не чекайте, що чоловік впорається з травмою краще, ніж жінка.
3. Розкажіть потерпілому про свої почуття і свій жаль з приводу заподіяної йому болю.
4. Нагадайте, що переживання людини є нормальними.
5. Не намагайтеся запевнити, що все буде добре – не можна.
6. Не намагайтеся нав'язати свої пояснення, чому все сталося.
7. Не кажіть потерпілому, що ви знаєте, що він переживає. Ви цього не знаєте.
8. Будьте готові взагалі не розмовляти. Потерпілому може бути достатньо, щоб ви перебували поруч.
9. Розкажіть своїм друзям і родині про свої почуття. Пам'ятайте, що хоча ви самі не були жертвою травми, ви також можете отримати травму, допомагаючи потерпілому.
10. Розкажіть своїм друзям і близьким про будь-які незвичайні фізичні відчуття, які можуть бути пов'язані з вашою роботою.
11. Не бійтеся, якщо потерпілий попросить про більш дієву допомогу – наприклад, звернення до професіонала. І вдатися до такої допомоги самостійно при необхідності.
12. Намагайтеся не проектувати власні почуття на те, що відбувається навколо вас. Кожен переживає те, що відбувається по-своєму.
13. Не бійтеся запитувати, як людина справляється з травмою. Але не варто ставити запитання про деталі травми. Якщо людина говорить про це,

прислухайтесь до неї. Найкраще – слідувати йому.

14. Не будуйте жодних планів відновлення для потерпілого і для себе.

Комплекс саморегуляції (аутогенний тренінг)

Аутогенне тренування дає можливість оволодіти емоціями, розвиває волю, увагу, формує звичку до самоспостереження і самозвіту, підвищує стійкість і лабільність вищої нервової діяльності.

Аутогенний тренінг включає в себе два етапи – нижній і вищий.

Перший етап складається з шести вправ, які впливають на вегетативні функції.

- «Тяжкість» – максимальне розслаблення м'язів. Розслаблення м'язів практикується за допомогою образного представлення розвивається відчуття важкості в правій руці, потім в лівій руці, потім в правій нозі, потім в лівій нозі і тулубі.

- «Тепло» – довільне розширення кровоносних судин в одній і тій же послідовності, необхідно для досягнення відчуття тепла.

- «Серце» – регуляція ритму серцебиття.

- «Дихання» – регуляція і нормалізація дихання.

- «Тепло в зоні сонячного сплетіння».

- «Прохлада в області чола» – використання чуттєвих уявлень про прохолоду, вітерець, що освіжає голову.

Другий етап – це медитативні вправи, які впливають на психічні функції, такі як увага, уява, мислення, воля, емоції. До них можна приступати тільки після того, як вправи першого етапу будуть освоєні і викликані у всіх шести вправах відчуття досягнуті швидко (приблизно протягом 30-40 секунд).

Практика медитативних вправ починається в положенні лежачи на спині, руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах, ноги розташовані вільно і не торкаються один одного (в подальшому бажано виконувати вправи сидячи в зручній позі). Вони практикуються в умовах повного спокою, самотності, без поспіху. Тренована людина здатна легко ігнорувати всілякі перешкоди, виконуючи вправи в будь-яких умовах. Практика показує, що запам'ятовування

послідовності дій відбувається швидше і ефективніше при використанні магнітофонного запису тексту.

Перші кілька хвилин кожної вправи відводяться на пошук зручного місця. Після того як досягнуто стану максимального спокою, настає фаза самонавіювання з вимовою однієї фрази. Це словосполучення слід скорочувати на одне слово при кожному повторенні. Наприклад: «А тепер / я дуже / хочу / мою / праву / руку / стати / важкою ... Я переводжу увагу на ліву руку. Я дуже хочу, щоб моя ліва рука стала важкою...»

Далі слід основна змістова частина, яка складається з установок, характер яких відповідає завданням виконуваного вправи. За основною змістовною частиною слідує завершальна фаза, під час якої організм готується до переходу в стан неспання, для чого використовуються такі формулювання: «Я чудово відпочив. Я відчуваю себе свіжим. Я дуже спокійний. Спокій додає мені впевненості, сил, здоров'я. Якщо вправа спрямована на нормалізацію сну, формулювання заключної фази зворотна: «Я розчиняюся в спокої. Спокій змінюється сном. Я почав засинати...»

Антикризовий план.

Основні питання, які необхідно врахувати на етапах підготовки та профілактики кризових ситуацій у навчальному закладі, такі:

- Хто найбільш імовірно постраждає від стихійного лиха (кризової ситуації)? Адміністрація спільно з антикризовою командою та представниками служби екстреної психологічної допомоги розглядає різні сценарії розвитку подій та визначає сегменти населення, які можуть бути залучені до кризової ситуації.

- Чи вплине ця подія на кризову команду? Як?
- Хто замовляє надання допомоги та реагування на кризові ситуації?
- Які цілі цієї допомоги? Що станеться, якщо не втручатися взагалі?
- Яка тактика і стратегія втручання?
- Які критерії успішного втручання та/або його результат?
- Які ресурси є у розпорядженні сторін, що втручаються (коло підтримки,

фізичні ресурси, скільки це буде коштувати, які є обмеження)?

- Які ще сторони можуть постраждати від кризи? • Чи буде співпраця з представниками інших навчальних закладів та відомств? З ким саме? Хто буде координувати, вести? Як?

- Хто буде затверджений? Критика? Ресурси? Як взаємодіяти зі ЗМІ?

Звичайно, жоден план, жодні профілактичні заходи не гарантують повної безпеки, спокою, відсутності екстремальних ситуацій, але вони можуть значно знизити ймовірність насильства, дати можливість швидко та ефективно реагувати у надзвичайних ситуаціях, зменшити його жертви та наслідки.

Висновки до розділу 3

В третьому розділі наведена короткострокова програма психологічної підтримки. Вона складається з 3-х зустрічей по 2 години раз на тиждень. В програмі використовуються арт-терапевтичні техніки, які направлені на формування ціннісних орієнтацій особистості, основне завдання приділити увагу своєму внутрішньому світу, розповісти в символічному вигляді про свої цінності та поглибити контакт з тілом. Програма пройшла практичну апробацію в очній терапевтичній групі та отримала схвальні відгуки. Я очікую, що запропонована програма психологічної підтримки приведе до зниження стресових проявів учасників, підвищить життєву стійкість та допоможе реагувати на стресові ситуації з більшою усвідомленістю.

Дані рекомендації практичним психологам та вчителям учбових закладів щодо розробки та проведення психотерапевтичних заходів підтримки та стабілізації ціннісно-сміслових орієнтирів особистості в кризових умовах.

Серед яких: загальні принципи роботи з людьми що пережили травму, індивідуальні техніки психічної та психо-фізичної саморегуляції, робота в малих групах, питання для розробки антикризового плану у навчальному закладі. Я вважаю, що ці рекомендації призведуть до зниження ймовірності руйнівного впливу кризи на ціннісно-сміслову сферу особистості.

ВИСНОВКИ

1. Як показав аналіз фахової літератури, існує кілька основних підходів до вивчення динаміки ціннісно-сислової сфери, які різняться за своїми методологічними підходами і акцентами на різних аспектах особистісного розвитку. До цих підходів насамперед належать: когнітивний підхід (А. Бек, А. Елліс); гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс); екзистенціальна психологія (В. Франкл, Е. Еріксон); когнітивно-біхевіористичний підхід (Д. Вольпе, А. Лазарус); психодинамічний підхід (З. Фройд); аналітичний підхід (К.-Г. Юнг).

