

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
кафедра психології та педагогіки

ОСОБЛИВОСТІ ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ У ВІЦІ РАННЬОЇ
ДОРОСЛОСТІ

FEATURES OF SEARCH FOR MEANING OF LIFE IN EARLY
ADULTHOOD

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Виконала студентка факультету ФСНСТ
спеціальності 053 Психологія,
освітнього рівня Бакалавр
Слензак Катерина Олексіївна

Науковий керівник —
доктор психологічних наук, доцент
Чernобровкіна Віра Андріївна

Київ 2021

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЙОГО ПОШУКУ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	7
1.1. Теоретичні підходи до вивчення сенсу життя людини.....	7
1.2. Особливості пошуку сенсу життя у період ранньої дорослості.....	17
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	29
2.1. Загальна характеристика методів і методик дослідження.....	29
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження.....	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	51
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДИНИ, ЩО ПЕРЕБУВАЄ У ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ.....	54
3.1. Загальні рекомендації до покращення психоемоційного стану людини, що перебуває у пошуку сенсу життя.....	54
3.2 Техніки покращення психоемоційного стану людини, що перебуває у пошуку сенсу життя.....	58
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність. Вивчення проблеми сенсу життя займає особливо важливе місце у системі наукових знань. Історичні джерела повідомляють, що першим проблемним контекстом, у якому поняття сенсу постало у вигляді наукового поняття, було вивчення розуміння текстів, а першою теоретичною парадигмою – герменевтика. Герменевтика виникла як вчення про тлумачення прихованих смислів Священного Писання, ставши поступово вченням про розуміння прихованих смислів в більш широкому контексті, згодом з'єднавшись з філософською думкою в роботах таких її представників як В. Дильтея [50] та Х.-Г. Гадамера [11].

Першою системою наукової психології, що звернулася до поняття сенсу для пояснення поведінкових проявів людини, став психоаналіз. У своїй психодинамічній теорії З. Фройд [30, 31, 32] дослідив осмислений характер мимовільних поведінкових проявів і фантазій людини, а також простежив зв'язок сенсу з актуальними мотивами та хронологічним перебігом життя особистості. А. Адлер [43, 44, 45, 46, 47] розробив першу психологічну теорію сенсу життя і визначив його безпосередній вплив на психічні процеси людини, а також звернув увагу на той суб'єктивний сенс, якого набувають для людини обставини її життєдіяльності. К. Юнг [41, 57, 58] у своїх дослідженнях відзначив фундаментальну спрямованість людини до пошуку сенсу свого життя, представивши її як спеціальну задачу і потребу, що слугує призначенням для кожної окремої особистості.

У теорії особистості, ґрунтуючись на аналізі своєї психотерапевтичної практики, В. Франкл [28, 51, 52, 53, 54, 55] розглядав пошук і знаходження сенсу як необхідну життєву задачу особистості. У своєму вченні В. Франкл виділяє три основні частини: вчення свободи волі, вчення прагнення до сенсу і вчення сенсу життя [55]. Прагнення до пошуку і реалізації людиною сенсу свого життя

В.Франкл розглядає як вроджену мотиваційну тенденцію, властиву всім людям і яка є основним двигуном поведінки і розвитку особистості.

У підході до розуміння сенсу в екзистенційно-аналітичній теорії Дж. Б'юдженталя [48], смисли визначаються буттям людини. Автор вважає, що смисли подій реалізуються, відштовхуючись від того, ким людина є, та як об'єкти навколишньої дійсності включені у її систему цінностей.

Актуальність порушеної нами теми знаходить своє відображення й у динамічному вимірі сучасного буття. З розвитком людської свідомості, значного розвитку зазнали і технології – усі процеси життя прискорилися, такі зміни потребують постійного пристосування та визначеності з боку людини. Наше дослідження розглядає життя людей у контексті віку ранньої дорослості, фокусуючись на проблемах самовизначення, становлення, адаптації, криз та усіх тих чинниках, які впливають на свідомість сучасної людини та на тих чинниках, що допомагають цим людям визначитися із власними смисложиттєвими орієнтаціями та цінностями на шляху до самоактуалізації, автономності, гармонії, цілісності, щастя та, зокрема, власної особистісної свободи.

Об'єктом нашого дослідження є пошук та визначення сенсу життя у віці ранньої дорослості.

Предмет дослідження – особливості пошуку сенсу життя, визначення пріоритетних ціннісних орієнтацій та їх взаємозв'язку із загальним рівнем самоактуалізації, автономності та осмисленості життя у молодих людей у віці ранньої дорослості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості пошуку сенсу життя у віці ранньої дорослості, визначення пріоритетних ціннісних орієнтацій та їх взаємозв'язку із загальним рівнем самоактуалізації, автономності та осмисленості життя.

Гіпотезу дослідження становить припущення про те, що важливим фактором на шляху пошуку та віднайдення людиною сенсу життя, а також її самоактуалізованості, автономності та осмисленості життя є збалансованість системи цінностей та високі показники в оцінці людиною таких цінностей, як Активне діяльне життя, Здоров'я, Любов, Наявність гарних і вірних друзів, Продуктивне життя, Розвиток, Цікава робота, Кар'єрний розвиток, Свобода вибору\свобода слова, Свобода бути різним\рівним, Важливість наявності власних інтересів\хобі\Пізнання, Матеріально забезпечене життя, Стійка громадянська позиція.

Під час побудови нашого емпіричного дослідження, нам було цікаво дослідити, у скількох молодих людей віку ранньої дорослості сприйняття цінностей знаходиться у балансі та підтримується на високому рівні суб'єктивної оцінки. Така думка спонукає нас до міркування, що збалансованість цінностей у поєднанні з високими показниками є ймовірним індикатором того, що людина живе осмислено та приділяє увагу багатьом сферам свого життя, ба більше – живе в гармонії у розрізі таких аспектів життя як: суспільне \ індивідуальне, орієнтація на сьогодення \ орієнтація на майбутнє, орієнтація на досягнення власного благополуччя \ орієнтація на досягнення благополуччя інших, кар'єрний розвиток \ потреба пробувати себе у різних напрямках, пізнання \ розваги. Оскільки така рівномірність \ гармонійність притаманна самоактуалізованій особистості, ми схильні висловити думку (припущення), що збалансований та гармонійний стиль життя людини може вказувати на наявну осмисленість у визначенні сенсу життя людиною.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми пошуку сенсу життя та дослідити особливості пошуку сенсу життя у віці ранньої дорослості;
2. Дослідити ціннісні орієнтації, що є пріоритетними та тенденційними для молодих людей у віці ранньої дорослості;

3. Визначити зв'язок між домінуючими ціннісними орієнтаціями молодих людей та загальним рівнем самоактуалізації та осмисленості життя, а також зв'язок за такими Шкалами СЖО та САМОАЛ як: Цілі у житті, Процес життя, Результативність життя, Локус контролю - Я, Локус контролю - Життя, Орієнтація у часі, Цінності, Погляд на природу людини, Потреба у пізнанні, Креативність, Автономність, Спонтанність, Саморозуміння, Аутосимпатія, Контактність та Гнучкість у спілкуванні у віці ранньої дорослості;

4. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки молодої людини, що перебуває у процесі пошуку сенсу життя.

Наукова новизна роботи полягає у доповненні відомостей про ціннісні орієнтації, домінуючих у сучасної молоді, та у визначенні емоційного стану людей у віці ранньої дорослості, які знаходяться під тиском тих глобальних змін та обставин, яких зазнало суспільство внаслідок пандемії COVID-19.

Практичне значення полягає у визначенні тих критеріїв, які впливають на самоактуалізацію, автономність та рівень осмисленості життя особистості, й у розробці рекомендацій щодо психоемоційної підтримки людей у віці ранньої дорослості на шляху до пошуку сенсу життя.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЙОГО ПОШУКУ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення сенсу життя людини

Теоретичне обґрунтування порушеної у нашій роботі теми ми хотіли б розпочати із питання значення сенсу, а точніше ідеї ототожнення понять «значення» і «сенса», яку першим запропонував хорватський гуманіст - Матіас Флаціус Іллірійський у XVI столітті. Мислитель розглядав питання розрізнення значення і сенсу, визначивши, що слово, вираз і текст мають одне значення, однак різні контексти можуть створювати різні для цих визначень смисли. Таким чином, мислителем було виявлено, що проблема сенсу, так чи інакше, зводиться до проблеми контексту [18, 19].

Другим історично-проблемним контекстом, в якому поняття сенсу увійшло до гуманітарних наук, стала проблематика феноменологічного аналізу свідомості, представлена роботами засновника феноменологічної парадигми – Е. Гуссерля [13, 14, 15], а також його учнями і послідовниками: Г.Шпета [37], М. Хайдеггера [33, 34, 35], К. Ясперса [42], Ж.-П. Сартра [67, 68], та М. Мерло-Понті [25, 63].

Третій історичний контекст вживання поняття сенсу в гуманітарних науках пов'язаний з проблематикою екзистенціального сенсу людського буття, цей аспект активно вивчали К. Ясперс [42], Ж.-П.Сартр [67, 68], П.Тілліх [27] та М.М.Бахтін [4, 5].

Четвертий історичний контекст вивчення поняття сенсу в гуманітарних науках розглядає проблему сенсу людських дій і їх невербальних проявів. У числі авторів, які заклали початок порушеної теми у дослідженнях були: В. Дільтея [50], Е. Шпрангер [38] і М. Вебер [9], а також неодноразово згадувані вже мислителі: К. Ясперс [42], Ж.-П. Сартр [67, 68] та М. Мерло-Понті [25, 63].

Розвиток психологічної науки визначає смисловий підхід як один з найбільш цікавих та перспективних підходів до вивчення психології особистості, у межах якого відбувається розробка загально теоретичних уявлень про смисловий вимір людського буття. У науковій літературі поняття “смысл” посідає особливе місце у визначенні структури особистості, її мотиваційних намірів та волі. Теоретичне осмислення смислової феноменології характеризується поняттєвим розмаїттям, багатоаспектністю, від чого в психології вже довгий час не вдається дійти згоди щодо цілісних та однозначних уявлень про структуру та функції смислової сфери особистості.

Поняття смыслу з’явилося в філософії, психології та науках про мову саме у німецькомовних (Г. Фреге [29], Е. Гуссерль [13, 14, 15], В. Дильтей [50], Е. Шпрангер [38], З. Фройд [30, 31, 32], А. Адлер [43, 44, 45, 46, 47], К. Юнг [41, 57, 58], М. Вебер [9], В. Франкл [28, 51, 52, 53, 54, 55]) і російськомовних (Г. Г. Шпет [37], М. М. Бахтін [4, 5], Л. С. Виготський [10], Д. О. Леонтьєв [21]) авторів.

Як ми вже встигли зазначити, першою системою наукової психології, що порушила питання поняття сенсу для пояснення поведінкових проявів людини, став напрямок психоаналізу. Спрямованість на розкриття сенсу вчинків і мимовільних реакцій людини є головною характеристикою психоаналітичного підходу, запропонованого З. Фройдом [59, 64]. У процесі розробки ідеї сенсу психоаналіз особливо звертає увагу на смислове пояснення таких форм специфічної поведінки, як фобії, афективні реакції, сновидіння, феномени забування та випадкових дій, які раніше розглядалися як ті, що позбавлені сенсу. Смыс фройдівської теорії уособлює в собі ідею того, що всі дії людини визначаються підсвідомим смыслом, її мимовільні рухи та реакції є тим надійним інструментом, за допомогою якого всі бажання і потяги особистості можуть бути задоволені. З. Фройд зазначав, що саме тілесне напруження постає очевидним маркером та симптомом того, що людина знаходиться у пошуку сенсу життя. Дослідник стверджував, що смысл симптомів, яких зазнає людина у процесі внутрішніх переживань сенсу життя, визначається несвідомими процесами,

усвідомлення яких призводить до зникнення симптому [30, 31, 32]. Варто також зазначити, що З. Фройд та його прямі послідовники шукали витoki сенсу, звертаючись до хронологічних подій життя особистості, а саме - в її афективних переживаннях, бажаннях та потягах.

В теорії індивідуальній психології А. Адлер характеризує свою систему смислів як вчення про сенс людських дій [46], депресивних проявів, рухів [43], та вчення про той сенс, якого людина надає світові і самій собі [47]. У своєму вченні про формування особистості, А. Адлер пов'язує поведінкові смисли людини із сенсом усього її життя, зокрема «стилю» її життя та її життєвого плану. Адлер вважав, що індивідуальна діяльність людини втратила би будь-який сенс, якби вона була без жодного уявлення про мету [44].

За А. Адлером, сенс життя первинний по відношенню до сенсів окремих дій. Адлер виділяє три фундаментальні життєві проблеми трьох об'єктивних аспектів людського буття (трьох «зв'язків»), серед яких:

- факт життя людини на Землі в конкретних умовах існування породжує проблему праці та професійного самовизначення;
- факт життя людини в суспільстві породжує проблему міжособистісних відносин, кооперації і дружби;
- факт існування двох статей породжує проблему відносин між ними, любові і шлюбу [43, 45, 46, 47].

Таким чином, сенс життя, за Адлером, визначається цими трьома зв'язками, які визначають усе індивідуальне людське буття. Рішення ж цих життєвих проблем допомагають віднайти смисл життя особистості [43].

За думкою К. Юнга сенс визначає все буття людини [58]. Сенс життя за К. Юнгом пов'язаний з постановкою духовних і культурних цілей, прагнення до яких є необхідною умовою душевного здоров'я людини [58]. К. Юнг також каже і про

те, що людина може віднайти сенс навіть у процесі важких випробувань, вся складність полягає лише в досягненні цього сенсу та визначенні його цінності [41]. На наш погляд, цікавою є така думка К. Юнга, що факт відсутності сенсу життя слугує провідним чинником у виникненні неврозів. К. Юнг визначає невроз як «страждання душі, яка не знаходить свого сенсу». Юнг так же говорить і про суперечності життя із якими людині доводиться стикатися кожного дня, ці суперечності концентруються на поняттях щастя і страждання, добра і зла, життя і смерті. За думкою відомого швейцарського психоаналітик, життя - це поле битви.

Основний період вивчення проблеми сенсу в західній психології в галузі психотерапії припадає на 1950–1960-ті роки. Як зазначає Э. Вайскопф-Джолсон: «Поки життя осмислене, люди схильні міркувати і говорити про його сенс відносно мало. Але як тільки виникає нестача або відсутність сенсу, проблема сенсу починає грати важливу роль в свідомості і самовираженні особистості» [71, с. 359]. Нам дуже імponує такий вислів, оскільки, на нашу думку, потреба у визначенні сенсу постає, коли людина стикається із конфліктом внутрішнього і зовнішнього, коли внутрішні очікування не співпадають із зовнішньою реальністю, тобто реалізацією цих очікувань. Саме в такі моменти настає переламний момент переоцінки сповідуваних цінностей, а нова ситуація життя та сама людина на новому етапі розвитку потребують утворення нових ціннісних установок і сенсів. До цього моменту людина частіше за все перебуває у злагоді зі своїми внутрішніми установками та тими очікуваннями, які людина здатна власноруч організувати.

У спеціальній статті «Сенс як інтегративний фактор» Е. Вайскопф-Джолсон зазначає, що визначення сенсу групується переважно навколо трьох аспектів [71]:

1. Сенс як інтеграція особистої і соціальної дійсності;
2. Зміст як пояснення або інтерпретація життя;
3. Сенс як життєва мета або завдання.

Особливу увагу ми хочемо приділити теорії особистості, представлену Віктором Франклом, який розглядає сенс як необхідну життєву задачу кожної особистості. У своєму вченні - логотерапії - одному з видів екзистенційної психотерапії, що базується на пошукові та аналізі смислів існування, В. Франкл виділяє три основні частини [55]:

1. Вчення про свободу волі;
2. Вчення про прагнення до сенсу;
3. Вчення про сенс життя.