Вивчення динаміки ціннісно-сислової сфери особистості охоплює різноманітні підходи, кожен з яких акцентує увагу на певних аспектах цього процесу. Гуманістичний підхід підкреслює значення самореалізації та особистісного розвитку, когнітивно-біхевіористичний акцентує на ролі мисленневих процесів і поведінкових реакцій, психодинамічний фокусується на внутрішніх конфліктах і несвідомих мотивах, тоді як екзистенціальний підхід зосереджується на питаннях сенсу життя і особистої відповідальності. Кожен із цих підходів пропонує унікальну перспективу, яка допомагає зрозуміти, як відбувається зміна цінностей і смислів у різних життєвих ситуаціях, і як особистість адаптується до життєвих змін.

2. Структура ціннісно-сислової сфери особистості є багаторівневою системою, що об'єднує різноманітні аспекти взаємодії людини із самим собою, соціумом та навколишнім світом. Кожен із рівнів цієї сфери відображає певні грані людського досвіду, спрямовані на підтримку особистісної стійкості, саморегуляції та гармонійного розвитку. Структурні рівні ціннісно-сислової сфери демонструють, як людина співвідносить власні цінності та смисли з реальністю, в якій вона живе, з її історичними та культурними умовами, соціальними нормами, а також із глибинними екзистенційними питаннями буття.

На **індивідуальному рівні** – ціннісно-сислова сфера відображає внутрішні переконання, особисті смисли та цінності, які людина використовує

для саморегуляції, прийняття рішень та орієнтації в житті. Переконання, цінності та смисли на індивідуальному рівні є фундаментом для самовизначення та життєвої стабільності особистості. Вони забезпечують внутрішню цілісність і визначають напрямок дій індивіда в його повсякденній діяльності.

Соціальний рівень, відображає взаємодію індивіда з суспільством, його соціальними нормами та культурними цінностями. У процесі соціалізації особистість засвоює цінності, притаманні соціальній групі, в якій вона знаходиться, чи це сім'я, друзі, колеги або ж суспільство загалом. Соціальні цінності часто мають більш узагальнений характер і можуть включати такі поняття, як справедливість, моральність, співпраця, емпатія та відповідальність перед іншими.

Третій рівень культурний. Цей рівень відображає вплив історичних, релігійних, національних та культурних особливостей, які визначають особистісні переконання та орієнтири. Наприклад, цінності патріотизму, релігійної віри, гуманізму або віри в науково-технічний прогрес є продуктом культурного середовища, в якому формується людина. Культурний рівень включає в себе такі аспекти, як мова, мистецтво, традиції, моральні норми, які впливають на сприйняття світу та власного місця в ньому.

Цінності та смисли, притаманні культурному рівню, мають тривалий вплив на індивіда, оскільки вони закладаються ще з раннього дитинства через соціалізацію у певному культурному контексті. Вони формують рамки того, що вважається прийнятним або неприйнятним у суспільстві, що заслуговує на повагу і чого слід уникати. Наприклад, у західній культурі великого значення надається особистій свободі та правам людини, тоді як у східних культурах більше уваги приділяється колективним інтересам і повазі до старших. Ці культурні відмінності відображаються на формуванні життєвих орієнтацій індивіда, його поведінкових установках і життєвих стратегіях.

Четвертий, екзистенціальний рівень, є найглибшим і найбільш абстрактним. Він відображає фундаментальні питання буття, життя і смерті, сенсу існування, свободи та відповідальності, пошуку смислу життя. На цьому

рівні відбувається осмислення найбільш базових життєвих категорій, що стосуються природи людського існування і тих екзистенціальних дилем, з якими стикається кожна людина. Екзистенціальні цінності, такі як свобода, відповідальність, пошук смислу, стають основою для глибоких рефлексій щодо сутності життя, вибору життєвого шляху та ставлення до смерті.

Функції ціннісно-сміслової сфери.

1) Організуюча – впорядкування потреб, мотивів та інтересів дає основу для психологічної стійкості;

2) Адаптаційна – цінності та смисли є важливими детермінантами запобігання дезадаптації особистості як в повсякденному житті, так і підчас змін;

3) Інтеграційна – дозволяє розширювати власний досвід, вбудовувати нові сенси та цінності, та обмінюватися з іншими людьми через що індивід приєднується до загально-суспільних цінностей;

4) Смісложиттєва – дає відчуття наповненості та результативності життя.

3. Як показав емпіричний аналіз основними змінами ціннісно-сміслової сфери особистості у період кризи є:

Тест «Сенсожиттєві орієнтації» (СЖО) Д. А. Леонт'єва:

- Зниження «Локусу контролю Я»;
- Зниження «Локусу контролю життя».

Опитувальник соціальних цінностей Шварца:

- Підвищення важливості цінностей: Гедонізм, Безпека, Традиції;
- Зниження важливості цінностей: Духовність, Доброта, Універсалізм.

Методика «Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла»

Фактор О має найбільші показники, це означає, що особистості притаманні риси: боязкий, невпевнений, тривожний, стурбований, депресивний, чуйний, легко впадає в розгубленість, сильне почуття обов'язку, надто дбайливий, сповнений страху, схильний до настрою, часті погані передчуття.

Також на високому рівні фактори G 7.24, L 7.21, N 7.4 ці фактори характеризують особистість як відповідальну та схильну до підпорядкування, з

консервативними поглядами та підозрілістю до всього незнайомого.

Низькі бали за факторами С 2.1, Е 2.8, F 1.9, Н 1.6 говорять про емоційну нестійкість, залежність від групових оцінок, стриманість у проявах та нерішучість.

Методика дослідження самоствалення С. Пантелєєва (МДС)

Емпіричне дослідження виявило, що найбільш розвинений у досліджуваних фактор самоприниження. Фактор поваги до себе знаходиться на середньому рівні, симпатія до себе у респондентів розвинена найменше.

4. Спираючись на отримані в ході емпіричного дослідження показники я вважаю, що тенденції змін ціннісно-сислової сфери особистості в умовах кризи які потребують корекції такі: 1) високий рівень тривоги; 2) конформність; 3) потреба у зовнішній підтримці; 4) орієнтація на групові оцінки; 5) схильність до самоприниження; 6) поглибленість у минуле як спосіб збігти від реальності.

Для корекції та підтримки ціннісно-сислової сфери особистості у період кризи була розроблена програма формування ціннісних орієнтацій в умовах кризи з використанням групового формату, арт-терапевтичного методу. Програма містить практичні вправи з елементами художнього мистецтва, народної творчості, що занурюють у власний внутрішній світ, сприяють зниженню тривоги та поліпшують структурування думок та почуттів клієнтів. Програма психологічної підтримки розроблена таким чином щоб активувати творчі здібності людини, звернути увагу особистості на себе та посилити контакт із різними частинами внутрішньої ціннісної сфери.

5. Мною розроблені рекомендації щодо підтримки та стабілізації ціннісно-сислових орієнтирів особистості в кризових умовах. Серед яких: загальні принципи роботи з людьми що пережили травму, індивідуальні техніки психічної та психо-фізичної саморегуляції, робота в малих групах, питання для розробки антикризового плану у навчальному закладі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек А. Когнітивна терапія. URL : http://psychologis.com.ua/kognitivnaya_terapiya_aarona_beka.htm (дата звернення: 03.01.2025)
2. Банделюк В. А. Психологічні закономірності розвитку ціннісно-сміслової сфери особистості в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тернопіль. ЗУНУ, 2021. С. 178.
3. Блискун О. Реінтеграція молоді у соціум: соціально-психологічний аспект. Психологія особистості. 2021. №11. С. 5-11.
4. Бреусенко-Кузнєцов О. А. Казкотерапевтичне моделювання екзистенціальної кризи як шлях актуалізації ресурсів особистісного зростання. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості. *Психологічний часопис*. 2021. №1 С. 384-392.
5. Бриндзак С. В. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери підлітків, котрі виїхали за кордон внаслідок воєнних дій. *Психологічний журнал*. 2022. №2. С. 55-61.
6. Власенко О. Теоретичні основи формування громадянських цінностей старшокласників в освітньому просторі навчального закладу. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2018. № 58. С. 242-249.
7. Гаркавенко Н. В. Вплив інформаційних технологій на особистісні ресурси людини в умовах дестабілізаційних факторів суспільства // Вісник сучасної психології. 2022. №3. С. 33-40.
8. Горностаї П. Маслоу А. Політична енциклопедія. Редкол.: Ю. Левенець (голова), Ю. Шаповал (заст. голови) та ін. К. Парламентське видавництво, 2011. С. 430
9. Драпак Г. Б. Становлення ціннісних орієнтацій особистості : дис. ... канд. наук: 01.02.04. Запоріжжя, 2022. С. 232.
10. Дудніченко А. Д. Зміна цінностей військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2020. № 4. С. 87-94.