Прагнення до пошуку і реалізації людиною сенсу свого життя В. Франкл розглядає як вроджену мотиваційну тенденцію, властиву всім людям і яка є основним двигуном поведінки у розвитку особистості.

На думку В. Франкла, відсутність сенсу породжує у людини стан, який вчений називає екзистенційним вакуумом, або як ще його називають - екзистенційною фрустрацією. Саме екзистенціальний вакуум, згідно зі спостереженнями Франкла, та виходячи з його психотерапевтичної практики, є причиною, що породжує в широких масштабах специфічні «ноогенні неврози», що особливо були поширеними в післявоєнний період в країнах Західної та Східної Європи, а також у США. На думку В. Франкла, необхідною умовою психічного здоров'я є певний рівень напруги, що виникає між людиною і об'єктивним змістом, локалізованим у зовнішньому світі, який людині необхідно реалізувати [28, с. 63-65]. У вченні про сенс життя В. Франкла, розглядає сенс як явище, доступне будь-якій людині, незалежно від статі, віку, інтелекту, освіти, характеру, середовища, релігійності або віросповідання [53]. Віднайдення сенсу, за В. Франклом, це питання не пізнання, а покликання. Як виявляється, не людина ставить питання про сенс свого життя - життя ставить це питання перед нею, і людині доводиться щодня і щогодини відповідати на нього - не словами, а діями

- саме тому Віктор Франкл особливу увагу приділяє відповідальності, що лежить на плечах кожної особистості.

Важливим аспектом вчення В. Франкла про свободу волі є питання, для чого людина володіє свободою. У різних роботах В. Франкл пропонує різносторонні та багатогранні формулювання, проте загальний зміст свободи полягає у тому аби взяти на себе відповідальність за свою долю, слухати свою совість і приймати відповідальні рішення стосовно своєї долі. Ця свобода полягає у змінах, свобода людини розкривається у тому, аби бути саме такою особистістю, якою вона є і у свободі стати іншою - змінити себе та своє буття навколо. В. Франкл визначає людину як істоту, яка постійно вирішує, чим вона буде в наступний момент свого життя. «Людина вирішує за себе; будь-яке рішення є рішенням за себе, а рішення за себе - завжди формування себе» [28, с. 114]. У своїй праці «Воля до сенсу» [55], в описі одної психотерапевтичної розмови, Віктор Франкл окреслює людську свободу, зазначаючи, що справжня свобода - це не «свобода від», а «свобода для» - тобто та свобода за яку людина бере відповідальність.

На думку Франкла, сенсом життя не може бути насолода, бо вона є внутрішнім станом суб'єкта [52]. Таким чином, людина не може прагнути до щастя, вона може шукати лише причини для щастя. Такими судженнями В. Франкл пояснює, що постійна потреба, або ж істинне вбачання сенсу життя у задоволенні призводить до фрустрації особистості.

Питання про те, як людина знаходить свій сенс, є ключовим для практики логотерапії, у своїй книзі «Підсвідомий Бог» [54], В. Франкл говорить про те, що смисли потрібно шукати і знаходити, а також про те, що перед людиною стоїть певна потреба у відповідальності за своє життя, мірилом відповідальності в очах людини є її ж совість. Істинність думки В. Франкл підтверджує таким метафоричним висловом: «У діалозі віруючого з власним сумлінням, у цьому найпотаємнішому з усіх можливих монологів, його Бог стає його

співрозмовником» [28, с. 157]. Франкл визначає совість як смисловий орган, як інтуїтивну здатність відшукувати єдиний сенс, що криється в кожній окремій ситуації, до якої особистість може мати відношення [54].

У своїй праці «Людина у пошуках смислу» [28] Віктор Франкл виділяє три групи цінностей, три можливі шляхи, за допомогою яких людина може зробити своє життя осмисленим, В. Франкл описує їх і трактує таким чином:

- цінності творчості (за допомогою цих цінностей, сенс життя людини реалізовується у тому, що людина дає життю; це ті цінності, що реалізуються у продуктивних творчих діях);
- цінності переживання (цінності, що реалізуються у переживаннях, вони проявляються у чутливості, сензитивності людини до явищ навколишньої дійсності);
- цінності відношення (такі цінності реалізуються за допомогою позиції, яку людина займає по відношенню до долі; ця група цінностей полягає в особливому ставленні людини до тих чинників, які обмежують її життя, саме реакція людини на обмеження її можливостей відкриває для неї принципово новий тип цінностей, який відноситься до розряду вищих цінностей) [51].

Цікавим ми знаходимо і поняття життєвих піків у вченні В. Франкла. Життєві піки, за думкою дослідника, визначають величність усього життя людини, і одинична подія, яка сталася колись у минулому, може наповнити сенсом усе попереднє існування особистості. Так наприклад В. Франкл красномовно транслює наступну думку: «Уявіть собі істинного поціновувача музики, який сидить в концертному залі, зануреного у шляхетне звучання улюбленої симфонії. Він охоплений таким же емоційним хвилюванням, який ми відчуваємо перед обличчям невимовної краси. Спробуємо тепер запитати його в цей самий момент, чи має сенс його життя. І він обов'язково відповість, що дійсно

варто було жити-хоча б заради того, щоб пережити подібний момент духовного екстазу. Бо навіть незважаючи на те, що мова йде про один-єдиний момент, велич життя може бути виміряна величиною моменту» [28, с. 143].

Цікавим є також той аспект, як В. Франкл пов'язує сенс життя із пережитим почуттям розділеної любові. Він каже, що жодна формальна теорія про взаємодію молекул та хімічних елементів на біохімічному рівні функціонування людини не є настільки переконливою та достовірною, як пережиті почуття щастя від розділеної любові із коханою, близькою людиною. Після такого вибуху емоційного досвіду, на думку В. Франкла, жодна людина ні в якому разі не сумніватиметься у тому, що її життя насправді має сенс.

Смисли, за Дж. Б'юдженталем [48], визначають буття людини у світі. На думку Дж. Б'юдженталю, людина власноруч конструює смисли (meanings) подій перебігу її життя, виходячи з того, ким вона є і як об'єкти навколишньої дійсності включені у її систему життєдіяльності. Процес смисловтрати або передчуття цієї загрози формують усвідомленням того, що світ перестав забезпечувати людину сенсом автоматично. У такі моменти, коли реальність перестає «обслуговувати» людину сенсом, на людину лягає відповідальність за організацію своєї життєдіяльності.

У більш пізніх роботах на передній план для Дж. Б'юдженталю [48] виходить поняття життєвості, ключем до якого є створення сенсу. Дж. Б'юдженталь розкриває зміст «внутрішнього зору», яке дозволяє людині усвідомлювати та порівнювати, наскільки її зовнішній досвід екзистенційно узгоджується з її внутрішньою природою, тобто відповідає очікуванням людини. (с. 2). Психотерапевт зазначає, що людина має перебувати у гармонії зі своїм внутрішнім змістом задля того, щоб він становив для неї певну силу.

Ф. Фенікс визначає метою всіх прагнень людини - розвиток внутрішнього сенсу життя, зміст якого потребує постійного розширення та поглиблення [65]. Ф.

Фенікс визначає людину, як ту особу, що створює, відкриває, сприймає смисли, насолоджується ними та керується ними. Ф. Фенікс пов'язує саму сутність людини з її спрямованістю до здійснення сенсу. Ф. Фенікс вважав, що основною метою людини було оволодіння смислами та процес їх реалізації.

С. Мадді визначає сенс життя людини як вроджену її потребу, а також виділяє три загальні групи людських потреб: фізіологічні, соціальні і психологічні [60]. С. Мадді вважав, що людина зможе перейти на наступний щабель свідомості та віднайти омріяний сенс життя тільки тоді, коли вона вирішить для себе, що для неї є цікавим, істинним, чого вартує її увага та у що варто вкладати свої сили. Уся діяльність людини сконцентрована на процесі пошуку сенсу, у той момент коли людина вперше свідомо задається питанням для чого вона приймає рішення на користь одного чи іншого, у такий момент вона максимально наближується до основних питань екзистенції буття [60].

Ми б хотіли звернутися і до декількох російськомовних психологів, що досліджували та визначали поняття сенсу в цілому, і сенсу життя загалом.

Так, Д. А. Леонтьєв зазначає [21], що витoki сучасних уявлень про сенс як одну з основних категорій психології лежать у положенні Л.С. Виготського про єдність афективних та інтелектуальних процесів, які утворюють динамічні смислові системи та являють собою основну одиницю вивчення особистості. Таке питання тісно пов'язане з процесом психічного розвитку людини [10]. На думку Л.С. Виготського переформатування потреб та намірів, переоцінка цінностей є основним елементом у переході від одного вікового періоду до іншого, а отже і визначення людського буття і особливостей сенсу життя людини у такі періоди особистісного розвитку.

К.А. Абульханова-Славська зазначає, що сенс життя слід розуміти не тільки як прагнення до чогось, не тільки як майбутню мету, яка визначається мотивом. Його потрібно визначати як основне переживання, що відбувається у процесі реалізації даного мотиву. Таким чином, сенс життя розуміється не тільки як

перспектива, але і як міра здійсненого людиною, оцінка досягнутого власними силами за важливим для особистості критеріям [1].

В. Е. Чудновський вказує, що сенс життя є складною багаторівневою, ієрархічною структурою та динамічною системою, що обумовлена такими чинниками: соціальними обставинами, індивідуальними і віковими особливостями людини, суб'єктивною активністю людини [36].

На думку Л.І. Божович, основну роль у визначенні сенсу життя відіграють смисложиттєві орієнтації, вони ж є системою ціннісно-смислових регуляторів поведінки, що є важливою детермінантою соціальної і групової інтеграції. Руйнування цієї ціннісно-смиислової системи призводить до соціальної дезінтеграції людини [7].

Найбільш плідним для вивчення смислової сфери особистості є висунуте Д.Леонтьєвим положення про те, що відношення мотиву діяльності до цілі, являється особистісним смыслом. Особистісний смысл у цьому значенні виступає психологічним механізмом регуляції поведінки людини. Як зазначає Д.О.Леонтьєв, проблема сенсу життя відноситься до числа міждисциплінарних. За думкою ж Д.О.Леонтьєва, за поняттям сенсу ховається не конкретна психологічна структура, яка у своєму значенні містить лише одну дефініцію, а складна і багаторівнева смыслова реальність, що визначається у різних формах життєдіяльності людини та виявляється у різних психологічних афектах її особистісної сфери [21].

Розглянувши усі вищезазначені підходи до вивчення та опису сенсу життя людини, зазначимо, що на нашу думку, поняття «сенс життя» може охоплювати собою усі розглянуті вище теорії сенсу та смислової системи людини. Особливо важливим елементом у віднайденні сенсу життя людиною ми вважаємо цінності та ціннісні орієнтації, що спрямовують особистість до розвитку, пізнання, самоактуалізації, гармонії та цілісності.

Людина формує свій особистий погляд на життя, виходячи із особистих прагнень, потреб, мрій та бажань. Важливим аспектом, на наш погляд, є чітке

уявлення людини про свій ідеальний шлях та ті інструменти досягнення цілей, які можуть зробити її по-справжньому щасливою, незалежною та вільною. Уявлення про бажаний («ідеальний») шлях людини та її життєві цілі і є тим сенсом або ж сенсами, що визначають її буття. Ми також маємо сміливість зауважити, все що має людина у своєму житті та все, що вона змогла реалізувати на певному відрізку свого шляху, вже було спроектовано та сплановано в уявленнях людини про ідеальне - омріяне життя. До цього можна застосувати таку метафору: перш ніж побудувати будинок, архітектор спочатку створює проект та розробляє план його реалізації, після ж основним для архітектора є те, аби накреслений план максимально збігався із реальністю та успішно реалізувався у матеріальному аспекті заявленого плану. Так само і у житті - кожна людина, уявивши, сформувавши, спроектувавши свій життєвий план має намір максимально наблизити та реалізувати його у реальному житті, якщо ж все зроблено правильно, те що виходить в результаті - виглядає у реальності так само як і в уяві людини. Проста істина: перш ніж створити матеріальне, людина створює ідеальне.

1.2. Особливості пошуку сенсу життя людиною у період ранньої дорослості

Проблема пошуку сенсу життя у віці ранньої дорослості постає серйозним аспектом у питаннях самовизначення, самореалізації та самоактуалізації особистості. Вік ранньої дорослості настає після юності, та визначається віковим періодом 20-25 років [39, 40], що характеризується активним особистісним, професійним та соціальним розвитком. На цьому етапі людина активно реалізовує свій особистісний творчий та інтелектуальний потенціал у різних сферах своєї життєдіяльності.

Цікавим еволюційним аспектом розвитку людини є історичний бекграунд, який завжди визначає основну потребу людського буття, що полягає у соціальній приналежності до спільних групових активностей, спрямованих на виживання (історично: полювання, військова справа), життєзабезпечення (робота з впорядкування життєвого простору - будівництво житла), а також на впорядкування професійної діяльності: землеробства, ремесла, промисловості. Відповідно до цих факторів на нашій землі століттями закладалися цінності щодо базових, еволюційно зумовлених потреб людства.

За Грейс Крайг, робота є основною умовою і чинником, що сприяє розвитку людини в дорослому житті [17]. Робота визначає спосіб життя людини, її матеріальне становище, престиж, установки і цінності. Реалізація професійної діяльності є стимулом зростання і розвитку (пос). Зміни в структурі соціальних ролей, які супроводжують ранню дорослість, є перехідними елементами і поворотними пунктами життя [49], що насичують та розвивають особистість. У цьому віці, людина може пластично змінювати свої переконання, установки і цінності у відповідності до тих ролей, якими вона живе, і тими контекстами та ситуаціями, в яких вона живе.

Праця є провідною діяльністю людини у віці ранньої дорослості. У процесі професійної діяльності, ціль життя людини визначається не лише однозначним фактом залученості до виробничого життя суспільства, але й максимальною реалізацією сутнісних сил людини в процесі такої діяльності. Таким чином, мова йде про прагнення до найвищих досягнень людини в різних сферах - фізичній, моральній, інтелектуальній, професійній.

Детальний аналіз того, що є суттєво важливим для дорослої людини та на яких потребах концентрується людська життєдіяльність, належить Абрахаму Маслоу. Теорія Маслоу містить різні конструкти та виміри, що застосовують до різних етапів розвитку самосвідомості людини. Ця теорія ґрунтується не на стадіях розвитку, а на потребах, які повинна задовольнити кожна людина, що

прагне реалізувати свій потенціал і досягти повного усвідомлення свого Я. За Маслоу, метою життя людини є самоактуалізація, що передбачає ємкий особистісний розвиток, що полягає у реалізації талантів і здібностей кожної окремої особистості [61]. Потреба в самоактуалізації являє собою найвищу потребу з усіх представлених у класичній ієрархії піраміди потреб за Абрахамом Маслоу. Від того, цілтю усього життя людини стає прагнення до найвищого рівня самосвідомості - до самоактуалізації індивідуальності на всіх рівнях її життєдіяльності. Представники гуманістичної психології, подібно Маслоу, стверджують, що в процесі життя людина здатна постійно обирати своє майбутнє, саме вона визначає ті напрямки, у яких їй слід рухатися, і цілі, яких вона повинна досягти [62].

Соціальна ситуація розвитку зазначеного періоду полягає в активному залученні молодих людей у сферу суспільної взаємодії та сферу трудової діяльності, у цей період встановлюються міцні соціальні контакти, що призводять до поглиблення та розширення соціальної мережі. Цікаво, що за К.А. Абульхановою-Славською [1], самовизначення людини формується в залежності від тої позиції, яку людина займає всередині координат системи відносин. При цьому дослідниця підкреслює, що від того, яким чином складається система відносин, залежить самоототожнення і суспільна активність особистості.