11. Журавльова Л. П., Кротюк К. А. Смысловиттєві орієнтації військовослужбовців, які перебували в зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2020. №6. С. 87-92.
12. Журавльова Л., Кротюк К. Особливості ціннісно-смысловї сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2020. №3. С. 203-210.
13. Завацька Н. Е. Питання профілактики соціальних дезадаптацій у підлітків. Збірник наукових праць СНУ ім. В. Даля. Луганськ: СНУ ім. В. Даля, 2001. С. 224-226.
14. Зазимко О. Dynamics of personal development of teenagers and young adults during the war. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2022. №2. С. 87-94.
15. Зазимко О. В., Шиловська О. М. Динаміка особистісного розвитку підлітків та осіб юнацького віку в період війни. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т. 2(6). С. 150-158.
16. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. (Вид. 3-є, доп.) Полтава, 2013. С. 100.
17. Іллющенко С. Рефлексивний механізм подолання впливу критичних ситуацій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. С. 28-34.
18. Казакова Є. С. Трансформація ціннісно-смысловї сфери особистості під впливом пролонгованої вітальної загрози COVID-19. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С. 93-99.
19. Казакова Є. Трансформація ціннісно-смысловї сфери особистості під впливом вітальної загрози, викликанної коронавірусною хворобою COVID-19: гендерний аспект // *Вісник сучасної психології*. 2022. №3. С. 45-52.
20. Кірсанова Н. О. Особливості емоційної сфери працівників поліції у період кризи дорослості. *Український психологічний журнал*. 2021. С. 89-96.
21. Коваль О. С. Психологічні особливості ціннісного самовизначення юнаків та дівчат. *Український психологічний журнал*. 2022. С. 90-98.

22. Колобова І. Б. Смыслова структура особистості в автобіографічних наративах. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. *Психологічна герменевтика*. 2018. Т. II. № 13. С. 116-132.

23. Кротюк К. А. Деструкції ціннісно-смыслової сфери військовослужбовців, які брали участь в бойових діях. *Вісник психологічних досліджень*. 2021. С. 113-120.

24. Кузікова С. Б., Важинський С. Е., Щербак Т. І. Саморозвиток як регулятивний конструкт у професійній діяльності суб'єкта. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1(2). С. 63-68.

25. Купрєєва О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі. *Вісник психології освіти*. 2021. С. 84-91.

26. Лавріненко В. А. Динаміка показників смыслової сфери підлітків із неформальних об'єднань у процесі тренінгу. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. № 2. С. 98-104.

27. Лавріненко В. А. Особливості впливу міжособистісної взаємодії в неформальних об'єднаннях на розвиток ціннісно-смыслової свідомості підлітків. *Психологія і особистість*. 2019. № 1. С. 121-145

28. Мазур В. В. Особливості ціннісно-смыслової сфери особистості в умовах хронічної соматичної хвороби. *Медична психологія*. 2023. № 1. С. 77-82.

29. Мазяр О. В. Генезис і динаміка дисонансів особистості: системний підхід: дис. ... д-р. психол. наук: 01.02.05. Запоріжжя, 2021. С. 210.

30. Максим О. В., Рябовол Т. А. Трансформація цінностей та часової перспективи в екстремальних ситуаціях. In *Innovative development of science, technology and education. Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference*. Perfect Publishing, 2023. С. 507-516.

31. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф., Литвинчук Л. М., Рябовол Т. А., Філоненко Л. А., .. Щербина-Прилука В. М. Психологічні

механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін // Український психологічний журнал. 2018. №2. С. 200-215.

32. Максимовська Н. О. Менеджмент культури як чинник подолання соціальної ексклюзії та відчуження: анімаційний підхід // Культура України. 2022. № 78. С. 65-72.

33. Мамчур Є. А. Формування професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх учителів іноземної мови в процесі вивчення дисциплін соціально-гуманітарного циклу: автореферат дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2020. С. 22.

34. Матійків І. М. Професійна майстерність психолога : навч.-метод. посіб. Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів. ЛДУВС. 2016. С. 339.

35. Мужанова Н. В. Психологічні особливості розвитку смислової сфери представників неформальних субкультур: дис. ... канд. психол. наук. Львів, 2021. С. 180.

36. Онищенко В. М. Трансформація особистості в процесі подолання життєвих криз. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 1(56). С. 118-124.

37. Петрунько О. Аксіопсихологія та аксіогенез особистості в умовах соціальної кризи. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 1(69). С. 171-187.

38. Піковець Н. Ціннісні орієнтації майбутніх фахівців в умовах здобуття освіти як предмет соціально-психологічного дослідження. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2022. С. 92-99.

39. Побокіна Г. М. Оптимізація процесу життєвого вибору особистості у віці ранньої дорослості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. С. 203-210.

40. Попіль Л. Я. Вплив сенсожиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 180.

41. Похілько Д. С., Перелигіна Л. А. Зміни смисложиттєвих орієнтацій особистості під впливом пандемії COVID-19. *Психологія і суспільство*. 2023. №1. С. 105-110.

42. Репецька А. В. Екзистенціальна рефлексія як діагностичний конструкт: верифікація основних положень. *Психологічний часопис*. 2018. № 3. С. 137-155.

43. Роджерс К. Становлення особистості. Погляд на психотерапію. Україна ТД. 2001 С. 480

44. Сапіга В. С. Державне регулювання соціалізаційних процесів серед молодих осіб у Збройних силах України: мотиваційно-психологічний аспект Теорія та практика державного управління і місцевого самоврядування. 2018. № 2. С. 45-51.

45. Сватенкова Т. І. Унікальні параметри розвитку особистості у юнацькому віці. У: Особистість та її історія: колективна монографія / за ред. Н.В. Чепельової, М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 370-396.

46. Спьяк М. А. Вікові та індивідуально-типологічні особливості розвитку ціннісно-сміслової сфери майбутніх соціальних працівників // *Психологічний вісник*. 2018. №2. С. 50-56.

47. Старков Д. Ю. Динаміка мотивації адиктів у процесі соціально-психологічної реабілітації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. С. 75-82.

48. Ткаченко О. А. Психологія акмеологічного розвитку особистості: дис. ... д-р. психол. наук. Київ, 2021. С. 44.

49. Топало О. М. Психокорекція ціннісно-сміслової сфери підлітків, схильних до девіантної поведінки, засобами тренінгової роботи // *Психологія і суспільство*. 2021. С. 72-78.

50. Франкл В., Сучасний словник з етики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С. 416.

51. Фройд З. Основні категорії психоаналізу (з німецької переклала А. Березінська). *Всесвіт*. 1991. № 5 (749). С. 164-170.

52. Шипелік Т. В. Психологічні особливості становлення особистості підлітків з інтелектуальними порушеннями легкого ступеню: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. С. 145.

53. Штепа О. С. Показники актуалізованості психологічних ресурсів. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 44. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. С. 346–367.