Окрім професійного самовизначення та збільшення власної карти соціальних стосунків, молода людина укріплюється і на фізіологічному рівні. Історично так сталося, що інстинктивною потребою на цьому рівні фізіологічного розвитку людини є процес пошуку партнера, планування та створення власної сім'ї, народження та виховання дітей. Якщо розглядати людину у розрізі сучасного буття, базуючись на наших спостереженнях, ми можемо зазначити, що планування сім'ї серед сучасної молоді значно відтермінувалося аж до віку середньої зрілості. Молода людина наразі надає пріоритетність своєму професійному самовизначенню, набирається знань та досвіду, часто може

пробувати себе у різних напрямках, іноді змінюючи роботу кожні 3 місяці, а іноді не затримуючись на постійному місці роботи довше ніж 3 роки. Людина у віці ранньої дорослості знаходиться у постійному пошуку та постійному розвитку. Сучасний світ пропонує різноманіття виборів, досвідів, знань. Для того, аби пристосуватися для такого різноманіття, сучасній молодій людині однозначно потрібне самовизначення в напрямку своїх ціннісних пріоритетів, установок та потреб. На нашу думку, така кількість можливостей, яку має людина у 21 столітті, ба більше - у 2021 році, навіть незважаючи на пандемію коронавірусу, може як сприяти її самовизначеності, так і відтерміновувати її гармонійне самосприйняття та сприйняття її життєвого шляху. З одного боку, таке різноманіття перспектив і можливостей може сприятливо вплинути на людину та зорієнтувати її у власному самовизначенні, відкрити для неї всі дороги та шляхи до реалізації власних бажань, планів і потреб, а також до реалізації власного потужного творчого та інтелектуального потенціалу. З іншого ж боку, у разі слабо розвинених адаптивних навичок - занурити людину у стан пригніченості, нерішучості та страху зробити хоч один крок у напрямку до реалізації власних бажань, планів і потреб. Розвиток обох окреслених нами сценаріїв залежить від сприятливої інтеграції та самовизначеності особистості на 5-ій стадії психосоціального розвитку людини за Е.Еріксоном [40], що визначається встановленням его-ідентичності та прийнятті своєї особистості на всіх рівнях особистісного розвитку.

Таким чином, соціальна ситуація розвитку людини у віці ранньої дорослості визначається прагненням до самостійності, незалежності, автономності і, що важливо, характеризується відповідальністю за реалізацію свого власного життєвого плану, - саме за такими критеріями і визначаються особливості пошуку сенсу життя зазначеного нами віку. Усвідомлення особистої відповідальності за своє життя та готовність прийняти цю відповідальність - ключове переживання соціальної ситуації розвитку людини у віці ранньої дорослості.

Для того аби якісно проаналізувати важливі аспекти розвитку людини у період ранньої дорослості, важливо звернутися до витоків формування еґо-ідентичності та проходження людиною життєвих криз. У цьому питанні ми хочемо звернутися до Еріка Еріксона - американсько-німецького психолога, який розробив концепцію психосоціального розвитку людини та першим ввів поняття кризи ідентичності.

Еґо-ідентичність є центральним та основоположним компонентом концепції розвитку особистості за Е. Еріксоном [40], який у своїх працях стверджував, що розвиток еґо-ідентичності відбувається впродовж усього онтогенезу - від народження і до смерті, та представляє собою вісім стадій розвитку, які проходить людина впродовж усього життя. У концепції видатного вченого пік розвитку та визначення статусу еґо-ідентичності особистості припадає на юнацький вік, під час якого відбуваються значні зміни на біологічному, соціальному та професійному рівнях у житті молодих людей. В юнацькому віці, важливим аспектом є становлення особистості, оскільки переживання такої кризи та визначення власної еґо-ідентичності є ключовим аспектом у досягненні людиною гармонії в особистому житті та у потребі реалізовувати власні прагнення у віці ранньої дорослості. Ерік Еріксон у ряді своїх наукових праць висвітлив і систематизував вікові стадії розвитку особистості, до яких ми хочемо звернутися та проаналізувати.

Е. Еріксон вважав, що ідентичність має вплив на формування особистості протягом усього життя. На кожному етапі життя нові елементи повинні бути інтегровані в наявну структуру, а старі і віджилі - реінтегровані або відкинуті. Розвиток ідентичності нелінійний, адже проходить через так звані кризи ідентичності - періоди, під час яких відбувається конфлікт між сталими характеристиками ідентичності і прагненнями внутрішніх конструктів до розвитку та змін. Для виходу з кризи, індивід повинен докласти максимум зусиль, для того, аби знайти та прийняти нові цінності і види діяльності.

Е. Еріксон [40] виділяв вісім вікових стадій розвитку особистості:

1. Стадія немовляти (народження – 1 рік) - Довіра\Недовіра;
2. Раннє дитинство (1 – 3 років) - Самостійність\Нерішучість;
3. Дошкільний вік (3 – 6 років) - Завзятість\Почуття провини;
4. Шкільний вік (6 – 12 років) - Умілість\Неповноцінність;
5. Підлітковий вік та юність (12 – 20 років) - Ідентифікація особистості\Плутаниця ролей;
6. Рання зрілість (20 – 25 років) - Близькість\Самотність;
7. Середня зрілість (25 – 65 років) - Продуктивність\Інертність;
8. Пізня зрілість (Після 65 років) - Інтеграція\Відчай.

У нашій роботі, ми хочемо розглянути перші шість стадій, які виділяє Ерік Еріксон, оскільки вони мають важливе значення для формування его-ідентичності особистості в юнацькому віці та віці ранньої дорослості.

Почнемо розгляд з першої стадії – віку немовляти. Такий період характеризується формуванням базальної довіри людини до світу, в особливості - до матері, оскільки вона є безпосереднім провідником, що інтегрує немовля у навколишній світ для взаємодії. Успішне проходження цієї стадії формує у дитини стан базової довіри, тобто почуття прив'язаності до об'єкта його піклування, любові і довіри; на цьому етапі відбувається задоволення потреб в емоційному спілкуванні та задоволення основних фізіологічних потреб. Водночас, при неекологічному спілкуванні з дитиною, відсутності любові та емоційній ізоляції може сформуватися негативна базова недовіра.

Друга стадія – ранній дитячий вік. На цьому етапі формується самостійність та потреба в автономії, а саме: відбувається відділення дитини від матері, перші самостійні кроки. В цей період також можуть закладатися і негативні патерни, такі

як: сумніви у власних здібностях, почуття сорому, почуття непристосованості. Важливу роль на цьому етапі розвитку відіграють батьки, які або дають можливість дитині відчувати власну незалежність, навіть у незначних проявах, або ж пригнічують її потребу у власній автономності та координації своїх дій.

Третя стадія – дошкільний вік. У цей період дитина проявляє допитливість і активність у вивченні навколишнього світу. Тоді ж можуть формуватися й почуття провини й байдужості за умови «недовіри» батьків до дитини, які не дозволяють їй діяти самостійно та робити свій вибір щодо власних потреб.

На четвертій стадії раннього шкільного віку формується працьовитість, прагнення досягти успіху у навчанні, а також потреба ствердитися серед однолітків. На цьому етапі у дитини можуть виникнути сумніви щодо своїх здібностей, ролі у колективі.

Всі перераховані стадії є важливими для успішного формування его-ідентичності в юнацькому віці. Проходження всіх стадій є абсолютно індивідуальним процесом, який може мати нечіткі часові межі початку і закінчення етапів, тобто переживання криз, які супроводжують розвиток та стають поштовхом до переходу на новий щабель розвитку. Однак все ж таки, у своїй концепції формування его-ідентичності, найкритичнішою стадією Ерік Еріксон вважав юнацький вік, оскільки процес формування ідентичності є основним бар'єром, який юнаки та юнки повинні подолати для того, щоб здійснити успішний перехід до дорослості.

Пошук свого місця в житті, визначення свого статусу є важливим аспектом психологічного саморозвитку індивіда. Визначення статусу тісно пов'язане з процесом соціалізації особистості, яке значно впливає на формування ідентичності та «міцне внутрішнє відчуття своєї ідентичності» [25, с.98], що є ознакою закінчення юнацького віку й важливою умовою для подальшого формування дорослого індивіда. А.В.Толстих вказує, що “перехід до вирішення власне дорослих завдань можливий тільки на базі сформованої психосоціальної

ідентичності» [40, с.12]. Відзначимо, що умови соціалізації певним чином впливають на цей процес і знаходять своє відображення в ідентичності.

Згідно з Е. Еріксоном, ключовим рішенням п'ятої кризи вікового розвитку є сформоване почуття ідентичності або ж зовсім протилежне явище - «плутанина ролей» - дифузна ідентичність. При цьому дослідником були виділені деякі елементи ідентичності на рівні індивідуального досвіду:

- почуття ідентичності - почуття особистісної totoжності і історичної безперервності особистості;
- свідоме почуття особистісної ідентичності засноване на двох одночасних спостереженнях: сприйнятті себе як totoжної особистості і усвідомленні безперервності свого існування в часі і просторі, з одного боку, та сприйнятті того факту, що інші визнають totoжність і безперервність особистості, - з іншого.

Переживання почуття ідентичності з плином розвитку особистості посилюється: людина відчуває зростаючу безперервність між усім тим, що вона пережила за все своє дитинство, і тими переживаннями, що чекають її у майбутньому; між тим, ким вона хоче бути, і тим, як сприймає очікування інших по відношенню до себе. Саме ця дія психічного фактору забезпечує «виборче виділення значущих ідентифікацій протягом усього дитинства і поступову інтеграцію образів «я», що досягає кульмінації в досягненні почуття ідентичності» [40, с.219].

Таке пояснення подолання кризи та переходу людини з юнацького віку до періоду ранньої дорослості обумовлюється визначеністю особистості в першу чергу із самою собою та своєю роллю у житті. Успішне подолання кризи та ототожнення особистості із самою собою та навколишнім світом, визначення своєї неперервності у просторі та часі може свідчити про загальне благополуччя життя особистості, а значить визначення особистістю подальшого сенсу її буття. Визначившись зі своїми особистими інтересами та смисложиттєвими

орієнтаціями, людина починає відчувати себе впевненіше, оскільки тепер вона стоїть на власноруч побудованому фундаменті обома ногами.

Шоста криза ідентичності, що позначає період пізньої юності і ранньої дорослості, містить у собі центральне протиріччя розвитку зазначеного періоду, а саме - конфлікту близькості та ізоляції. В описі Еріка Еріксона близькість включає в себе щось більше, ніж просто сексуальну близькість. Вона розкриває у людині таємничі почуття прийняття, довіри, любові, приналежності, які можна переживати по відношенню до коханої людини, друзів, людей близьких по духу, родичів, ідейних натхненників, духовних наставників та ін. Така здатність до інтимності передбачає злиття власної особистості із особистістю іншої людини, при цьому таке «злиття» передбачає рішучість та впевненість у власній ідентичності, що не має призвести до її втрати. Успіх при встановленні такого роду близьких відносин залежить від того, як були інтегровані п'ять попередніх конфліктів. Негативною стороною невдалого встановлення ідентичності є складність у встановленні довірливих та інтимних стосунків, що веде до почуття самотності, соціального вакууму та ізоляції.

Пошук супутника життя, поступове відділення від батьківської сім'ї, адаптація та облаштування власного житла, здобуття освіти, освоєння професії, вибудовування свого власного незалежного буття, у якому особистість є повноправним суб'єктом життя, - все це необхідні умови для створення та реалізації власного індивідуального стилю життя. В той же час, це дає можливість здобути і реалізувати індивідуальні сенси життя. Здатність особистості вирішувати внутрішні протиріччя, вибудовувати власну систему цінностей, створювати життєву перспективу і визначати стратегічні цілі є мірилом її людської зрілості.

Сенс життя - одна з основних категорій, якими керуються люди у віці ранньої дорослості. Саме сенс життя вибудовує та визначає внутрішнє мотивоване, індивідуальне значення для суб'єкта власних дій, вчинків, що оцінюються цілісно як істинні та значущі. Зазвичай, переживання, які пов'язані із

становленням і набуттям смисложиттєвих орієнтацій втілюються у такі установки: «бути самим собою», «самореалізуватися», «усвідомити себе як цінність».

Характерними особливостями періоду ранньої дорослості є потреба реалізовувати свій особистісний потенціал шляхом інтеграції в активне професійне та соціальне життя. Гнучкість молодого розуму та пластичність поведінки, орієнтація у просторі і часі, активність у професійній та соціальній сферах, віра у свої сили та легке сприйняття дійсності - усі ці характеристики молодой людини спрямовують її та підтримують її життєвий баланс. Коли людина здобула та визначилася зі своєю еґо-ідентичністю, вона розпочинає реалізацію свого життєвого задуму, її переповнюють сила, енергія, амбіції та бажання досягти визначених цілей, бажань, вона прагне до здійснення своїх мрій, які у процесі життєплину все швидше стають реальними. У віці ранньої дорослості найбільш доступними є складні види професійної діяльності, найбільш повно та інтенсивно розвивається міжособистісне спілкування, легко встановлюються стосунки дружби та кохання. Таким чином, вік ранньої дорослості вважається найсприятливішим періодом для самореалізації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі ми розглянули основні підходи до визначення смислової сфери особистості та підходів до сенсу життя людини у теоріях таких дослідників як: З. Фройда [30, 31, 32], А. Адлера [43, 44, 45, 46, 47], К. Юнга [41, 57, 58], В. Франкла [28, 51, 52, 53, 54, 55], Дж. Б'юдженіаля [48], Ф. Фенікса [65], С. Мадді [60], Л.С. Виготського [10], К.А. Абульханово-Славської [1], В.Е. Чудновського [36], Л.І. Божович [7] та Д. О. Леонтьєва [20, 21]. Усі підходи до вивчення сенсу життя сконцентровані на декількох важливих моментах, які б ми хотіли постулювати:

- потреба у створенні та формуванні людиною сенсу життя походить від потреби визначити людиною своє існування, визначити нею свої мотиви, цілі та прагнення;
- потреба у поясненні думок та дій людини, зводиться до керування людиною своєю життєдіяльністю - думки та дії людини визначають стиль та направленість цієї життєдіяльності;
- усі зазначені цілі, мотиви та прагнення включають у себе потребу у гармонізації індивідуального (спрямованість до особистісного розвитку, розширення особистісних можливостей) та соціального (взаємодія із суспільним оточенням, включеність у спільність);
- людська життєдіяльність визначається збалансованістю у процесах інтеріоризації та екстеріоризації.

Окрім названих теорій, нам також вдалося розглянути особливості вікового психосоціального розвитку особистості за періодизацією Е. Еріксона. Вік ранньої дорослості визначається такими часовими межами - 20-25 років (за Е. Еріксоном [39, 40]). Успішне проходження усіх криз ідентичності, а особливо кризи его-ідентичності юнацького віку, що передуює кризі віку ранньої дорослості,

дозволяють людині чітко та легко сформулювати власні цілі та мотиви її існування, зокрема полегшити пошук та формування сенсу її життєдіяльності.

Провідними потребами віку ранньої дорослості є потреба у професійному та особистісному розвитку та самовизначенні, потреба у реалізації особистістю свого потужного інтелектуального та творчого потенціалу, потреба у соціальному включенні у суспільне життя - розширення нетворкінгу, та зокрема, отримання задоволення від спілкування - активне формування дружніх стосунків та пошук партнера.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Загальна характеристика методів і методик дослідження

Для емпіричного дослідження нами було обрано та використано 3 методики:

1. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва [22];
2. Тест САМОАЛ [23, 24];
3. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (у дослідження увійшли 18 термінальних цінностей за М. Рокічем та список з 12 цінностей, складений автором відповідно до завдань і гіпотези дослідження) [66].

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва

Тест СЖО є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамба і Леонарда Махоліка. Методика була розроблена на основі теорії логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпірично валідувати запропоновану психологом теорію. За допомогою факторного аналізу ця методика була адаптована психологом Д. А. Леонтьєвим, а на її основі був створений тест СЖО, що включає у себе загальний показник свідомості життя та п'ять субшкал, що відображають три конкретні змістовні орієнтації (цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-Життя).

Нижче ми пропонуємо детальний опис п'яти, зазначених вище, субшкал тесту СЖО [22]:

1. «Цілі в житті» - шкала характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність у житті респондента цілей на майбутнє, що надають життю осмисленості та спрямованості.

2. «Процес життя або емоційна насиченість життя» - шкала визначає задоволеність людиною своїм життям «тут і зараз», сприйняття життя як цікавого, емоційно насиченого і сповненого змісту процесу. Зміст цієї шкали зосереджується на уявленнях про те, що єдиний сенс життя полягає у тому, щоб жити.

3. «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» - шкала визначає задоволеність людини від прожитої частини життя, вимірює оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була ця частина життя.

4. «Локус контролю - Я» - ця шкала охарактеризовує уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу і волю, щоб побудувати своє життя відповідно до встановлених цілей і уявлень про його сенс, визначає наскільки людина здатна контролювати події власного життя.

5. «Локус контролю - життя або керованість життя» - шкала відображає переконання людини в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя.

Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, які людина має доповнити однією з семи відповідей, яка на її думку найкраще передає відношення людини до життя та його процесів, наповненості, а також визначає осмисленість життя людини загалом. У тесті СЖО життя вважається осмисленим за наявності цілей у ньому, а також визначається задоволеністю від реалізації цих цілей, що доповнюються здатністю людини ставити такі цілі і досягати їх.

Тест СЖО дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або в минулому (результат), або ж у всіх трьох площинах життя одночасно.

Тест САМОАЛ

Тест САМОАЛ було розроблено за концепцією самоактуалізації особистості американським психологом та засновником гуманістичної теорії особистості - Абрахамом Маслоу [61], який вважав, що головною характеристикою особистості є прагнення до самоактуалізації, самовираження, самореалізації та до розкриття людиною особистого потенціалу до творчості та любові. Даний підхід Абрахам Маслоу використовував у своїй теорії самоактуалізації, яка описує найбільш повну реалізацію талантів, здібностей і можливостей людини в будь-якій сфері її життєдіяльності.

На шляху до самоактуалізації особистості та повної реалізації її життєдіяльності, важливим аспектом є задоволення усіх первинних і вторинних потреб людини. Таку ієрархію потреб за А. Маслоу ми пропонуємо розглянути нижче [61]:

1) фізіологічні потреби – первинні потреби - харчові потреби (голод, спрага), сексуальні потреби, потреби у базовому життєзабезпеченні - диханні, відпочинку;

2) потреба в безпеці;

3) потреба у любові, прийнятті, приналежності до суспільного оточення;

4) потреба в повазі та самоповазі;

5) потреба в самоактуалізації – потреба в розвитку особистості, реалізації здібностей та талантів, в осмисленні свого призначення в світі.

У процесі осягнення людиною сенсу свого життя, вона активно просувається до вищого щабля свого саморозвитку та самосвідомості. Шлях самоактуалізації ми хочемо охарактеризувати наступними критеріями:

1) прийняття реальності та комфортне ставлення до неї;

2) прийняття себе у будь-яких проявах та прийняття інших людей у їх особливих проявах - безумовне прийняття;

- 3) професійне самовизначення, спрямованість до реалізації цілей, воля;
- 4) особистісна автономність, незалежність у власних діях та думках, реалізація задумів та планів;
- 5) повага до інших, розвинення емоційного інтелекту, благосхильність до відношенню до оточуючих;
- 6) відкритість людини до нового досвіду, постійний особистісний розвиток, прагнення до пізнання;
- 7) спонтанність, природність поведінки;
- 8) гумор;
- 9) активна реалізація здібностей та особистісних можливостей, прояв творчості та креативності у всіх сферах життя;
- 10) прийняття людиною викликів життя, засвоєння нового досвіду, особистісне зростання;
- 11) здійснення людиною ціннісного вкладу у життя, такого як: здійснення благодійності, допомога іншим, просвітництво, народження дитини і т.д.;
- 12) дотримання міри у всьому (можна розглядати у глобальному значенні).

Опитувальник САМОАЛ включає у себе 100 парних тверджень та інтерпретується за 11 шкалами [23, 24]:

1. Шкала орієнтації в часі. Ця шкала визначає, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя «на потім» та не живучи подумки минулим. Високі показники за цією шкалою характерні особам, що добре усвідомлюють екзистенційну цінність життя та розділяють філософію думки “тут і тепер”. Такі люди здатні насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутнього. Низькі результати за цією шкалою характеризують людей, невротично заглиблених у переживання минулого, з завищеними прагненнями до досягнень, частіше за все, такі люди невпевнені у собі.

2. Шкала цінностей. Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що людина перебуває на шляху до активної самоактуалізації. До числа цінностей, що відповідають цій шкалі, Абрахам Маслоу відносив такі, як добро, краса, цілісність, повага, визнання, індивідуальність, унікальність, порядок, простота, легкість, самодостатність. Сповідування зазначених цінностей свідчить про високий рівень гармонійного світосприйняття та самосприйняття людини, а також про здорові стосунки людини із самою собою та оточуючими людьми.

3. Погляд на природу людини. Ця шкала описує загальну віру особистості в людей та в могутність людських можливостей. Високі показники можуть інтерпретуватися у підтвердження щирих гармонійних міжособистісних стосунків, довірі до людей, чесності, доброзичливості, неупередженості. Низькі ж показники характеризують людину як емоційно незрілу, як ту, яка ще не досягла оптимального рівня цілісності та гармонії.

4. Потреба в пізнанні. Ця шкала спрямована на дослідження самоактуалізованості особистості у напрямку розвитку людини та її потреби у саморозвитку. Високі показники за цією шкалою вказують на спрямованість людини до пізнання, прагнення до отримання нових знань, вражень та досвіду. Низькі - вказують на слабкий зв'язок людини із самою собою та потребою власноруч розширяти свої особистісні творчі та інтелектуальні можливості.

5. Креативність. Ця шкала характеризується прагненням до творчості, що є важливим елементом самоактуалізації, таке прагнення можна назвати творчим ставленням до життя. Дослідження особистості за цією шкалою спрямоване на виявлення рівня реалізації творчого потенціалу особистості.

6. Автономність. Цей критерій вимірювання самоактуалізованості особистості, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності, повноти та емоційної незалежності. Особа, що прагне до самоактуалізації є автономною, незалежною та є вільною у найбільш широкому спектрі своїх проявів.

7. Спонтанність. Ця шкала визначається такими цінностями, як свобода, природність, легкість, невимушеність. Людину з високими показниками за цією шкалою можна охарактеризувати як впевнену та цілісну особистість, що не соромиться бути самою собою та приймає себе у будь-яких можливих проявах. Низькі показники за цією шкалою говорять про людину, як про негнучку особистість, що не вміє пристосовуватися до різноманітних обставин життя.

8. Саморозуміння. Високі показники за цією шкалою свідчать про чутливість, сензитивність та уважність людини до своїх бажань і потреб. Людина у стані саморозуміння знаходиться у злагоді із власними бажаннями та потребами, на шляху до задоволення яких вона не бачить перешкод. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, тих, що орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких «орієнтованими ззовні» у протилежність до «орієнтованих зсередини».

9. Аутосимпатія. Ця шкала позначає природну основу психічного здоров'я і цілісності особистості. Високі показники за аутосимпатією характеризуються добре усвідомленою «Я-концепцією», що служить джерелом сталої адекватної самооцінки. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі.

10. Контактність. Ця шкала вимірює товариськусть особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувальнику САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або навичок ефективного спілкування, а як загальна схильність до отримання задоволення та легкості у встановленні контактів з іншими людьми.

11. Гнучкість у спілкуванні. Високі показники за цією шкалою свідчать про щирю та відкриту взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високими балами за цією шкалою орієнтовані на особистісне, відкрите, щире спілкування. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких,

не впевнених у власній привабливості, найчастіше такі люди впевнені, що вони не цікаві оточуючим.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (у дослідження увійшли 18 термінальних цінностей за М. Рокічем та 12 цінностей за авторським вибором)

Для проведення емпіричного дослідження нами було модифіковано методику Мілтона Рокіча, з якої було обрано 18 класичних термінальних цінностей, які описують важливі аспекти життєдіяльності людини, а також обрано 12 авторських цінностей, що було розроблено зважаючи на сучасні реалії та тенденції, до яких звертається сучасна молодь.

18 класичних термінальних цінностей, за М. Рокічем [66]:

1. Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя);
2. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. Здоров'я (фізичне й психічне);
4. Цікава робота;
5. Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві);
6. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною);
7. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень);
8. Наявність гарних і вірних друзів;
9. Суспільне визнання (повага з боку навколишнього оточення, колективу, товаришів по роботі);
10. Пізнання (можливість розширення свого світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток);

11. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалення);
13. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
14. Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);
15. Щасливе сімейне життя;
16. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, усього народу, людства в цілому);
17. Творчість (можливість творчої діяльності);
18. Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Авторський список з 12 цінностей:

1. Свобода вибору\свобода слова;
2. Свобода бути різним\рівним;
3. Кар'єрний розвиток (просування по кар'єрних сходах);
4. Потреба пробувати себе у різних напрямках;
5. Потреба самостійно організовувати власне дозвілля (наповнювати своє життя цікавими подіями, зустрічами);
6. Важливість наявності власних інтересів\хобі (окрім основної професійної діяльності);
7. Приналежність до суспільного оточення (активне спілкування та взаємодія, приналежність до компанії людей за інтересами);
8. Стійка громадянська позиція;
9. Орієнтація на досягнення власного благополуччя;
10. Орієнтація на досягнення благополуччя близьких (оточуючих);

11. Орієнтація на сьогоднішнє\ Життя сьогоднішнім (важливість у досягненні задоволення у моменті, фокус на тих рішеннях, які впливають на власне самопочуття\благополуччя вже сьогодні);
12. Орієнтація на майбутнє (визначення майбутніх планів, рух у напрямку омріяної мети, фокус на рішеннях, які впливають на власне самопочуття та матимуть результат лише згодом).

Важливо зазначити, що, окрім наданого переліку цінностей, респондентам також було запропоновано до заповнення одне відкрите обов'язкове запитання під назвою "Інше", у якому ми попросили респондентів вписати ті цінності, що є важливими особисто для них та яких немає у переліку. У цьому пункті ми вважали за потрібне попросити респондентів виразити максимальну відкритість, виділивши та описавши ті цінності, що є по-справжньому важливими для них. Оскільки життя саме по собі представляє величезну цінність, компоненти, які насичують його та покращують самопочуття, самосприйняття та світосприйняття особистості є надзвичайно важливими для уточнення.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

У формуванні та проведенні нашого емпіричного дослідження нашою основною задачею було зорієнтуватися та визначити пріоритетні та тенденційні цінності сучасної молоді, а також визначити зв'язок між обраними ціннісними орієнтаціями та загальним рівнем самоактуалізації, автономності та осмисленості життя людей у віці ранньої дорослості.

Як було зазначено у вступі до роботи, ми виходили з припущення про те, що важливим фактором на шляху пошуку та віднайдення людиною сенсу життя, а також її самоактуалізованості, автономності та осмисленості життя є збалансованість системи цінностей та високі показники в оцінці людиною таких цінностей, як Активне діяльне життя, Здоров'я, Любов, Наявність гарних і вірних друзів, Продуктивне життя, Розвиток, Цікава робота, Кар'єрний розвиток,

Свобода вибору\свобода слова, Свобода бути різним\рівним, Важливість наявності власних інтересів\хобі\Пізнання, Матеріально забезпечене життя, Стійка громадянська позиція.

Під час побудови нашого емпіричного дослідження, нам було цікаво встановити, у якій кількості молодих людей сприйняття цінностей знаходяться у балансі та підтримуються на високому рівні значущості. Така думка базується на ідеї, що збалансованість у поєднанні з високими показниками оцінки цінностей є ймовірним показником того, що людина живе осмисленим життям та приділяє свою увагу багатьом сферам свого життя, ба більше – живе у гармонії у розрізі різних аспектів життя (суспільне\індивідуальне, орієнтація на сьогодення\орієнтація на майбутнє, орієнтація на досягнення власного благополуччя\орієнтація на досягнення благополуччя інших, кар'єрний розвиток\потреба пробувати себе у різних напрямках, пізнання\розваги). Оскільки така рівномірність\гармонійність однозначно притаманна самоактуалізованій особистості, ми припустили, що збалансований та гармонійний стиль життя людини може вказувати на наявну осмисленість у визначенні сенсу життя людиною.

У нашому емпіричному дослідженні взяло участь 52 респонденти віком від 20 до 23 років. Усі респонденти - представники київських ВНЗ, 87% яких становлять студенти НаУКМА, таких спеціальностей як: Психологія, Соціальна робота, Соціологія, Політологія, Міжнародні відносини, Маркетинг, Менеджмент, Германська філологія, Культурологія, Право та 13% респондентів - представників інших навчальних закладів, таких спеціальностей як: Актор театру і кіно, Китайська мова, Бізнес, Готельно-ресторанно справа, Журналістика, Комп'ютерні науки. Опитування проводилося в онлайн-режимі.

Спершу ми хочемо представити результати за методикою смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва [22]. За результатами, лише 6 респондентів з 52 мають низький рівень осмисленості життя, що становить 11% усієї вибірки; 26 респондентів з 52 мають середній рівень осмисленості життя, що становить 52%;

20 респондентів з 52 мають високий рівень осмисленості життя, що становить 37% усієї вибірки. На рисунку 2.2.1 ми можемо спостерігати показники рівнів осмисленості життя респондентами віку ранньої дорослості, які взяли участь у нашому дослідженні.

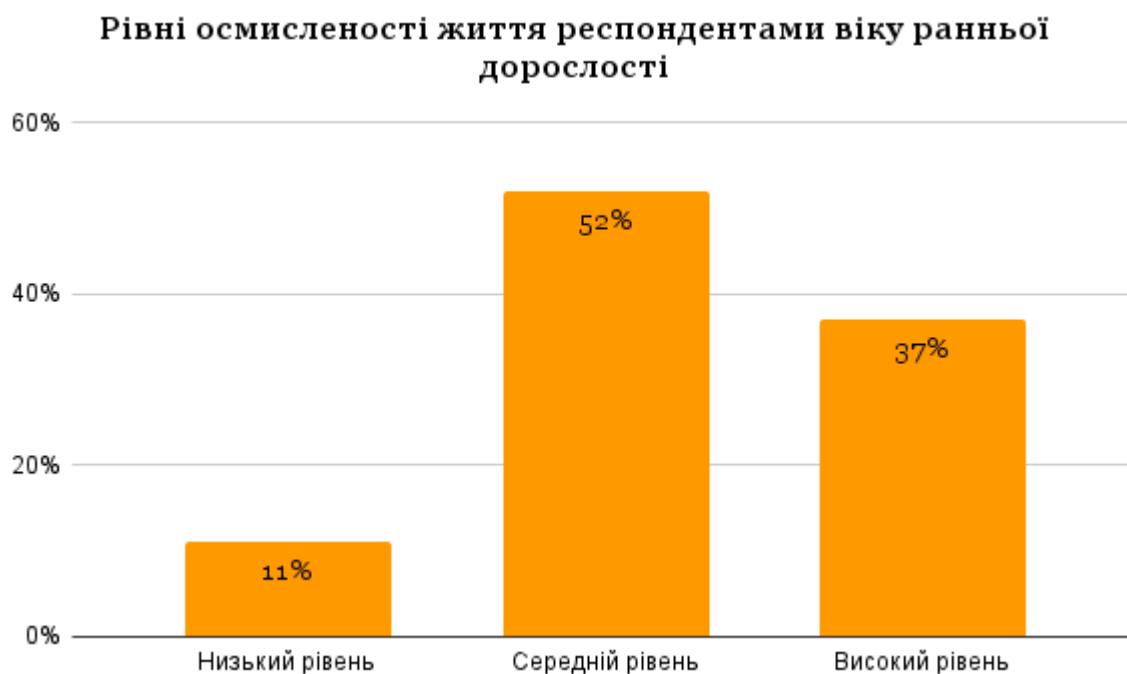


Рис. 2.2.1. Показники рівнів осмисленості життя у респондентів віку ранньої дорослості

Для інтерпретації результатів за опитувальником САМОАЛ [23, 24] ми взяли за основу 2 рівні, за якими ми вирішили визначити самоактуалізованості особистості:

- ***рівень прагнення до самоактуалізації***, що покаже загальний показник прагнення кожної окремої особистості до самоактуалізації та, зокрема, самореалізації, а також надасть нам можливість зобразити статистичний показник рівня самоактуалізації у розрізі всієї вибірки;
- ***рівень автономності***, що дозволить нам охарактеризувати особистість як автономну, незалежну й вільну у будь-яких своїх проявах, або ж навпаки дозволить нам спостерігати пригніченість волі людини,

залежність від думки оточуючих та складнощі у потребі взяти людиною відповідальність за організацію своєї життєдіяльності.