54. Щотка О. П. Рекомендовано Вченою радою Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (НДУ ім. М. Гоголя) Протокол № 7 від 26.01. 2023 р. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 112-119.

55. Adams, J. Health Priorities in Crisis Contexts. New York: Palgrave Macmillan, 2020. 367 p.

56. Anderson, J. Crisis and Value Reassessment: A Cross-cultural Perspective. New York: Springer, 2021. 267 p.

57. Bailey, L., & Young, H. The Impact of Stress on Value Realignment. New York: Routledge, 2018. 254 p.

58. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J (June 1961). An inventory for measuring depression. Arch. Gen. Psychiatry. 4 (6): 561p.

59. Brown, T. Psychological Resilience: An Analysis of Crisis Adaptation. New York: Psychology Press, 2019. 412 p.

60. Carter, D. The Psychology of Meaning and Crisis Adjustment. Boston: Pearson, 2020. 312 p.

61. Clark, M. Value Orientations in Crisis Situations. London: Routledge, 2021. 356 p.

62. Erikson, E. Childhood and Society; Kindheit und Gesellschaft; Zürich 1957. 448 p.

63. Garcia, A. Spiritual Growth in Times of Social Crisis. New York: Academic Press, 2020. 226 p.

64. Gomez, R. *The Evolution of Value Orientations in Crisis Conditions*. San Francisco: Jossey-Bass, 2021. 342 p.
65. Green, M. *The Importance of Emotional Resilience in Crises*. New York: Routledge, 2021. 274 p.
66. Harrison, J. *Personal Development in Adverse Conditions*. Boston: Allyn & Bacon, 2023. 297 p.
67. Howard, K. *Value Systems and Stress Management*. London: Cambridge University Press, 2019. 279 p.
68. Jackson, R. *The Role of Spirituality in Crisis Management*. Boston: Harvard Press, 2020. 294 p.
69. Johnson, M. *The Social Dimensions of Crisis and Value Orientation*. New York: Routledge, 2023. 358 p.
70. Lee, S. *Emotional Stability and Value Systems during Hardship*. Oxford: Oxford University Press, 2018. 285 p.
71. Lopez, R. *Psychological Adaptation and Value Transformation*. Boston: Pearson, 2023. 344 p.
72. McCarthy, K. *Self-Reflection in Crisis: Theory and Practice*. San Francisco: Jossey-Bass, 2019. 321 p.
73. Miller, W. *Coping Mechanisms and Crisis Adaptation*. London: Sage, 2022. 311 p.
74. Nelson, E., & White, S. *Crisis and Personal Development: Psychological Perspectives*. Oxford: Blackwell, 2022. 318 p.
75. Parker, S. *Value Systems in Transitional Contexts*. Oxford: Blackwell, 2020. 365 p.
76. Phillips, C. *The Role of Family in Crisis Adaptation*. London: Routledge, 2021. 283 p.
77. Ramirez, D. *Crisis and the Search for Meaning: Psychological Insights*. New York: Guilford Press, 2022. 319 p.
78. Roberts, T. *Psychological Resources and Crisis Response*. Boston: Harvard University Press, 2019. 337 p.

79. Stewart, P. *Adapting to Change: Values and Resilience during Crises*. New York: Wiley, 2021. 364 p.

80. Thompson, L. *Resilience Theory and Personal Growth in Times of Crisis*. New York: Sage Publications, 2018. 399 p.

81. Williams, T. *Emotional Support and Family Values during Crisis*. Boston: Allyn & Bacon, 2019. 301 p.

Всього джерел – 81

Джерел за останні десять років – 74

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 25 (56-58, 60-62, 64-82)

Джерел українських авторів за останні десять років – 49 (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18-43, 45-51, 53-55)

ДОДАТКИ

Додаток А

**Бланк відповідей до тесту сенсожиттєвих орієнтацій Леонтєва
(СЖО)**

П.І.Б _____

Стать _____

1. Зазвичай мені дуже нудно.	3	2	1	0	1	2	3	Зазвичай я повний енергії.
2. Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим.	3	2	1	0	1	2	3	Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним.
3. У житті я не маю певних цілей і намірів.	3	2	1	0	1	2	3	В житті я маю дуже ясні цілі та наміри.
4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним.	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя видається мені цілком осмисленим та цілеспрямованим.
5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.	3	2	1	0	1	2	3	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші.
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.	3	2	1	0	1	2	3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами.
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв.	3	2	1	0	1	2	3	Моя життя склалося зовсім не так, як я про це мріяв.
8. Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	3	2	1	0	1	2	3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті.
9. Моє життя порожнє і нецікаве.	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя наповнена цікавими справами.
10. Якби мені довелося підводити	3	2	1	0	1	2	3	Якби мені довелося сьогодні підводити

сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.								підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.
11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя цілком інакше.	3	2	1	0	1	2	3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.	3	2	1	0	1	2	3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.
13. Я людина дуже обов'язкова.	3	2	1	0	1	2	3	Я людина зовсім не обов'язкова.
15. Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3	2	1	0	1	2	3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей.	3	2	1	0	1	2	3	В житті я знайшов своє покликання і цілі.
17. Мої життєві погляди ще не визначилися.	3	2	1	0	1	2	3	Мої життєві погляди цілком визначилися.
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті.	3	2	1	0	1	2	3	Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті.
19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями.
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення.	3	2	1	0	1	2	3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання.

**16-факторний особовий опитувальник Р. Кеттелла
(16-FPQ-187-A)**

1. Я добре зрозумів інструкцію до цього опитувальника:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
2. Я готовий як можна ширіше відповісти на питання:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
3. Я вважав за краще б мати дачу:	а) у жвавому дачному селищі;	б) віддав перевагу чомусь середньому;	в) відокремлено, в лісі.
4. Я можу знайти в собі досить сил, аби впоратися з життєвими труднощами;	а) завжди;	б) зазвичай;	в) рідко.
5. Побачивши диких тварин мені стає ніяково, навіть якщо вони надійно захищені в клітках:	а) так, це вірно;	б) не упевнений;	в) ні, це невірно.
6. Я утримуюся від критики людей і їх поглядів:	а) так;	б) інколи;	в) немає.
7. Я роблю людям різкі, критичні зауваження, якщо мені здається, що вони на це заслуговують:	а) зазвичай;	б) інколи;	в) ніколи не роблю.
8. Я віддаю перевагу нескладній класичній музиці над сучасними популярними мелодіями:	а) так, це вірно;	б) не упевнений;	в) ні, це невірно.
9. Якби я побачив двох сусідських дітей, що б'ються, я:	а) надав би їм самим з'ясувати свої стосунки;	б) не знаю, що зробив би;	в) постарався б розібратися в їх сварці.
10. На зборах і в компаніях:	а) я легко виходжу вперед;	б) вірно щось середнє;	в) я вважаю за краще триматися в стороньці
11. Здається, цікаво бути:	а) інженером-конструктором;	б) не знаю, що вважати за краще;	в) драматургом.
12. На вулиці я швидше зупинюся, аби поглянути, як працює художник, чим стану спостерігати за вуличною сваркою:	а) так, це вірно;	б) не упевнений;	в) ні, це невірно.
13. Зазвичай я спокійно перенесу самовдоволених людей, навіть коли вони хваляться або іншим чином показують, що вони високої думки про себе:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.

14. Якщо людина обманює, я майже завжди можу відмітити це по виразу його обличчя:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
15. Я вважаю, що найнуднішу повсякденну роботу завжди потрібно доводити до кінця, навіть якщо здається, що в цьому немає необхідності:	а) згоден,	б) не упевнений,	в) не згоден.
16. Я вважав за краще б взятися до роботи;	а) де можна багато запрацювати, якщо навіть заробітки нестійні;	б) не знаю, що вибрати;	в) з постійною, але відносно невисокою зарплатою.
17. Я говорю про свої відчуття:	а) лише у разі потреби;	б) вірно щось середнє	в) охоче, коли надається можливість.
18. Зрідка я переживаю почуття раптового страху або невизначеного занепокоєння, сам не знаю чому:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
19. Коли мене несправедливо критикують за те, в чому я не винен:	а) жодного відчуття провини у мене не виникає;	б) вірно щось середнє;	в) я все ж відчуваю себе трохи винуватим.
20. На роботі у мене буває більше скрути з людьми які:	а) відмовляються використовувати сучасні методи;	б) не знаю, що вибрати;	в) постійно намагаються щось змінити в роботі, яка і так йде нормально.
21. Приймаючи рішення, я керуюся більше:	а)серцем;	б) серцем і розумом в рівній мірі;	в) розумом.
22. Люди були б щасливіші, якби вони більше часу проводили в суспільстві своїх друзів:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
23. Будуючи плани на майбутнє, я часто розраховую на успіх:	а) так;	б) важко відповісти;	в) немає.
24. Розмовляючи, я схильний:	а) висловлювати свої думки відразу, як тільки вони приходять в голову;	б) вірно щось середнє;	в) раніше гарненько зібратися з думками.
25. Навіть якщо я чим-небудь сильно оскаженілий, я втихомирююся досить швидко:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
26. При рівній тривалості робочого дня і однакоій зарплаті мені було б цікаво працювати:	а) столяром або кухарем;	б) не знаю, що вибрати;	в) офіціантом в хорошому ресторані.

27. У мене було:	а) дуже мало виборних посад;	б) декілька;	в) багато виборних посад.
28. «Лопата» так відноситься до «копати», як «ніж» до:	а) гострий;	б) різати;	в) гострити.
29. Інколи яка-небудь думка не дає мені заснути:	а) так, це вірно;	б) не упевнений;	в) ні, це невірно.
30. У своєму житті я, як правило, досягаю тих цілей, які ставлю перед собою:	а) так, це вірно;	б) не упевнений;	в) ні, це невірно.
31. Застарілий закон має бути змінений: ‘	а) лише після ґрунтового обговорення;	б) вірно щось середнє;	в) негайно.
32. Мені стає ніяково, коли справа вимагає від мене швидких дій, які якимось впливають на інших людей:	а) так, це вірно;	б) не упевнений;	в) ні, це невірно.
33. Більшість знайомих вважають мене веселим співбесідником:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
34. Коли я бачу неохайних, неохайних людей:	а) мене це не хвилює;	б) вірно щось середнє;	в) вони викликають у мене неприязнь і відразу.
35. Я злегка розгублююся, несподівано потрапивши в центр уваги інших людей	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
36. Я завжди радий приєднатися до великої компанії, наприклад зустрітися увечері з друзями, піти на танці, взяти участь в цікавому суспільному заході;	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
37. У школі я вважав за краще:	а) уроки музики (співу);	б) важко сказати;	в) заняття в майстернях, ручна праця.
38. Якщо мене призначають відповідальним за що-небудь, я наполягаю, аби мої розпорядження строго виконувалися, а інакше я відмовляюся від доручення:	а) так;	б) інколи;	в) немає.
39. Важливіше, аби батьки:	а) сприяли тонкому розвитку відчуттів у своїх дітей;	б) вірно щось середнє;	в) учили дітей управляти своїми відчуттями.
40. Беручи участь в колективній роботі, я вважав за краще б:	а) спробувати внести поліпшення в організацію роботи;	б) вірно щось середнє;	в) вести записи і стежити за тим, аби дотримувалися правила.
41. Час від часу я відчуваю потребу зайнятися чим-	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.

небудь, що вимагає значних фізичних зусиль:			
42. Я вважав за краще б поводитися з людьми ввічливими і делікатними, чим з грубуватими і прямолінійними:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
43. Коли мене критикують на людях, це мене украй пригноблює:	а) так, це вірно;	б) вірно щось середнє;	в) це невірно.
44. Якщо мене викликає до себе начальник, я:	а) використовую цей випадок, аби попросити про те, що мені потрібне;	б) вірно щось середнє;	в) турбуюся, що зробив щось не так.
45. Я вважаю, що люди повинні дуже серйозно подумати, перш ніж відмовлятися від досвіду колишніх років, минулих століть:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
46. Читаючи що-небудь, я завжди добре усвідомлюю прихований намір автора переконати мене в чомусь:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
47. Коли я вчився в 7-10 класах, я брав участь в спортивному житті школи:	а) досить часто;	б) від випадку до випадку;	в) дуже рідко.
48. Я підтримую удома хороший порядок і майже завжди знаю що де лежить:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
49. Коли я думаю про те, що сталося протягом дня, я нерідко відчуваю занепокоєння:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
50. Інколи я сумніваюся, чи дійсно люди, з якими я розмовляю, цікавляться тим, що я говорю:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
51. Якби мені довелося вибирати, я вважав за краще б бути:	а) лісничим;	б) важко вибрати;	в) вчителем старших класів.
52. До дня народження, до свят:	а) люблю робити дарунки;	б) важко відповісти;	в) вважаю, що покупка дарунків – декілька неприємний обов'язок.
53. «Втомлений» так відноситься до «робота», як «гордий» до:	а) посмішка;	б) успіх;	в) щасливий.
54. Яке з даних слів не личить до двох останнім:	а) свічка;	б) місяць;	в) лампа.

55. Мої друзі:	а) мене не підводили;	б) зрідка;	в) підводили досить часто.
56. У мене є такі якості, по яких я ясно перевершую інших людей:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
57. Коли я засмучений, я всіляко прагну приховати свої відчуття від інших:	а) так, це вірно;	б) швидше щось середнє;	в) це невірно.
58. Мені хотілося б ходити в кіно, на різні вистави і в інші місця, де можна розважитися:	а) частіше за один раз в тиждень (частіше, ніж більшість людей);	б) приблизно раз на тиждень (як більшість);	в) рідше за один раз в тиждень (рідше, ніж більшість).
59. Я думаю, що особиста свобода в поведінці важливіше хороших манер і дотримання правил етикету:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
60. У присутності людей значніших, ніж я (людей старше за мене, або з великим досвідом, або з вищим положенням), я схильний триматися скромно:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
61. Мені важко розповісти що-небудь великій групі людей або виступити перед великою аудиторією:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
62. Я добре орієнтуюся в незнайомій місцевості, легко можу сказати, де північ, де південь, схід або захід:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
63. Якби хтось розсердився на мене:	а) я постарався б його заспокоїти;	б) не знаю, що б я зробив;	в) це викликало б у мене роздратування.
64. Коли я бачу статтю, яку вважаю несправедливою, я швидше схильний забути про це, чим з обуренням відповісти авторові:	а) так, це вірно;	б) не упевнений;	в) ні, це невірно.
65. У моїй пам'яті не затримуються надовго неістотні дрібниці, наприклад назви вулиць, магазинів:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
66. Мені могла б сподобатися професія ветеринара, який лікує і оперує тварин:	а) так;	б) важко сказати;	в) немає.
67. Я їм з насолодою і не завжди настільки ретельно піклуюся про свої манери, як це роблять інші люди:	а) так, це вірно;	б) не упевнений;	в) ні, це невірно.
68. Бувають періоди, коли мені ні з ким не хочеться зустрічатися:	а) дуже рідко;	б) вірно щось середнє;	в) досить часто.