На рисунку 2.2.2 та 2.2.3 ми можемо наочно побачити рівні прагнення респондентів до самоактуалізації та рівні автономності респондентів, що взяли у нашому дослідженні участь:



Рис. 2.2.2. Розподіл рівнів прагнення до самоактуалізації респондентами віку ранньої дорослості

Аналізуючи рівень прагнення до самоактуалізації, ми можемо спостерігати наступні результати:

Низький рівень - 2% вибірки, серед цієї вибірки опинилася лише одна людина;

Середній рівень - 86% вибірки, серед якої опинилися відповіді 45 респондентів;

Високий рівень - 12%, що включає у себе 6 незалежних відповідей респондентів.

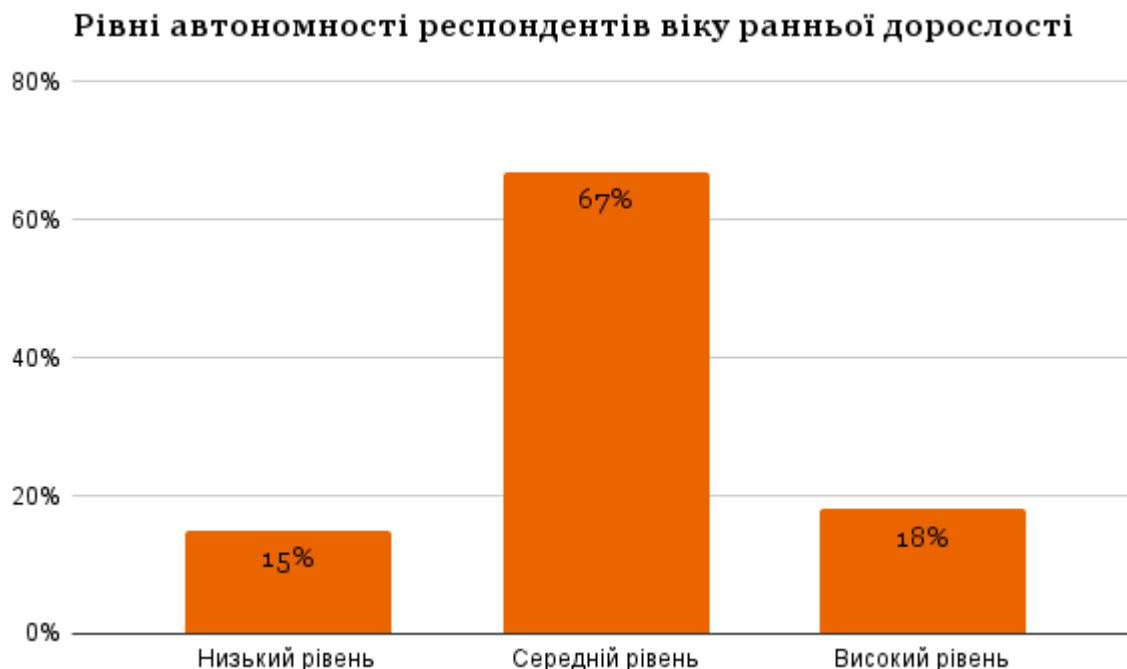


Рис. 2.2.3. Рівні автономності респондентів віку ранньої дорослості

Аналізуючи рівень автономності респондентів, ми можемо спостерігати наступні результати:

Низький рівень - 15% усієї вибірки, що прирівнюється 8 відповідям респондентів;

Середній рівень - 67% усієї вибірки, серед яких відповіді 35 респондентів;

Високий рівень - 18%, усієї вибірки, серед яких ми визначили 9 відповідей респондентів.

Результати методики САМОАЛ показують, що серед усіх респондентів ми можемо спостерігати низький рівень самоактуалізації лише у 2% вибірки, а низький рівень автономності у 15% усієї вибірки. Водночас середній рівень обох показників займає стійку домінуючу позицію, що позначає 86% (рівень прагнення до самоактуалізації) та 67% (рівень автономності) усієї вибірки. Високі результати за рівнями становлять: 12% (рівень прагнення до самоактуалізації) та 18% (рівень автономності). Такі результати дають нам зрозуміти, що респонденти, які взяли

участь у нашому дослідженні, хоч і знаходяться на початку свого шляху до особистісної самоактуалізації, самореалізації та автономності, однак вже активно розвиваються в напрямку до самоактуалізації і автономії. Більшість респондентів (за середніми показниками) вже затверджується в індивідуальному стилі свого життя, який і визначає сенс життя кожної окремої особистості.

У дослідженні за допомогою методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча [66] нашим завданням було визначити пріоритетні та тенденційні цінності, яких дотримується та реалізує у своєму житті сучасна молодь. Нагадаємо, що у дослідження увійшло 18 термінальних цінностей за М. Рокічем, а також було розроблено додаткових 12 цінностей, що відповідають сучасним тенденціям.

Нижче, на рисунку 2.2.4, представлені результати за тими цінностями, що були визначені у нашій гіпотезі як найбільш пріоритетні та тенденційні для людей віку ранньої дорослості:

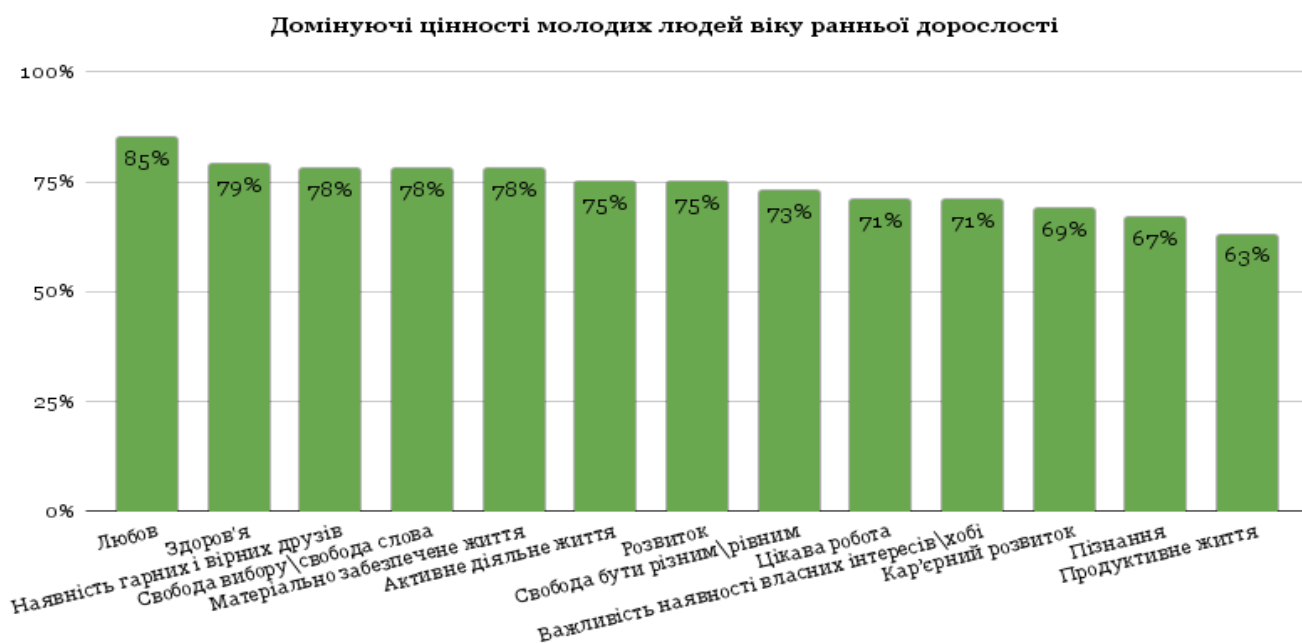


Рис. 2.2.4. Домінуючі цінності молодих людей віку ранньої дорослості

Отримані результати дають нам можливість проаналізувати відповіді респондентів та співвіднести їх із запропонованою нами на початку дослідження гіпотезою. Отримані відповіді респондентів позначаються такими результатами:

Любов - 85%

Здоров'я - 79%

Наявність гарних і вірних друзів - 78%

Свобода вибору\свобода слова - 78%

Матеріально забезпечене життя - 78%

Активне діяльне життя - 75%

Розвиток - 75%

Свобода бути різним\рівним - 73%

Цікава робота - 71%

Важливість наявності власних інтересів\хобі - 71%

Кар'єрний розвиток - 69%

Пізнання - 67%

Продуктивне життя - 63%

Стійка громадянська позиція - 36%

Як ми можемо спостерігати, усі зазначені цінності є пріоритетними та тенденційними для людей віку ранньої дорослості, окрім однієї цінності - Стійка громадянська позиція (36%). Ми хотіли б звернути особливу увагу на цю цінність, оскільки під час формування гіпотези, особливу надію на високі результати у дослідженні ми покладали саме неї. Наша теорія стосовно домінування цінності «Стійка громадянська позиція» опосередковувалася спостереженням за сучасним буттям молодих людей, особливо студентства Києво-Могилянської Академії, що розвивається та формується у тісно сплетених обставинах активної боротьби за демократію, рівність, справедливість та суверенність українського народу та держави. На жаль, результати проведеного нами дослідження відносно зазначеної

цінності свідчать про низьку значущість цієї цінності. Цінність Стійкої громадянської позиції займає останнє місце серед усіх запропонованих нами цінностей, цей факт спростовує нашу гіпотезу стосовно важливості цього аспекту у життєдіяльності сучасної молоді.

Окрім цінностей, зазначених у нашій гіпотезі, результати дослідження дали нам змогу виявити ще декілька цінностей, які ми можемо зарахувати до домінуючих та властивих сучасній молоді, серед них:

Орієнтація на майбутнє - 79%

Впевненість у собі - 78%

Орієнтація на досягнення власного благополуччя - 75%

З усіх запропонованих 30 цінностей, ми також змогли виділити й ті, що не користуються особливою популярністю серед сучасних молодих людей.

На рисунку 2.2.5, представлено цінності, що не є популярними серед людей віку ранньої дорослості:

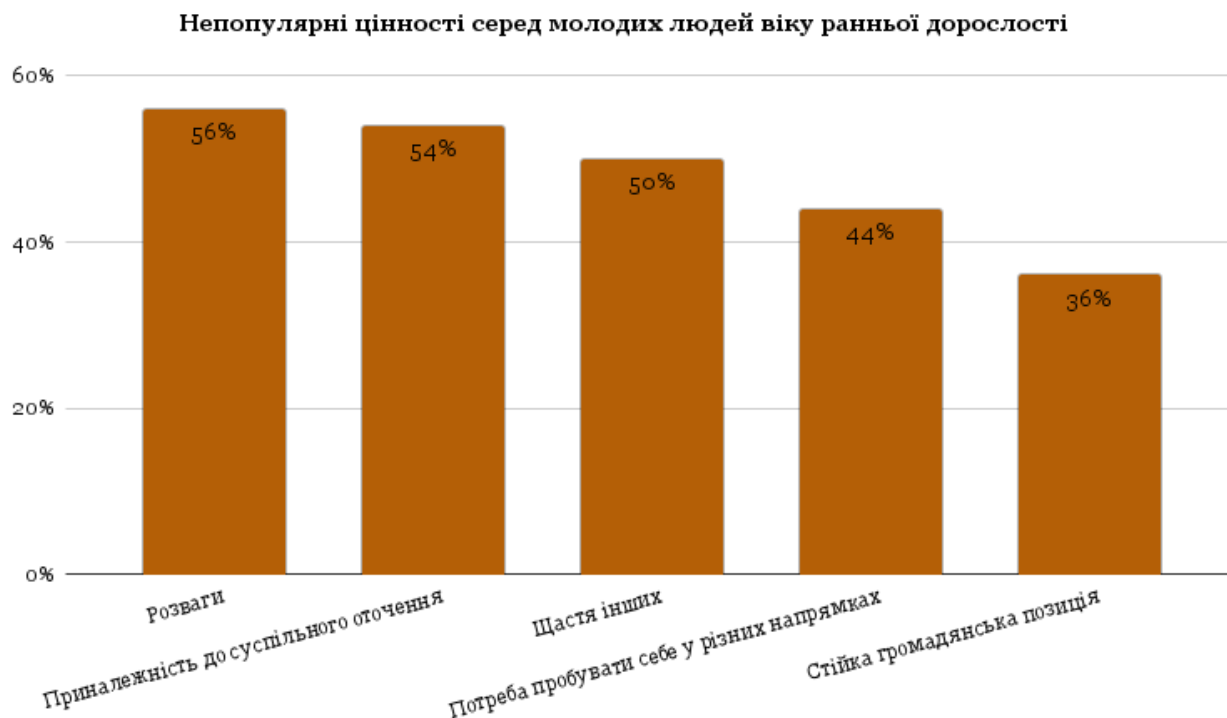


Рис. 2.2.5. Непопулярні цінності серед молодих людей віку ранньої дорослості

Суспільне визнання - 58%

Розваги - 56%

Приналежність до суспільного оточення - 54%

Щастя інших - 50%

Потреба пробувати себе у різних напрямках - 44%

До числа непопулярних цінностей ми також хочемо причислити цінність Стійка громадянська позиція, що становить 36% усієї вибірки.

Окрім зазначеного переліку цінностей (18 термінальних цінностей за М. Рокічем та 12 цінностей, запропонованих нами у додатковому списку), респондентам також було запропоновано одне відкрите обов'язкове питання під назвою "Інше", у якому ми попросили респондентів вписати ті цінності, що є важливими особисто для них та яких немає у переліку.

Далі ми хочемо запропонувати до розгляду декілька відповідей, що слугують підтвердженням щодо запропонованої нами гіпотези на початку дослідження. Тут і надалі у додатку А, де будуть представлені відповіді у повному обсязі, можна прослідкувати важливість потреби для кожного окремого респондента у підтриманні його життєвого балансу і гармонії. Кожна відповідь є унікальною, однак більшість відповідей все ж таки спрямовано на сприйняття життя як найвищої цінності, у такому житті потреби кожної окремої особистості зосереджуються на любові, злагоді у міжособистісному спілкуванні, потребі у реалізації свого творчого та інтелектуального потенціалу, а також у значущості потреби людини у матеріальній незалежності. Відповіді, які надали нам респонденти, транслують чіткість та осмисленість поглядів, такі ж відповіді уособлюють у собі відповідь на основне питання нашого дослідження, а саме: особливість пошуку та визначення особистістю сенсу свого життя. Пропонуємо надані респондентами відповіді до уваги:

1	Мій сенс життя полягає у виборі самої себе, дослуховуванні до себе та своїх потреб, я поважаю себе та вважаю, що краса править світом. Я буваю різною, я є пластичною - flexible, та я дуже люблю ці риси у самій собі.
2	Гармонічний та стабільний (мирний) світ навколо.
3	Цінність самого життя - саме по собі життя є для мене великою цінністю і відповідно до цього я стараюсь брати від нього максимум, адже дуже його ціную. Цінність свободи дій і прийняття рішень самостійно - для мене важливо чітко знати чого хочу я, а не інші, і реалізувати це.