69. Інколи мені говорять, що мій голос і вигляд дуже явно видають моє хвилювання:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
70. Коли я був підлітком і моя думка розходилася з батьківською, я зазвичай:	а) залишався при своїй думці;	б) середнє між а і в;	в) поступався, визнаючи їх авторитет.
71. Мені б хотілося працювати в окремій кімнаті, а не разом з колегами:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
72. Я вважав за краще б жити тихо, як мені подобається, ніж бути предметом захоплення, завдяки своїм успіхам:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
73. У багатьох відношеннях я вважаю себе сповна зрілою людиною:	а) так, це вірно;	б) не упевнений;	в) ні, це невірно.
74. Критика в тому вигляді, в якому її здійснюють багато людей, швидше вибиває мене з колії, чим допомагає:	а) часто;	б) зрідка;	в) ніколи.
75. Я завжди в змозі строгий контролювати прояв своїх відчуттів:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає. ;
76. Якби я зробив корисний винахід, я вважав за краще б:	а) працювати над ним в лабораторії далі;	б) важко вибрати;	в) поклопотатися про його практичне використання.
77. «Здивування» так відноситься до «незвичайний», як «страх» до:	а) хоробрий;	б) неспокійний;	в) жахливий.
78. Який з наступних дробів не личить до двох останнім:	а) $3/7$;	б) $3/9$;	в) $3/11$.
79. Мені здається, що деякі люди не помічають або уникають мене, хоча і не знаю, чому:	а) так, вірно;	б) не упевнений;	в) ні, це невірно.
80. Люди відносяться до мене менш доброзичливо, чим я на те заслуговую своїм добрим до них відношенням:	а) дуже часто;	б) інколи;	в) ніколи.
81. Вживання нецензурних виразів мені завжди осоружно (навіть якщо при цьому немає осіб іншої підлоги);	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
82. У мене, безумовно, менше друзів, чим у більшості людей:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
83. Дуже не люблю бувати там, де ні з ким поговорити:	а) вірно;	б) не упевнений;	в) невірно.

84. Люди інколи називають мене легковажним, хоча і вважають приємною людиною:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
85. У різних ситуаціях в суспільстві я випробовував хвилювання, схоже на те, яке випробовує чоловік перед виходом на сцену:	а) досить часто;	б) зрідка;	в) навряд чи коли-небудь.
86. Знаходячись в невеликій групі людей, я задовольняюся тим, що тримаюся збоку і здебільше надаю говорити іншим:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
87. Мені більше подобається читати:	а) реалістичні описи гострих військових або політичних конфліктів;	б) не знаю, що вибрати;	в) роман, збуджуючий уяву і відчуття.
88. Коли мною намагаються командувати, я навмисне роблю все навпаки:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
89. Якщо начальство або члени сім'ї в чомусь мені докоряють, то, як правило, лише зачепило:	а) вірно;	б) щось середнє між а і в;	в) невірно.
90. Мені не подобається манера деяких людей «втупитися» і безцеремонно дивитися на людину в магазині або на вулиці	а) вірно;	б) вірно щось середнє;	в) невірно.
91. Під час тривалої подорожі я вважав за краще б:	а) читати щонебудь складне, але цікаве;	б) не знаю, що вибрав би;	в) провести час, розмовляючи з попутником.
92. У жартах про смерть немає нічого поганого або осоружного добромусмаку:	а) так, згоден;	б) вірно щось середнє;	в) ні, не згоден.
93. Якщо мої знайомі погано поводяться зі мною і не приховують своєї неприязні:	а) це ніскільки мене не пригноблює;	б) вірно щось середнє;	в) я падаю духом.
94. Мені стає ніяково, коли мені говорять компліменти і хвалять в обличчя:	а) так, це вірно;	б) вірно щось середнє;	в) ні, це невірно.
95. Я вважав за краще б мати роботу:	а) з чітко певним і постійним заробітком;	б) вірно щось середнє;	в) з вищою зарплатою, яка б залежала від моїх зусиль і продуктивності.
96. Мені легко вирішити важке питання або проблему:	а) якщо я обговорюю їх з іншими;	б) вірно щось середнє;	в) якщо я обдумую їх наодинці.

97. Я охоче беру участь в суспільному житті, в роботі різних комісій:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
98. Виконуючи яку-небудь роботу, я не втихомирююся, поки не будуть враховані навіть самі незначні деталі:	а) вірно;	б) середнє між а і в;	в) невірнo.
99. Інколи зовсім незначні перешкоди дуже сильно дратують мене:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
100. Я сплю міцно, ніколи не розмовляю уві сні:	а) так; б) вірно щось середнє;	в) немає.	
101. Якби я працював в господарській сфері, мені було б цікаво:	а) розмовляти із замовниками, клієнтами;	б) вибираю щось середнє;	в) вести рахунки і іншу документацію.
102. «Розмір» так відноситься до «довжини», як «нечесний» до:	а) в'язниця;	б) грішний;	в) що вкрав.
103. АБ так відноситься до ГВ, як СР до:	а) ПО;	б) ОП;	в) ТУ.
104. Коли люди поводяться нерозсудливо і безрозсудно;	а) я ставлюся до цього спокійно;	б) вірно щось середнє;	в) переживаю до них почуття презирства.
105. Коли я слухаю музику, а поруч голосно розмовляють:	а) це мені не заважає, я можу зосередитися;	б) вірно щось середнє;	в) це псує мені задоволення і злить мене.
106. Думаю, що про мене правильніше сказати, що я:	а) ввічливий і спокійний;	б) вірно щось середнє;	в) енергійний і напористий.
107. Я вважаю, що:	а) жити потрібно за принципом «справі час – потісі година»;	б) щось середнє між а і в;	в) жити потрібно більше веселіше, не особливо піклуючись про завтрашній день.
108. Краще бути обережним і чекати малого, ніж заздалегідь радіти, в глибині душі передчуваючи успіх:	а) згоден;	б) не упевнений;	в) не згоден.
109. Якщо я замислююся про можливі труднощі в своїй роботі:	а) я прагну заздалегідь скласти план, як з ними впоратися;	б) вірно щось середнє;	в) думаю, що впораюся з ними, коли вони з'являться.
110. Я легко освоююся в будь-якому суспільстві:	а) так;	б) не упевнений	в) немає.
111. Коли потрібно трохи дипломатії і уміння переконати людей в чому-небудь, зазвичай звертаються до мене:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
112. Мені було б цікаво:	а) консультувати молодих людей,	б) важко відповісти;	в) працювати інженером-економістом.

	допомагати їм у виборі роботи;		
113. Якщо я абсолютно упевнений, що людина поступає несправедливо або егоїстично, я заявляю йому про це, навіть якщо це загрожує мені деякими неприємностями:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
114. Інколи я жартома роблю яке-небудь придуркувате зауваження лише для того, щоб здивувати людей і поглянути, що вони на це скажуть:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
115. Я б із задоволенням працював в газеті оглядачем театральних постановок, концертів і т. п.:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
116. Якщо мені довго доводиться сидіти на зборах, не розмовляючи і не рухаючись, я ніколи не випробовую потреби малювати що-небудь і соватися на стільці:	а) згоден;	б) не упевнений;	в) не згоден.
117. Якщо мені хтось говорить те, що, як мені відомо, не відповідає дійсності, я швидше подумаю:	а) «він брехун»;	б) вірно щось середнє;	в) «мабуть, його невірно інформували».
118. Передчуття, що мене чекає якесь покарання, навіть якщо я не зробив нічого поганого, виникає у мене:	а) часто;	б) інколи;	в) ніколи.
119. Думка, що хвороби викликаються психічними причинами в тій же мірі, що і фізичними (тілесними), значно перебільшено:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
120. Урочистість, барвистість повинні обов'язково зберігатися в будь-якій важливій державній церемонії:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
121. Мені неприємно, якщо люди вважають, що я дуже невитриманий і нехтую правилами пристойності:	а) дуже;	б) небагато;	в) зовсім не непокоїть.
122. Працюючи над чимось, я вважав за краще б робити це:	а) у колективі;	б) не знаю, що вибрав би;	в) самостійно.