	Цінність незалежності і матеріального достатку - є для мене важливими в будь-який момент життя. Не залежати від будь-кого і мати можливість не мовчати раптом що, а брати і робити, що вважаю за потрібне. Гроші в такому разі грають велику роль.
4	Жити з любов'ю, бути добрим другом, будувати стосунки, чинити згідно вірувань і переконань, відкривати нове, вміти вибачати і вибачатися, творити прекрасне.
5	Займатися тільки тим, що приносить колосальне задоволення, мати свободу вибору і звичайно близьких людей поруч, які наповняють тебе силою та енергією.
6	Свобода, наявність друзів та грошей, самореалізація.
7	Наповненість життя любов'ю до себе та оточуючих.
8	Можливість творчої самореалізації.
9	Для мене величезну роль посідає така цінність як натхнення і ніжність. Натхнення — у прекрасних творах, благородних вчинках, незвичайних людях, у мистецтві і реальному житті, а ніжність — у турботі, чутливості, емпатії та співпереживанні, в умінні бути альтруїстом, бути щирим і лагідним до людей. Тож все зводиться до людей і одна з моїх найголовніших цінностей поруч з творчістю та любов'ю — це Люди.
0	Толерантність і повага до кожного, вдячність до себе за свої старання, до батьків, до друзів. Уміння зосереджувати увагу на своєму внутрішньому стані.
1	Відчуття щастя, наповненості від того, що відбувається навколо та того, що створюєш сам. Любов до себе і до близьких. Реалізація мрій і бажань. Відчуття внутрішнього балансу.
2	Психологічне здоров'я, успіх у професії.

3	1. Якісні взаємовідносини з близькими друзями та коханою людиною; 2. Реалізація свого внутрішнього потенціалу та призначення; 3. Розширення власної особистості (через відчуття, знання, досвід, інтелектуальний розвиток).
4	Повага до себе та любов.
5	Творчість, чесність, самоактуалізація.

Важливим завданням нашого дослідження було встановлення взаємозв'язку обраних цінностей, які на нашу думку, є найпопулярнішими та найбільш важливими для людей віку ранньої дорослості із загальним рівнем осмисленості життя та самоактуалізації людини. Перевірку гіпотези нами було проведено за допомогою кореляційного аналізу за Спірменом.

1. Зв'язок між ціннісними орієнтаціями та загальним рівнем осмисленості життя. Такий зв'язок позначає собою визначеність людини у сфері осмисленості її життя, усвідомлення цінності життя, наявності у людини цілей, планів, прагнень та бажань. Результати кореляції: $\rho = 0.31$ - існує прямий зв'язок, хоча кореляція не є дуже щільною;

2. Зв'язок між ціннісними орієнтаціями та загальним рівнем самоактуалізації особистості. Такий зв'язок має позначати гармонізацію особистості у визначені нею пріоритетних цінностей, за допомогою яких особистість здатна реалізовувати свій творчий та інтелектуальний потенціал у життя. Сильний зв'язок за такими параметрами має визначати людину як емоційно зрілу, така людина є суб'єктом своєї життєдіяльності. Результати кореляції: $\rho = 0.10$ - прямий зв'язок, однак такий зв'язок визначається як слабкий;

3. Зв'язок між ціннісними орієнтаціями та усіма шкалами тесту СЖО і тесту САМОАЛ. Результати, які нам вдалося отримати:

Шкали за СЖО:

Цілі у житті: $\rho = 0.29$ - прямий зв'язок, кореляція є доволі суттєвою;

Процес життя: $\rho = 0.32$ - прямий зв'язок, кореляція є суттєвою;

Результативність життя: $\rho = 0.26$ - існує прямий зв'язок, однак цей зв'язок не є дуже щільним;

Локус контролю - Я: $\rho = 0.35$ - зв'язок є прямим і суттєвим;

Локус контролю - Життя: $\rho = 0.29$ - прямий зв'язок, кореляція є доволі суттєвою.

Шкали за САМОАЛ:

Орієнтація у часі: $\rho = 0.16$ - прямий зв'язок, однак визначається як слабкий;

Цінності: $\rho = 0.20$ - прямий зв'язок, кореляція слабка;

Погляд на природу людини: $\rho = 0.35$ - зв'язок є прямим, кореляція є вагомою;

Потреба у пізнанні: $\rho = 0.21$ - прямий зв'язок, кореляція слабка;

Креативність: $\rho = 0.31$ - прямий зв'язок, зв'язок є достатньо вагомим;

Автономність: $\rho = 0.09$ - зв'язок є прямим, однак несуттєвим;

Спонтанність: $\rho = 0.26$ - існує прямий зв'язок, однак кореляція є не дуже щільною;

Саморозуміння: $\rho = 0.33$ - прямий зв'язок, кореляція є вагомою;

Аутосимпатія: $\rho = 0.28$ - прямий зв'язок, однак цей зв'язок не є дуже щільним;

Контактність: $\rho = 0.23$ - прямий зв'язок, однак цей зв'язок не є дуже щільним;

Гнучкість у спілкуванні: $\rho = 0.29$ - прямий зв'язок, кореляція є доволі суттєвою.

Отримані результати можна повноправно вважати такими, що підтверджують нашу гіпотезу, яка у свою чергу зазначає, що пошук сенсу життя у віці ранньої дорослості пов'язаний зі збалансованістю цінностей та високою суб'єктивною оцінкою цих цінностей молодими людьми. Нам особливо імпонує думка про те, що сучасна молодь активно звертається до таких важливих критеріїв, та на які вказують найвищі показники кореляції у реалізації молодими людьми власної життєдіяльності, як: саморозуміння, креативність та гнучкість у спілкуванні. Такі молоді люди активно ставлять цілі у своєму житті, прямують до них та успішно їх реалізують, ба більше – насолоджуються таким процесом. Такі люди є суб'єктами власної життєдіяльності, оскільки вони так само активно та дієво беруть відповідальність за власні рішення, дії та вірування.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Дослідивши 52 респондентів віком від 20 до 23 років, нам вдалося встановити, що у переважної більшості студентської молоді превалює:

- середній рівень осмисленості життя за методикою смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва [22], що становить 52% усієї вибірки;
- середній рівень прагнення до самоактуалізації за методикою САМОАЛ [23, 24], що являє собою 86% вибірки;
- середній рівень за рівнем автономності, досліджений методикою САМОАЛ, що становить 67% усієї вибірки.

Нами було встановлено та співвіднесено результати рейтингових цінностей відповідно до запропонованої нами гіпотези у вступі до нашого дослідження. Запропоновані нами до особливо уважного розгляду цінності характеризуються такими результатами: Любов - 85%, Здоров'я - 79%, Наявність гарних і вірних друзів - 78%, Свобода вибору\свобода слова - 78%, Матеріально забезпечене життя - 78%, Активне діяльне життя - 75%, Розвиток - 75%, Свобода бути різним\рівним - 73%, Цікава робота - 71%, Важливість наявності власних інтересів\хобі - 71%, Кар'єрний розвиток - 69%, Пізнання - 67%, Продуктивне життя - 63%, Стійка громадянська позиція - 36% (ця цінність є єдиною з переліку, що не відповідає нашому припущенню та є непопулярною серед студентської молоді).

Додатковими пріоритетними та тенденційними для досліджуваної вікової групи було встановлено наступні цінності: Орієнтація на майбутнє - 79%, Впевненість у собі - 78%, Орієнтація на досягнення власного благополуччя - 75%.

За допомогою внесеного відкритого питання до змішаної методики М. Рокіча [66] нам вдалося отримати якісні відповіді респондентів, які визначають такі цінності, як особистісну гармонію, благополуччя у взаєминах із близькими, реалізацію творчого потенціалу, наповненість життя любов'ю до себе та до навколишнього світу, особистісне щастя, віднайдення ресурсу у своїй власній

особистості та самоактуалізацію, основних цінностях свого життя та зокрема сенсу свого життя.

Нами було встановлено та інтерпретовано зв'язок між досліджуваними змінними:

1. Зв'язок між ціннісними орієнтаціями та загальним рівнем осмисленості життя:
 $\rho = 0.31$ - прямий зв'язок, який вказує на те, що рівень осмисленості життя і віднайдення сенсу життя взаємопов'язаний з розвитком ціннісної системи особистості;
2. Зв'язок між ціннісними орієнтаціями та загальним рівнем самоактуалізації особистості: $\rho = 0.10$ - наявний прямий зв'язок, зв'язок несуттєвий;
3. Зв'язок між ціннісними орієнтаціями та усіма шкалами тесту СЖО і тесту САМОАЛ. Результати, які нам вдалося отримати:

Шкали за СЖО:

Цілі у житті: $\rho = 0.29$ - прямий зв'язок, кореляція є доволі суттєвою;

Процес життя: $\rho = 0.32$ - прямий зв'язок, кореляція є суттєвою;

Результативність життя: $\rho = 0.26$ - існує прямий зв'язок, однак цей зв'язок не є дуже щільним;

Локус контролю - Я: $\rho = 0.35$ - зв'язок є прямим і суттєвим;

Локус контролю - Життя: $\rho = 0.29$ - прямий зв'язок, кореляція є суттєвою.

Шкали за САМОАЛ:

Орієнтація у часі: $\rho = 0.16$ - прямий зв'язок, однак визначається як слабкий;

Цінності: $\rho = 0.20$ - прямий зв'язок, кореляція слабка;

Погляд на природу людини: $\rho = 0.35$ - зв'язок є прямим, кореляція є вагомою;

Потреба у пізнанні: $\rho = 0.21$ - прямий зв'язок, кореляція слабка;

Креативність: $\rho = 0.31$ - прямий зв'язок, зв'язок є достатньо вагомим;

Автономність: $\rho = 0.09$ - зв'язок є прямим, однак несуттєвим;

Спонтанність: $\rho = 0.26$ - існує прямий зв'язок, однак кореляція є не дуже щільною;

Саморозуміння: $\rho = 0.33$ - прямий зв'язок, кореляція є ваговою;

Аутосимпатія: $\rho = 0.28$ - прямий зв'язок, однак цей зв'язок не є дуже щільним;

Контактність: $\rho = 0.23$ - прямий зв'язок, однак цей зв'язок не є дуже щільним;

Гнучкість у спілкуванні: $\rho = 0.29$ - прямий зв'язок, кореляція є доволі суттєвою.

Оскільки наша гіпотеза вказує на те, що пошук сенсу життя у віці ранньої дорослості пов'язаний зі збалансованістю цінностей та високою суб'єктивною оцінкою цих цінностей молодими людьми, таке припущення можна вважати успішно підтвердженим - зв'язок було успішно встановлено.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕБУВАЄ У ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ

3.1. Загальні рекомендації до покращення психоемоційного стану людини, що перебуває у пошуку сенсу життя

Перш за все, розпочинаючи третій розділ нашої кваліфікаційної роботи у розробці та формуванні рекомендацій щодо психологічної підтримки людини, що перебуває у пошуку сенсу життя, ми хотіли б звернутися до результатів нашого емпіричного дослідження, а саме - розглянути ті ціннісні сфери на які орієнтуються сучасні молоді люди у віці ранньої дорослості. Нагадаємо, якими були результати нашого дослідження у встановленні пріоритизації ціннісних орієнтацій обраною вибіркою:

Любов - 85%

Здоров'я - 79%

Орієнтація на майбутнє - 79%

Впевненість у собі - 78%

Наявність гарних і вірних друзів - 78%

Свобода вибору\свобода слова - 78%

Матеріально забезпечене життя - 78%

Активне діяльне життя - 75%

Розвиток - 75%

Орієнтація на досягнення власного благополуччя - 75%

Свобода бути різним\рівним - 73%

Цікава робота - 71%

Важливість наявності власних інтересів\хобі - 71%

Кар'єрний розвиток - 69%

Пізнання - 67%

Продуктивне життя - 63%

Виходячи з таких результатів, ми можемо зафіксувати позначенні цінності як важливі та визначальні у формуванні людиною молодого віку своєї життєдіяльності.

Нашою основною думкою під час формування емпіричного дослідження, була думка про те, що певний набір визначальних цінностей людини, має обов'язково визначати собою цілісність процесів, їх гармонізацію та збалансованість у всіх сферах життєдіяльності особистості. Звичайно, для кожної людини, такий набір є абсолютно індивідуальним, однак ми хотіли би представити лист рекомендацій щодо психоемоційної підтримки, що, на нашу думку, є універсальною у застосуванні.

«П'ять умов щастя», саме таку назву має лист рекомендацій, яку розробив Олексій Слензак, кандидат економічних наук, який у 1984 році захистив дисертацію на тему: «Екологічні проблеми Середземного моря і діяльність міжнародних організацій (на прикладі організацій системи ООН)». У 2006 р. О. Слензак представив такі рекомендації своїй донці та за сумісництвом, дослідниці особливостей сенсу життя у зазначеній роботі - Катерині Слензак.

«П'ять умов щастя», за О.Слензаком, опосередковуються почуттям щастя, яке може переживати людина, **якщо вона:**

1. Спілкується з іншими людьми. Спілкування є надважливою формою самореалізації людини та процесом ототожнення людини із навколишнім світом та суспільством. Потреба людини визначається у її приналежності до суспільного оточення, тому людині так важливо взаємодіяти зі своєю сім'єю, слідувати сімейним традиціями; спілкуватися із друзями та створювати особливі умови спілкування, що сприятимуть особистісному розкриттю; заводити нові знайомства, вчитися взаємодіяти із малознайомими людьми легко та невимушено; формувати своє коло оточення в залежності від професійного самовизначення;

відвідувати соціальні заходи (класи танців, концерти, театри, екскурсії містом, музеї, виставки, рейви), де людина змогла б розширити свої уявлення про різноманітність соціального оточення в цілому та проаналізувати взаємодію з іншими людьми в умовах нового соціального досвіду.

2. Рухається. Енергія породжує енергію. Для підтримки духу іноді людині просто потрібно вийти на вулицю та розпочати свій рух. Це може бути прогулянка, тренування, відвідування занять з танців, регбі, плавання, біг, скандинавська ходьба, водні лижі, гірські лижі - все, чого душа забажає, основна умова - розпочати рух, далі усі повштовхи тіла та розуму гармонізуються, а людська свідомість починає реалізовувати свою потребу на шляху до цілісності.

3. Звертає увагу на оточуючий світ. Важливою та водночас складною навичкою кожної людини є спостережливість. Таку навичку можна та потрібно розвивати. Для цього, ми б рекомендували людині спробувати у повсякденному житті сповільнити свій рух. Елементарно - на прогулянці, під час зустрічі із друзями, поки п'єте каву на літній терасі - відкласти свій мобільний телефон та спробувати поспостерігати за навколишнім світом. Подивитися, як за сусіднім столиком спілкуються незнайомці, як повз вас проходить сім'я з трьома дітьми та двома собаками, як евакуюють машину, як падає світло у кімнаті в золотий час, - всі перелічені форми спостереження згодом допоможуть людині більше заглиблюватися у середину себе та краще відчувати свої потреби, звертати увагу на обставини навколишнього життя та помічати яке життя дивовижне - інколи зовсім дивакувате, інколи невимовно красиве та прекрасне. Також можливо поставити перед собою таку ціль та встановити для себе таку умову: під час виходу на вулицю, на прогулянку - відмовлятися використовувати телефон - на вулиці можна розгледіти так багато цікавого, треба тільки навчитися це помічати.

4. Пізнає. Людина навчається все своє життя і як то кажуть: «у школі життя немає канікул». Коли людина пізнає світ, вона займається своїм особистісним розвитком, вона вкладає свої ресурси у стан хорошого настрою, у

процес задоволеністю життям, вона отримує щастя від пізнання, вона вкладає у себе нові знання та досвід, вона формує нові навички та досвід. Розпочати пізнання людина може знову ж таки, з елементарного - з походу у музей Західного і Східного мистецтва імені Богдана та Варвари Ханенків, із відвідування вистави «Довгий різдвяний обід» відомого київського театру сучасного танцю «Київ Модерн-балет», із прогулянки невідомими вуличками рідного міста (до речі, екскурсія двориками Подолу - чудова, інтерактивна та ще й дуже цікаво розповідає про найстаріший район міста), або ж відвідування квест-кімнати. Варіантів безліч, важливо лиш визначити поле своїх інтересів та вирішити на що спрямувати свою енергію. Запевняємо, у результаті вкладеної енергії, отриманої енергії буде у рази більше.