123. Бувають періоди, коли важко стриматися від відчуття жалості до самого собі:	а) часто;	б) інколи;	в) ніколи.
124. Частенько люди дуже швидко виводять мене з себе:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
125. Я завжди можу без особливих труднощів позбавитися від старих звичок і не повертатися до них більше:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
126. При однаковій зарплаті я вважав за краще б бути:	а) адвокатом;	б) важко вибрати;	в) штурманом або льотчиком.
127. «Краще» так відноситься до «найгірший», як «повільніше» до:	а) швидкий;	б) найкращий;	в) якнайшвидший.
128. Яке з наступних поєднань знаків повинне продовжити ряд ХООООХХОООХХХ:	а) ОХХХ;	б) ООХХ;	в) ХООО.
129. Коли приходить час для здійснення того, що я заздалегідь планував і чекав, я інколи відчуваю себе не в змозі це зробити:	а) згоден;	б) вірно щось середнє;	в) не згоден.
130. Зазвичай я можу зосередитися і працювати, не звертає уваги на те, що люди довкола дуже шумлять:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
131. Буває, що я говорю незнайомим людям про речі, які здаються мені важливими, незалежно від того, запитують мене про це чи ні:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
132. Я провожу багато вільного часу, розмовляючи з друзями про ті приємні події, які ми разом пережили колись:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
133. Мені приносить задоволення здійснювати ризиковані вчинки лише ради забави:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
134. Мене дуже дратує вигляд неприбраної кімнати:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
135. Я вважаю себе дуже товариською (відкритим) людиною:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
136. У спілкуванні з людьми:	а) я не прагну стримувати свої відчуття;	б) вірно щось середнє;	в) я приховую свої відчуття.

137. Я люблю музику:	а) легку, живу, холоднувату;	б) вірно щось середнє;	в) емоційно насичену і сентиментальну.
138. Мене більше захоплює краса вірша, чим краса і досконалість зброї:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
139. Якщо моє вдале зауваження залишилося непоміченим:	а) я не повторюю його;	б) важко відповісти; у) повторюю своє зауваження знову.	
140. Мені б хотілося вести роботу серед неповнолітніх правопорушників, звільнених на поруки:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
141. Для мене поважніше:	а) зберігати хороші стосунки з людьми;	б) вірно щось середнє;	в) вільно виражати свої відчуття.
142. У туристській подорожі я вважав за краще б дотримуватися програми, складеної фахівцями, ніж самому планувати свій маршрут:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
143. Про мене справедливо думають, що я наполеглива і працелюбна людина, але успіхів добиваюся рідко:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
144. Якщо люди зловживають моєю прихильністю до них, я не ображаюся і швидко забуваю про це:	а) згоден;	б) не упевнений;	в) не згоден.
145. Якби в групі розгорілася запекла суперечка:	а) мені було б цікаво, хто вийде переможцем;	б) вірно щось середнє;	в) я б дуже хотів, аби все закінчилося мирно.
146. Я вважаю за краще планувати свої справи сам, без стороннього втручання і чужих рад:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
147. Інколи відчуття заздрості впливає на мої вчинки,	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
148. Я твердо переконаний, що начальник може бути не завжди прав, але він завжди має право наполягти на своєму:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
149. Я починаю нервувати, коли замислююся про все, що мене чекає:	а) так;	б) інколи;	в) немає.

150. Якщо я беру участь в якій-небудь грі, а ті, що оточують голосно висловлюють свої міркування, мене це не виводить з рівноваги:	а) згоден;	б) не упевнений;	в) не згоден.
151. Мені здається, цікаво бути:	а) художником;	б) не знаю, що вибрати;	в) директором театру або кіностудії.
152. Яке з наступних слів не личить до двох останнім:	а) який-небудь;	б) декілька;	в) велика частина.
153. «Полум'я» так відноситься до «жари», як «троянда» до:	а) Шип;	б) червоні пелюстки;	в) запах.
154. У мене бувають такі сни, що хвилюють, що я пробуджуюся:	а) часто;	б) зрідка;	в) практично ніколи.
155. Навіть якщо багато що проти успіху якого-небудь почину, я все-таки вважаю, що варто ризикнути:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
156. Мені подобаються ситуації, в яких я мимоволі виявляюся в ролі керівника, тому що краще за всіх знаю, що повинен робити колектив:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
157. Я вважав за краще б одягатися швидше скромно, так, як все, ніж помітно і оригінально:	а) згоден;	б) не упевнений;	в) не згоден.
158. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, залучає мене більше, ніж жвава вечірка:	а) згоден;	б) не упевнений;	в) не згоден.
159. Деколи я нехтую добрими радами людей, хоча і знаю, що не повинен цього робити:	а) зрідка;	б) навряд чи коли-небудь;	в) ніколи.
160. Приймаючи рішення, я вважаю для себе обов'язковим враховувати основні форми поведінки – «що таке добре і що таке погано»:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
161. Мені не подобається, коли люди дивляться, як я працюю:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
162. Не завжди можна здійснити що-небудь поступовими, помірними методами, інколи необхідно застосувати силу:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.

163. У школі я вважав за краще (вважаю за краще):	а) російська мова;	б) важко сказати;	в) математику або арифметику.
164. Інколи у мене бували засмучення через те, що люди говорили про мене погано позаочі без всяких на те підстав:	а) так;	б) важко відповісти;	в) немає.
165. Розмови з людьми рядовими, зв'язаними умовностями і своїми звичками:	а) часто бувають вельми цікавими і змістовними;	б) вірно щось середнє;	в) дратують мене, оскільки бесіда крутиться докола дурниць і їй бракує глибина.
166. Деякі речі викликають в мені такий гнів, що я вважаю за краще взагалі про них не говорити:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
167. У вихованні важливіше:	а) оточити дитяти коханням і турботою;	б) вірно щось середнє;	в) виробити у дитяти бажані навиків і погляди.
168. Люди вважають мене спокійною, урівноваженою людиною, яка залишається незворушною за будь-яких обставин:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
169. Я думаю, що наше суспільство, керуючись доцільністю, повинне створювати нові звичаї і відкидати убік старі звички і традиції:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
170. У мене бували неприємні випадки через те, що, задумавшись, я ставав неуважним:	а) навряд чи коли-небудь;	б) вірно щось середнє;	в) кілька разів.
171. Я краще засвоюю матеріал:	а) читаючи добре написану книгу;	б) вірно щось середнє;	в) беручи участь в колективному обговоренні.
172. Я вважаю за краще діяти по-своєму, замість того аби дотримуватися загальноприйнятих правил:	а) згоден;	б) не упевнений;	в) не згоден.
173. Перш ніж висловити свою думку, я вважаю за краще почекати, поки не буду повністю упевнений в своїй правоті:	а) завжди;	б) зазвичай;	в) лише якщо це практично можливо.
174. Інколи дрібниці нестерпимо діють на нерви, хоча я і розумію, що це дурниці:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
175. Я не часто говорю під впливом моменту таке, про	а) згоден;	б) вірно щось середнє;	в) не згоден.