5. «Дає» щось іншим\вкладає щось у світ. Взаємообмін зі світом можна назвати дружбою у дві сторони. Важливо такий взаємообмін підтримувати. Закони за якими функціонує навколишній світ, функціонує за допомогою тої енергії, яку людина у цей світ вкладає. Для когось реалізацією особистісного потенціалу стане можливість у допомозі своєму ближньому. Безкорисливість, щирість серця і душі полягає у безумовному ставленні людини до оточуючих людей, та у готовності такої людини допомогти добрими справами, а у потрібний момент вчасно поділитися своїм досвідом. На нашу думку, у таких справах взаємообміну необхідно відкрити свою душу та серце. Якщо ж розглядати допомогу на базовому рівні, смисл дій молодшої людини може зводитися до допомоги мамі з приготуванням їжі; пропозиції своєї допомоги у побутових звичних речах, як от - тато займається обрізанням гілок на дачі, молода людина, сповнена сил і енергії дуже б допомогла такою взаємодією з утилізації цих гілок. Ба більше - можна відвести племінника у садочок, подарувати квіти сестрі, допомогти подрузі у розумінні статистичних методів. Прості наче речі, а всереді серце наповнюється теплом та ніжністю.

Глобально, така допомога, може зводитися до благодійності та вкладання коштів у розбудову установ, які потребують поліпшення, однак на практичному

прикладі ми можемо розглядати реалізацію людської допомоги на більш доступних для молодшої людини прикладах, як от, наприклад, волонтерство. Більшість соціальних організацій спрямовують свою діяльність на підготовку святкових вистав та поїздок із цими виставами до дитячих будинків, тільки уявити скільки щастя отримує дитина від такої уваги з боку гастрольного туру волонтерів; інша частина волонтерських організацій займається просвітницькою діяльністю: перша медична допомога, сексуальна освіта, практикум з самооборони, інформування щодо ВІЛ та СНІД захворювань та способів їх профілактики; тренінги з досягнення благополуччя; волонтерська діяльність, що спрямована на підтримку АТО. Все починається з простого, молода людина може обрати діяльність за своїм смаком та спробувати будь-що, у цьому випадку обмежень немає, бо світ - безмежний.

3.2 Техніки покращення психоемоційного стану людини, що перебуває у пошуку сенсу життя

Важливою технікою до застосування у віці ранньої дорослості, особливо за обставин пошуку сенсу життя людиною, ми хочемо запропонувати **Getting Active (GA) або Відновлення Активності** [56], що є однією з основних у подоланні стресу і входить до інтервенцій СЕТА-терапії.

СЕТА - це програма психологічної підтримки людей, які пережили травматичні події та/ або переживають сильний стрес. Наслідки цього стресу можуть часто виявлятися в неприємних спогадах про те, що трапилося, що супроводжуються тривогою, занепокоєнням, почуттям смутку і самотності. Все це заважає людині у її повсякденному житті, наслідки переживання такого стресу можуть призводити до зловживання алкоголем, стану депресії та складнощів у комунікації з оточуючими - як на роботі, так і вдома. Дана програма психологічної підтримки розроблена спеціально для вирішення цих проблем, і в більшості

випадків веде до швидкого поліпшення стану без використання медикаментів або необхідності звертатися до психіатра. В першу чергу, вона розрахована на ветеранів АТО і переселенців зі сходу України. Однак техніку, яку ми далі хочемо представити, може дати свої результати у застосуванні її молодими людьми під час стресових переживань у період активного пошуку сенсу.

Техніка / інтервенія Getting Active (GA), або Відновлення Активності, спрямована на зміну поведінки людини. Такий метод застосовується тоді, коли людина застрягла у нав'язливих думках, та, ймовірно, впала у стан апатії. Саме такими маркерами іноді можна позначити стан молодшої людини, а з'являється він часто тому, що людина невмотивована та не розуміє, як її поведінка та дії, зокрема стиль життєдіяльності, можуть впливати на визначення усього її подальшого плину життя. Усе має свій взаємозв'язок і, як ми зазначали вище: енергія породжує енергію.

Зазвичай, пропрацювання такого методу відбувається разом із СЕТА-консультантом під час психологічної сесії, однак, на нашу думку, ця техніка буде доволі простою в опануванні та застосуванні на практиці для молодшої людини самостійно.

Першим кроком на шляху до відновлення своєї власної активності постає формування списку тих захоплень, цікавих занять та загалом дій, що приносять молодій людині задоволення (можливо, ті заняття, що раніше приносили задоволення, або ж ті, які хотілося б здійснити у майбутньому) та, зокрема, що зможуть своїм застосуванням покращити емоційний стан людини та відновити її активність. Серед таких може бути будь-що: похід у театр\кіно\концертів, відвідування занять з танців, вечірні прогулянки, ранкові пробіжки, зустрічі з друзями та сім'єю, відвідування виставок\музеїв, фізичні навантаження: йога, пілатес, фітнес, заняття, та, важливо, захоплення професійним спортом, шопінг, відвідування спа-процедур для релаксації та фізичного відновлення. У разі ж виникнення складнощів із формуванням такого списку, можна звернутися з проханням порадити деякі варіанти активностей з боку близьких, або звернутися

до пошуку такої активності в інтернеті, через соцмережі. Важливо, аби людина змогла скласти список, до якого увійде якнайбільше типів діяльності, одну або декілька з яких, людина змогла б та хотіла би із задоволенням застосувати на практиці та яка б допомогла людині відчувати себе ефективною або корисною.

Другим кроком у процесі відновлення активності людиною є вибір однієї діяльності, яку молода людина могла б виконувати впродовж найближчого тижня хоча б 3-4 рази.

Третій крок - складання плану: визначити конкретні дні тижня для виконання цієї активності, записати, що необхідно зробити для того, аби реалізувати цю активність - план допоможе у подоланні труднощів, якщо такі виникнуть. Якщо це фізичні вправи або танці - підготувати спеціальний одяг для занять, якщо це похід у театр або кіно - визначити спосіб покупки квитків на ці події, вечірні прогулянки - складання маршруту, підготовка одягу (зручне взуття, теплий одяг і т.д.), визначення часових меж.

Четвертий крок - власне реалізація задуму та виконання активності. Перед початком активності важливо оцінити свої почуття та порівняти їх по закінченню активності. Виконати активність принаймні один раз, аби запевнитися у тому, що такі дії реальні до виконання та продовжувати здійснювати активність ще 2-3 рази протягом тижня. Порівняти свої почуття.

Досвід виконання такої активності вражає своєю результативністю. Ми, наприклад, знаємо один випадок, коли молода людина вирішила взяти за звичку після навчання та роботи, у кінці дня виходити на прогулянку. Вона продумала всі деталі: маршрут, якому буде слідувати, одяг, який зможе одягнути у морози, а ще однією важливою деталлю у реалізації плану, стали навушники та прослуховування під час прогулянки подкасту «Простими словами» - подкаст про психологію простими словами - легко, невимушено, з гумором. Цікавий факт: поєднання таких двох діяльностей - пішої прогулянки та прослуховування подкасту, змогли сформувати у людини потребу у прогулянці. Такий процес відбувся завдяки виконанню техніки «Відновлення Активності», людина

прогулювалася містом та слухала інтелектуально цікавий та місцями приємно жартівливий подкаст, мозок же людини пов'язав діяльність у вигляді прогулянки із чимось приємним та необхідним - прослуховуванням подкасту. Мозок сформував потребу в отриманні позитивних емоцій та вражень, які реалізовуватимуться шляхом прогулянки. Така діяльність підняла загалом рівень емоційного сприйняття себе особистістю та її сприйняття навколишньої дійсності.

Ми також хочемо розповісти і про ще одну цікаву техніку для реалізації - **техніку прийняття аскези** [16, 26]. Така техніка може здатися на перший погляд доволі специфічною та занадто філософською, однак ми все ж таки хотіли би до неї звернутися та описати її практичний напрямок.

Аскеза (від грец. Ἀσκησις - «вправа», і грец. Ἀσκέω - «вправляти»), або аскетизм, - це метод досягнення духовних цілей способом самодисципліни, самообмеження та самовідданості. Аскеза вважається добровільним самообмеженням і прийняття дискомфорту заради отримання бажаного.

Як правило, йога та інші східні духовні практики виділяють **три типи аскез**: аскези Тіла, аскези Мовлення і аскези Розуму.

Аскетизм на рівні тіла концентрується на питаннях фізичного здоров'я та фізичних потребах людини. Аскезами такого типу можуть стати дисципліна у заняттях спорту, регулярний догляд за шкірою, правильне харчування, відмова від шкідливих звичок (куріння, алкоголь, зловживання медикаментами, відмова від цукру).

Аскетизм на рівні мови проявляється у контролі мови, у регуляції грубих висловлювань, контролі лайки та блокуванні лайливих висловлювань у сторону інших людей та, зокрема, у свою сторону, відмова від крику, підвищення голосу на когось тощо.

Аскетизм на рівні розуму фокусується на свідомій відмові від негативних “чорних” думок, що часто можуть бути спрямованими на самих себе та на інших людей. Такі думки містять негативну енергію, яка сковує позитивну “світлу” енергію людини, та не дає їй вдихнути повними грудьми.

Основними правилами аскези є:

Добровільність. Слідування такому правилу є головною умовою будь-якого самообмеження у рамках аскетизму. Аскеза не повинна бути стражданням для людини, прийняття аскези - свідомий вибір. Такий вибір людини опосередковується тренуванням волі та її випробовуванням. У застосуванні цієї техніки важливо обрати для себе такий вид аскези, щоб людина змогла отримувати задоволення від її дотримання.

Мета. Для того аби запустити процес, людина має чітко сформулювати бажання та усвідомити заради чого вона приймає обмеження. Енергія, яка концентрується у визначенні людиною омріяної цілі має велику силу та має великий потенціал для здійснення.

Терміни дотримання. Терміни дотримання аскези мають бути чітко визначеними (аскезі можна слідувати 10 днів, 21 день, декілька місяців - терміни встановлюються учасником), саме для цього потрібно заздалегідь визначити тривалість аскези і чітко дотримуватися плану. У період дотримання аскези здійснюватиметься основний цикл, за умови «чистоти» дотримання аскези, поставлена мета обов’язково матиме свій результат.

Навантаження. Визначення навантаження має бути помірним для тих, хто буде пробувати прийняття аскези вперше, зусилля мають бути розподілені рівномірно та не мають призводити до виснаження.

Основною метою такої техніки є спроба активізувати мотиваційні сили молодшої людини. Період пошуку сенсу життя, особливо у період його втрати, може бути емоційно виснажуючим. Тому залученість людини до такого методу постає певним викликом, задля здійснення якого потрібно мати внутрішні сили. Процес виконання техніки - дотримання аскези (зі сформованою ціллю, виконання якої відбувається у встановлених часових межах), може допомогти в очищенні свідомості людиною та визначенні нею нових ціннісних орієнтацій у житті. Це також, безумовно, матиме свої результати у переосмисленні людиною свого життя, плину речей у ньому, віднайденні та визначенні людиною сенсу свого життя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі нами було розроблено та представлено такі рекомендації, щодо покращення психологічного стану особистості, що знаходиться у пошуку сенсу життя:

- **П'ять умов щастя** - універсальні рекомендації, що становлять собою пам'ятку для слідування таким правилам, що можуть зробити людиною щасливою за таких умов, якщо вона: **Спілкується з іншими людьми, Рухається, Звертає увагу на оточуючий світ, Пізнає, «Дає» щось іншим\вкладає щось у світ;**
- **Getting Active (GA) або Відновлення Активності** [56], що спрямована на поліпшення психоемоційного стану людини шляхом інтеграції у її життя регулярної активності, яка подобається людині, та яка дає людині відчувати себе корисною;
- **Прийняття аскези** [16, 26] - спрямоване на свідоме самообмеження людини заради омріяної мети, що є можливим на трьох рівнях: **на рівні тіла на рівні мови та на рівні розуму.**

Усі техніки та рекомендації спрямовані на активізацію мотиваційних та волевих сил молодій людини на шляху до віднайдення людиною сенсу життя та задоволення такої її потреби як реалізації її особистісного творчого та інтелектуального потенціалу.

ВИСНОВКИ

У процесі роботи над нашим дослідженням, сфокусованого на особливостях пошуку та формування людиною віку ранньої дорослості сенсу життя, нами було:

1. Визначено та проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення проблеми пошуку сенсу життя на основі робіт таких авторів як: З. Фрейда [30, 31, 32, 59, 64], А. Адлера [43, 44, 45, 46, 47], К. Юнга [41, 57, 58], В. Франкла [28, 51, 52, 53, 54, 55], Дж. Б'юджені [48], Ф. Фенікса [65], С. Мадді [60], Л.С. Виготського [10], К.А. Абульханової-Славської [1], В.Е. Чудновського [36], Л.І. Божович [7] та Д. О. Леонт'єва [20, 21].

А також досліджено особливості пошуку сенсу життя у віці ранньої дорослості за періодизацією психосоціального розвитку особистості Е. Еріксона [39, 40], що визначається такими віковими межами - 20-25 років. Провідними потребами віку ранньої дорослості було визначено потребу в особистісному розвитку та професійному самовизначенні, потребу у реалізації особистістю свого інтелектуального та творчого потенціалу, а також необхідність в активному включенні людини у суспільне та діяльне життя.

2. Досліджено ті ціннісні орієнтації, що є пріоритетними та тенденційними для людей віку ранньої дорослості в емпіричній частині дослідження за допомогою методики М. Рокіча [66]. Пріоритетними та тенденційними цінностями відповідно до встановленого припущення є: Любов - 85%, Здоров'я - 79%, Наявність гарних і вірних друзів - 78%, Свобода вибору\свобода слова - 78%, Матеріально забезпечене життя - 78%, Активне діяльне життя - 75%, Розвиток - 75%, Свобода бути різним\рівним - 73%, Цікава робота - 71%, Важливість наявності власних інтересів\хобі - 71%, Кар'єрний розвиток - 69%, Пізнання - 67%, Продуктивне життя - 63%. Цінності, що були встановлені додатково як пріоритетні та тенденційні у ході нашого дослідження:

Орієнтація на майбутнє - 79%, Впевненість у собі - 78%, Орієнтація на досягнення власного благополуччя - 75%.

3. Визначено зв'язок між обраними ціннісними орієнтаціями та загальним рівнем самоактуалізації, автономності за допомогою методики САМОАЛ [23, 24] та осмисленості життя за методикою СЖО Д. О. Леонтьєва [22] людей у віці ранньої дорослості в емпіричній частині дослідження. Нами було встановлено та інтерпретовано зв'язок між:

1. Ціннісними орієнтаціями та загальним рівнем осмисленості життя. Результати зв'язку: $\rho = 0.31$ - прямий зв'язок, який вказує на те, що рівень осмисленості життя і віднайдення сенсу життя взаємопов'язане з розвитком ціннісної системи особистості;
2. Ціннісними орієнтаціями та загальним рівнем самоактуалізації особистості. Результати зв'язку: $\rho = 0.10$ - наявний прямий зв'язок, зв'язок несуттєвий;
3. Ціннісними орієнтаціями та всіма шкалами тесту СЖО і тесту САМОАЛ. Результати, які нам вдалося отримати:

Шкали за СЖО:

Цілі у житті: $\rho = 0.29$ - прямий зв'язок, кореляція є доволі суттєвою;

Процес життя: $\rho = 0.32$ - прямий зв'язок, кореляція є суттєвою;

Результативність життя: $\rho = 0.26$ - існує прямий зв'язок, однак цей зв'язок не є дуже щільним;

Локус контролю - Я: $\rho = 0.35$ - зв'язок є прямим і суттєвим;

Локус контролю - Життя: $\rho = 0.29$ - прямий зв'язок, кореляція є суттєвою.

Шкали за САМОАЛ:

Орієнтація у часі: $\rho = 0.16$ - прямий зв'язок, однак визначається як слабкий;

Цінності: $\rho = 0.20$ - прямий зв'язок, кореляція слабка;

Погляд на природу людини: $\rho = 0.35$ - зв'язок є прямим, кореляція є вагомою;

Потреба у пізнанні: $\rho = 0.21$ - прямий зв'язок, кореляція слабка;

Креативність: $\rho = 0.31$ - прямий зв'язок, зв'язок є достатньо вагомим;

Автономність: $\rho = 0.09$ - зв'язок є прямим, однак несуттєвим;

Спонтанність: $\rho = 0.26$ - існує прямий зв'язок, однак кореляція є не дуже щільною;

Саморозуміння: $\rho = 0.33$ - прямий зв'язок, кореляція є вагомою;

Аутосимпатія: $\rho = 0.28$ - прямий зв'язок, однак цей зв'язок не є дуже щільним;

Контактність: $\rho = 0.23$ - прямий зв'язок, однак цей зв'язок не є дуже щільним;

Гнучкість у спілкуванні: $\rho = 0.29$ - прямий зв'язок, кореляція є доволі суттєвою.

Оскільки наша гіпотеза вказує на те, що пошук сенсу життя у віці ранньої дорослості пов'язаний зі збалансованістю цінностей та високою суб'єктивною оцінкою цих цінностей молодими людьми, таке припущення можна вважати успішно підтвердженим - зв'язок було успішно встановлено.

4. Розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки людини, що перебуває у пошуку сенсу життя та представлено наступні рекомендації та техніки:

- **П'ять умов щастя** - універсальні рекомендації, що становлять собою пам'ятку для слідування таким правилам, що можуть зробити людиною щасливою за таких умов, якщо вона: **Спілкується з іншими людьми, Рухається, Звертає увагу на оточуючий світ, Пізнає, «Дає» щось іншим\вкладає щось у світ;**

- **Getting Active (GA) або Відновлення Активності** [56], що спрямована на поліпшення психоемоційного стану людини шляхом інтеграції у її життя регулярної активності, яка подобається людині, та яка дає людині відчувати себе корисною;
- **Прийняття аскези** [16, 26] - спрямоване на свідоме самообмеження людини заради омріяної мети, що є можливим на трьох рівнях: **на рівні тіла, на рівні мови та на рівні розуму.**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славська, К.А. Діяльність і психологія особистості /К.А. Абульханова-Славська. - М.: Наука, 1980. - 335 с.
2. Бажин Е.Ф., Голынкина ЕЛ., Эткінд А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля //Психол. журнал. 1984. Т.5. № 3. С.152–162.
3. Бахтин М.М. К философии поступка // Философия и социология науки и техники. Ежегодник 1984—1985. М.: Наука, 1986 а. С. 80—160.
4. Бахтин М.М. Литературно-критические статьи. М.: Худ. лит., 1986 б. — 543 с.
5. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979. — 423 с.
6. Бодалева А.А., Столина В.В. Общая психодиагностика. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. — 304 с.
7. Божович, Л.І. Психологічні закономірності формування особистості в онтогенезі / Л.І. Божович // Питання психології. - 1976. - № 6. - С. 45.
8. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. Киев: Наукова думка, 1989. — 200 с.
9. Вебер М. Избранные произведения. М.: Прогресс, 1990. — 805 с.
10. Виготський Л.С. Мислення та мовлення. Збірка оповідань у бти т. т. 5, М., 1983. — 369 с.
11. Гадамер Х.-Г. Истина и метод: основы философской герменевтики. М.: Прогресс, 1988. — 700 с.
12. Головаха Е.И., Кроник АА. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. — 209 с.
13. Гуссерль Э. Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии (1913). М.: Лабиринт, 1994 д. — 110 с.
14. Гуссерль Э. Парижские доклады (1929) //Логос. Вып. 2. 1991 а. С. 6—30.

15. Гуссерль Э. Феноменология: статья в Британской энциклопедии (1939) // Логос. Вып. 1. 1991 б. С. 12-21.
16. Давлетова Г. Статья: “Аскеза и польза ее принятия”, 2019.
17. Крайг Г. Психология развития / Н. Мальгина (пер. с англ.). - 7-е изд., междунар. - СПб.: Питер, 2000. - 992 с.
18. Кузнецов В.Г. Герменевтика и гуманитарное познание. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991 а. — 192 с.
19. Кузнецов В.Г. Герменевтическая феноменология в контексте философских воззрений Густава Густавовича Шпета // Логос. Вып. 2. 1991 б. С. 199—214.
20. Леонтьев Д.А., Пилипко Н.В. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования // Вопр. психологии. 1995. № 1. С. 97– 110.
21. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
22. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – Москва: Смысл, 1992. – 16 с.
23. Лисовская Е.Б. Самоактуализирующаяся личность. // Научно-техническая революция и социальная психология/ Материалы межгородской конференции. М.: Наука, 1981. С. 76–84.
24. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. М.: Просвещение, 1985. – 319 с.
25. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. Ч. III. Глава 3. Свобода // От Я к Другому: Сб. переводов по проблемам интерсубъективности, коммуникации, диалога / Ред.-сост. Т.В.Щитцова. Минск: Менск, 1997. С. 173-199.
26. Савитри А. Статья: “Аскеза как техника исполнения желаний”, 2020.
27. Тиллих П. Избранное. Теология культуры. М.: Юрист, 1995. — 479 с.
28. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. — 367 с.

- 29.Фреге Г. Смысл и денотат // Семиотика и информатика. Вып. 8. М.: ВИНТИ, 1977. С. 181-200.
- 30.Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ. М.: ГИЗ, 1922 а. Т. 1. — 251 с.
- 31.Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ. М.; Пб.: ГИЗ, 1922 б. Т. 2. — 250 с.
- 32.Фрейд З. Толкование сновидений. М.: Современные проблемы, 1913. - 448, VII с.
- 33.Хайдеггер М. Бытие и время. М.: Ad Marginem, 1997. — 451 с
- 34.Хайдеггер М. Время и бытие: статьи и выступления. М.: Республика, 1993 а.- С. 447.
- 35.Хайдеггер М. Работы и размышления разных лет. М.: Гнозис, 1993 б. — ЛП,— 333 с.
- 36.Чудновський, В. Е. Сенс життя і доля людини / В. Е.Чудновський // Суспільні науки і сучасність. - 1998. - №1. - С. 175
- 37.Шпет Г.Г. Работа по философии //Логос. Вып. 2. 1991. С. 215—233.
- 38.Шпрангер Э. Два вида психологии (1914) // Хрестоматия по истории психологии. Период открытого кризиса / Под ред. П.Я.Гальперина, А.Н.Ждан. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. С. 286- 300.
- 39.Эриксон Э. Детство и общество / Эрик Эриксон. – СПб. : Летний сад, 2000. – 416 с. – (Б-ка зарубеж. психологии). — 340 с.
- 40.Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ.- М: Прогрес, 1996. — 344 с.
- 41.Юнг К.Г. Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991. — 304 с.
- 42.Ясперс К. Общая психопатология. М.: Практика, 1997. — 1053 с.
- 43.Adler A. Der Sinn des Lebens. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbucn Verlag. 1973.—192 S.
- 44.Adler A. Lebenskenntnis. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. 1978 — 159 S.

45. Adler A. Psychotherapie und Erziehung: Ausgewählte Aufsätze. Bd I: 1919—1929 / Hg. von H.L.Ansbacher, R.F.Antoch. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. 1982 a. — 267 S.
46. Adler A. Psychotherapie und Erziehung: Ausgewählte Aufsätze. Bd.2:1930—1932 / Hg. von H.J. Ansbacher, R.F.Antoch. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, 1982b. — 285 S.
47. Adler A. What life should mean to you. London: George Allen and Unwin, 1980. — 300 p.
48. Bugental J.F.T. The Search for Authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy. 2nd ed. enlarged. New York: Irvingston publs., 1981. — XXIV, 477 p.
49. Clausen, J. A. (1995). Gender, contexts, and turning points in adults' lives. In Moen, P., Elder, G. H., & Luscher, K. (Eds.), Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development. Washington, DC: American Psychological Association.
50. Dilthey W. (1906—1910) The construction of the historical world in the human sciences // H.P.Rickman (Ed.) Pattern and meaning in history: thoughts on history and society. New York: Harper & Row, 1961. P. 98—126.
51. Frankl V. The doctor and the soul: from psychotherapy to logotherapy. New York: Vintage books, 1973. — XXII, 295 p.
52. Frankl V. Der Mensch von der Frage nach dem Sinn: eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. München; Zürich: Piper, 1979. —IX, 308 S.
53. Frankl V. Logos, paradox and the search for meaning // Cognition and psychotherapy /M.J. Mahoney, A.Freeman (Eds.). New York: Plenum, 1985. P. 259— 275.
54. Frankl V. The Unconscious God. New York: Washington Square Press, 1975. — 161 p.
55. Frankl V. The will to meaning: foundations and applications of logotherapy. New York: Plume press, 1969. —X, 181 p.

56. Getting Active (GA)\Відновлення активності. Друковані матеріали, вступ до CETA-терапії.
- 57.Jung C.G. Die Dynamik des Unbewussten // Gesammelte Werke. Bd. 8. Zurich; Stuttgart: Rascher Verlag, 1967. — XII, 671 S.
- 58.Jung C.G. Two essays on analytical psychology // The collected works. V. 7. London: Routledge and Kegan Paul, 1953. — X, 329 p.
- 59.Klein G.S. Psychoanalytic theory: an explorations of essentials. New York: International Universities press, 1982. — X, 330 p.
- 60.Maddi S.R. The search for meaning // The Nebraska symposium on motivation 1970 / W.J.Arnold, M.H.Page (Eds.). Lincoln: University of Nebraska press, 1971. P. 137—186.
- 61.Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper & Brothers.
- 62.May, Rollo (1986/1987). Will, decision and responsibility. Review of Existential Psychology & Psychiatry (Spec Issue 20), P. 269-278.
- 63.Merleau-Ponty M. La structure du comportement. 5 ed. Paris: P.U.F., 1963. — XVI, 248 p.
64. uttin J. Experimental and clinical method in psychology // Rivista di Psicologia, 1956, 50.—P. 191—204.
- 65.Phenix P. Realms of meaning: a philosophy of the curriculum for general education. New York etc.: McGraw-Hill, 1964. — XIV, 391 p.
- 66.Rokeach M. Beliefs, Values, Attitudes. A theory of Organization and Change / Rokeach., 1968. — 214 p. — (The Jossey-Bass behavioral science series c.160).
- 67.Sartre J.-P. L'Etreet le Neant. Paris: Gallimard, 1943. — 722 p.
- 68.Sartre J.-P. The Psychology of Imagination. London: Methuen, 1972.—XVIII, 234 p.
- 69.Shostrom E. An inventory for the measurement of self-actualizat ion. //Educational and psychological measurement. 1964. V. 24. № 2. P. 207—218.

70. Shostrom E. Personal orientation inventory.// Educational and industrial testing service. N. Y., 1966.
71. Weisskopf-Joelson E. Meaning as integrating factor//The course of human life: a study of goals in the humanistic perspective / C.Buhler, F.Massarik (Eds.). New York: Springer, 1968. P. 359—363.

ДОДАТКИ

Додаток А

Табл 1

1	Мій сенс життя полягає у виборі самої себе, прислуховуванні до себе та своїх потреб, я поважаю себе та вважаю, що краса править світом. Я буваю різною, я є пластичною, flexible та я дуже люблю ці риси у самій собі.
2	Творчість, чесність, самоактуалізація.
3	Спогади, рефлексія, можливість виділити час на те, щоб побути в тиші, подорожі.
4	<p>Цінність самого життя - саме по собі життя є для мене великою цінністю і відповідно до цього я стараюсь брати від нього максимум, адже дуже його ціную.</p> <p>Цінність свободи дій і прийняття рішень самостійно - для мене важливо чітко знати чого хочу я, а не інші і реалізувати це.</p> <p>Цінність незалежності і матеріального достатку - для мене важливо в будь який момент життя не залежати від будь кого і мати можливість не мовчати раптом що а брати і робити що вважаю за потрібне. гроші в такому разі грають велику роль.</p>
5	Жити з любов'ю, бути добрим другом, будувати стосунки, чинити згідно вірувань і переконань, відкривати нове, вміти вибачати і вибачатися, творити прекрасне.
6	Займатися тільки тим, що приносить колосальне задоволення, мати свободу вибору і звичайно близьких людей поруч, які наповнюють тебе силою та енергією.

7	Свобода, наявність друзів та грошей, самореалізація.
8	Наповненість життя любов'ю до себе та оточуючих.
9	Вплив, авторитетність для інших; всесторонність; здатність цінити себе та здобуте.
0	Незалежність моральна та матеріальна.
1	Можливість відпочивати улюбленим способом.
2	Догляд за самим собою, любов до себе.
3	Прагнення до справедливості, творчості.
4	Сім'я, здоров'я.
5	Особистісна гармонія, фізичне й ментальне здоров'я, любов у мене та в житті інших.
6	Можливість творчої самореалізації.
7	В принципі все було вже сказано:)
8	Подорожі як частина життя, самовдосконалення, самоаналіз.
9	Комфорт.
	Всі перелічені (ті що зазначені у методиці М. Рокича).

0	
1	Мені важливо бути максимально наближеною до істини.
2	Для мене величезну роль посідає така цінність як натхнення і ніжність. Натхнення — у прекрасних творах, благородних вчинках, незвичайних людях, у мистецтві і реальному житті, а ніжність — у турботі, чутливості, емпатії та співпереживанні, в умінні бути альтруїстом, бути щирим і лагідним до людей. Тож все зводиться до людей і одна з моїх найголовніших цінностей поруч з творчістю та любов'ю — це Люди.
3	Ніколи не упускати можливості бути потрясаючою
4	Толерантність і повага до кожного, вдячність до себе за свої старання, до батьків, до друзів. Уміння зосереджувати увагу на своєму внутрішньому стані.
5	Гармонія, Енергія, Повага, Саморозвиток, Можливість мандрувати світом
6	Відчуття щастя, наповненості від того, що відбувається навколо та того, що створюєш сам. Любов до себе і до близьких. Реалізація мрій і бажань. Відчуття внутрішнього балансу.
7	Розуміння й прийняття себе.
8	Всі основні цінності були у тому списку (у списку М. Рокича).
9	Не прожити життя дарма; не гаяти часу; проводити дорогоцінні моменти з близькими.
	Психологічне здоров'я, успіх у професії.

0	
1	Здоров'я, щастя, любов, успіх.
2	Посмішка мами.
3	Подорожі, смачна та корисна їжа.
4	Здоровье, семья и мир во всем мире.
5	Можливість мандрувати світом
6	Піклування про своїх рідних та близьких
7	Фокус на моменті, сьогоднішні. Відчуття певного потоку кожен день. Все відносно: не обтяжувати себе зайвими роздумами.
8	Безусловная ценность – эгоизм (не эгоцентризм). Счастлива я – счастливо близкое окружение, делаю то, что приносит удовольствие – получается качественный продукт. Вторая ценность – красота. Красота мыслей, слов, идей, стремлений, поступков
9	1. Якісні взаємовідносини з близькими друзями та коханою людиною; 2. Реалізація свого внутрішнього потенціалу та призначення; 3. Розширення власної особистості (через відчуття, знання, досвід, інтелектуальний розвиток).
0	Гармонічний та стабільний (мирний) світ навколо.

1	Екологічність думок і дій, критичне мислення щодо кожної ситуації, благодійність.
2	Здатність почуватися комфортно наодинці із самим собою; здатність не засуджувати, а намагатися завжди дивитися на ситуацію з декількох боків; здатність визнавати (внутрішньо й оточуючим) свої помилки/неправоту; здатність не розчаровуватися у собі, навіть коли все в житті йде не найкращим чином.
3	Повага до себе та любов.
4	Це насамперед самовдосконалення та навчання людей корисним навичкам.
5	Самопізнання.
6	-
7	-
8	-
9	-
0	-
1	-
	-

2	
---	--