що мені пізніше доводиться пошкодувати: №			
176. Якби мене попросили організувати збір грошей на дарунок кому-небудь або брати участь в організації ювілейного торжества:	а) я погодився б;	б) не знаю, що зробив би;	в) сказав би, що, на жаль, дуже зайнятий.
177. Яке з наступних слів не личить до двох останнім:	а) широкий;	б) зигзагоподібний;	в) прямий.
178. «Скоро» так відноситься до «ніколи», як «близько» до:	а) ніде;	б) далеко;	в) геть.
179. Якщо я зробив якийсь промах в суспільстві, я досить швидко забуваю про це:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
180. Оточує відомо, що у мене багато різних ідей і я майже завжди можу запропонувати якийсь вирішення проблеми:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
181. Мабуть, для мене характерніша:	а) нервозність при зустрічі з несподіваними труднощами;	б) не знаю, що вибрати;	в) терпимість до бажань (вимогам) інших людей.
182. Мене вважають дуже захопленою людиною:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
183. Мені подобається робота всіляка, пов'язана з частими змінами і поїздками, навіть якщо вона трохи небезпечна:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
184. Я людина вельми пунктуальна і завжди наполягаю на тому, аби все виконувалося як можна точніше:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
185. Мені приносить задоволення робота, яка вимагає особливої сумлінності і точної майстерності:	а) так;	б) вірно щось середнє;	в) немає.
186. Я належу до енергійних людей, які завжди чимось зайняті:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.
187. Я сумлінно відповів на всі питання і жодного не пропустив:	а) так;	б) не упевнений;	в) немає.

Бланк відповідей

до 16-факторного особового опитувальника Р. Кеттелла

A B C			A B C			A B C			A B C			A B C			A B C			A B C					
1			26			51			76			101			126			151			176		
2			27			52			77			102			127			152			177		
3			28			53			78			103			128			153			178		
4			29			54			79			104			129			154			179		
5			30			55			80			105			130			155			180		
6			31			56			81			106			131			156			181		
7			32			57			82			107			132			157			182		
8			33			58			83			108			133			158			183		
9			34			59			84			109			134			159			184		
10			35			60			85			110			135			160			185		
11			36			61			86			111			136			161			186		
12			37			62			87			112			137			162			187		
13			38			63			88			113			138			163					
14			39			64			89			114			139			164					
15			40			65			90			115			140			165					
16			41			66			91			116			141			166					
17			42			67			92			117			142			167					
18			43			68			93			118			143			168					
19			44			69			94			119			144			169					
20			45			70			95			120			145			170					
21			46			71			96			121			146			171					
22			47			72			97			122			147			172					
23			48			73			98			123			148			173					
24			49			74			99			124			149			174					
25			50			75			100			125			150			175					

Текст опитувальник для визначення самоствавлення особистості*(С. Пантелєва).*

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все вдамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.

21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх рук.

44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.

65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.

90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Ціннісний опитувальник (ЦО) С. Шварца

ЦІННОСТІ (група 1)

- 1 _ РІВНІСТЬ (рівні можливості для усіх)
- 2 _ ВНУТРІШНЯ ГАРМОНІЯ (бути у мирі з самим собою)
- 3 _ ВЛАДА (контроль над іншими, домінування, панування)
- 4 _ ЗАДОВОЛЕННЯ (задоволення бажань)
- 5 _ СВОБОДА (свобода думок і вчинків)
- 6 _ ДУХОВНЕ ЖИТТЯ (акцент на духовних, а не на матеріальних речах)
- 7 _ ПОЧУТТЯ ПРИНАЛЕЖНОСТІ (я не байдужий іншим людям)
- 8 _ СОЦІАЛЬНИЙ ПОРЯДОК (стабільність в суспільстві)
- 9 _ ЦІКАВЕ ЖИТТЯ (захоплюючі пригоди)
- 10 _ СЕНС ЖИТТЯ (наявність життєвих цілей)
- 11 _ ВВІЧЛИВІСТЬ (хороші манери)
- 12 _ ДОБРОБУТ (гроші, матеріальне благополуччя)
- 13 _ НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА (захищеність моєї країни від ворогів)
- 14 _ САМОПОВАГА (упевненість в цінності своєї особи, гідність)
- 15 _ ВЗАЄМОПОСЛУЖЛИВІСТЬ (прагнення не залишитися у боргу)
- 16 _ ТВОРЧИСТЬ (винахідливість, унікальність, неповторність)
- 17 _ МИР НА ЗЕМЛІ (відсутність війни та конфліктів)
- 18 _ ПОВАГА ТРАДИЦІЙ (збереження звичаїв, обрядів)
- 19 _ ЗРІЛА ЛЮБОВ (глибока емоційна і духовна близькість)
- 20 _ САМОДИСЦИПЛІНА (стриманість, опірність спокусам)
- 21 _ УСАМІТНЕНІСТЬ (право на приватне життя)
- 22 _ ЗАХИСТ СІМ'Ї (безпека тих, кого ми любимо)
- 23 _ СОЦІАЛЬНЕ ВИЗНАННЯ (схвалення і повага з боку інших)
- 24 _ ПОЄДНАННЯ З ПРИРОДОЮ ("розчинення" в природі, з'єднання з нею)
- 25 _ РІЗНОМАНІТНІСТЬ ЖИТТЯ (новизна, зміни, виклики долі)
- 26 _ МУДРІСТЬ (зріле, вистраждане розуміння і відношення до життя)
- 27 _ АВТОРИТЕТ (право вести за собою, керувати, віддавати розпорядження)

- 28 _ СПРАВЖНЯ ДРУЖБА (близькість, дружня підтримка)
- 29 _ СВІТ КРАСИ (краса природи і мистецтва)
- 30 _ СОЦІАЛЬНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ (усунення несправедливості, турбота про слабких)
- ЦІННОСТІ (група 2)
- 31 _ НЕЗАЛЕЖНІСТЬ (упевненість у своїх силах, самодостатність)
- 32 _ ПОМІРНІСТЬ (уникнення крайнощів в почуттях і вчинках)
- 33 _ ВІРНІСТЬ (відданість друзям, своїм ближнім)
- 34 _ АМБІЦІЇ (завзятість в роботі, цілеспрямованість)
- 35 _ ШИРОТА ПОГЛЯДІВ (терпимість до ідей, що відрізняються думкам, переконанням)
- 36 _ СКРОМНІСТЬ (помірність, прагнення триматися в тіні)
- 37 _ ВІДВАГА (пошук пригод, прагнення до ризику)
- 38 _ ЗАХИСТ ДОВКІЛЛЯ (збереження природи)
- 39 _ ВПЛИВ (дія на події, інших людей)
- 40 _ ПОВАГА БАТЬКІВ, СТАРШИХ (повага)
- 41 _ ВИБІР ВЛАСНИХ ЦІЛЕЙ (самостійність у виборі)
- 42 _ ЗДОРОВ'Я (відсутність фізичних і душевних недуг)
- 43 _ МАЙСТЕРНІСТЬ (компетентність, ефективність, продуктивність)
- 44 _ ЗАДОВОЛЕННЯ СВОЇМ МІСЦЕМ В ЖИТТІ (упокорювання з життєвими обставинами)
- 45 _ ЧЕСНІСТЬ (достовірність, щирість)
- 46 _ ЗБЕРЕЖЕННЯ СВОГО ПУБЛІЧНОГО ОБРАЗУ (захист своєї "особи")
- 47 _ ЗОБОВ'ЯЗАННІСТЬ (усвідомлення свого боргу, зобов'язань)
- 48 _ ІНТЕЛЕКТ (логіка, мислення)
- 49 _ КОРИСТЬ (приносити користь іншим людям)
- 50 _ НАСОЛОДА ЖИТТЯМ (отримувати задоволення від їжі любові, відпочинку і так далі)
- 51 _ БЛАГОЧЕСТІЄ (зберігання віри, наслідування релігійних переконань)

- 52 _ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ (надійність, вірність у справі і слові)
- 53 _ЦІКАВІСТЬ (інтерес до всього, дослідницька жилка)
- 54 _ВМІННЯ ПРОБАЧАТИ (готовність пробачити помилки інших)
- 55 _ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ (прагнення до досягнення цілей)
- 56 _ЧИСТОПЛОТНІСТЬ (акуратність, прагнення до чистоти)
- 57 _ПОТУРАННЯ СОБІ (робити те, що приємно)