

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук і соціальних технологій
Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота
освітній ступінь – бакалавр

на тему: **«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З СВІДОМИМ
ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
Спеціальності 053 «Психологія»
Іващенко Ірина Юріївна

Науковий керівник: Чернобровкін В. М.,
доктор психологічних наук, професор

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____
« ____ » _____ 2021 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З СВІДОМИМ ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
1.1. Свідомий вибір життєвого шляху в юнацькому віці як психологічна проблема.....	7
1.2. Феномен життєстійкості та психологічні особливості життєстійкості осіб юнацького віку.....	14
1.3. Особливості взаємозв'язку життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху в юнацькому віці.....	21
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З СВІДОМИМ ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
2.1. Організація та методи дослідження життєстійкості і свідомого вибору життєвого шляху.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	31
Висновки до другого розділу.....	43
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	
3.1. Особливості побудови програм і тренінгів розвитку життєстійкості осіб юнацького віку	45
3.2. Програма розвитку життєстійкості осіб юнацького віку.....	48
Висновки до третього розділу.....	53

ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах кризового стану сучасного суспільства, постійних змін у політичній, соціальній, економічній та культурній сферах життя, гострої актуальності набувають проблеми життєвого самовизначення та прийняття стратегічних життєвих рішень. Процес свідомого вибору життєвого шляху особистістю юнацького віку привертає особливу увагу, адже він пов'язаний з винятковою відповідальністю та має провідне значення у подальшому житті людини.

У науковому ракурсі проблемою свідомого вибору життєвого шляху займалися зарубіжні вчені як: А. Адлер, Е. Берн, Ш. Бюлер, Е. Еріксон, Ж. Піаже, К. Юнг. Серед вітчизняних та радянських дослідників слід відзначити таких: К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, Г. О. Балл, О. М. Гріньова, В. Г. Панок, Л. В. Помиткіна, В. А. Роменець, С. Л. Рубінштейн, Т. М. Титаренко та ін.

Оскільки умови, в яких протікає життєдіяльність сучасної людини, можна назвати стресовими та екстремальними, також набуває актуальності вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти складним життєвим умовам.

Підвищений інтерес вітчизняні та зарубіжні науковці (Л. А. Александрова, С. О. Богомаз, С. Кобейса, Д. Кошаба, С. Л. Кравчук, Т. О. Ларіна, Д. О. Леонтьєв, М. В. Логінова, С. Мадді, К. Р. Маннапова, Т. М. Титаренко, А. М. Фомінова, О. А. Чиханцова та ін.) виявляють до такої інтегративної властивості особистості як життєстійкість.

Питання здійснення вибору життєвого шляху юнаками потребує докладного аналізу, оскільки більшість досліджень цього вікового періоду зосереджені на професійному самовизначенні. На нашу думку, також недостатньо дослідженою у психології є проблема взаємозв'язку життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху.

Таким чином, соціальна значущість та недостатня розробленість даної теми зумовили вибір нами теми бакалаврської роботи «Взаємозв'язок життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху в юнацькому віці».

Об'єкт дослідження – життєстійкість як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху в юнацькому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вікові особливості свідомого вибору життєвого шляху та життєстійкості осіб юнацького віку; розробити програму розвитку життєстійкості осіб юнацького віку.

Гіпотезу дослідження склали припущення про те, що існує взаємозв'язок між життєстійкістю та свідомим вибором життєвого шляху у пізньому юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до вивчення феноменів життєвого шляху, свідомого вибору життєвого шляху та життєстійкості;
2. Емпірично дослідити вікові особливості свідомого вибору життєвого шляху та життєстійкості осіб пізнього юнацького віку;
3. Встановити взаємозв'язок між життєстійкістю та свідомим вибором життєвого шляху у пізньому юнацькому віці;
4. Розробити програму розвитку життєстійкості осіб юнацького віку.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні сутності понять «життєвий шлях» і «життєстійкість» та поглибленні уявлень про специфіку свідомого вибору життєвого шляху та життєстійкості у період пізньої юності.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання психологами програми розвитку життєстійкості осіб юнацького віку, спрямованої на оптимізацію процесу свідомого вибору життєвого шляху юнаками шляхом підвищення їх життєстійкості.

Апробація результатів дослідження відбулася на XI Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія» (Суми, 22-23 квітня 2021 р.) під назвою «Взаємозв'язок життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху в юнацькому віці».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З СВІДОМИМ ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Свідомий вибір життєвого шляху в юнацькому віці як психологічна проблема

Поняття «життєвий шлях» активно використовується у багатьох соціальних та гуманітарних науках, проте його розуміння не можна назвати однозначним. У психології проблемі життєвого шляху особистості як зарубіжні, так і вітчизняні вчені присвятили багато теоретичних та емпіричних досліджень [16; 33].

Узагальнено, життєвий шлях – це процес індивідуального розвитку людини від народження до смерті. Життєвий шлях характеризується багатогранністю, що передбачає наявність автономних тенденцій і можливостей розвитку, реалізація яких залежить від виборів та рішень особистості. У цьому полягає відмінність від понять «тривалості життя», яке позначає тільки часовий інтервал життя та поняття «життєвого циклу», під яким розуміють повторювані інваріантні аспекти розвитку людини [49, с. 75].

Серед основних концептуальних підходів до розуміння поняття «життєвого шляху» виділяють: розуміння життєвого шляху як самоздійснення людини (Ш. Бюлер); концептуальне уявлення С. Л. Рубінштейна, який акцентував на мотиваційній регуляції життєвого шляху через аналіз поняття «спрямованість особистості»; систему уявлень про життєвий шлях особистості, яка ґрунтується на поняттях життєвої кризи і періодизації життя (Л. І. Анциферова, Т. М. Титаренко) [30].

На думку Б. Г. Ананьєва, життєвий шлях людини – це історія формування і розвитку особистості у певному суспільстві як сучасника певної епохи та однолітка певного покоління. С. Л. Рубінштейн, в свою чергу,

наголошує на важливості мотивації та смислового змісту індивідуального життєвого шляху [2].

Аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що представники психоаналізу у своїх роботах приділяють значну увагу проблемам співвідношення підсвідомих і свідомих детермінант життєвого шляху особистості, прихильники гештальт-психології й гуманістичної психології – проблемам самоаналізу, самопізнання, а також зв'язку самоактуалізації та побудови людиною життєвого шляху. В екзистенційній психології досліджують смисложиттєвий пошук особистості, який є основою конструювання життєвого шляху й самоздійснення [13, с. 88].

Згідно з поглядами Т. М. Титаренко, життєвий світ особистості являє собою специфічне відношення між світом зовнішнім, практичним, емпіричним і світом внутрішнім, ціннісним, ідеальним. Дослідниця відзначає високе значення узгодженості особистісної й соціальної складових життєвого світу людини як важливої умови її особистісного зростання і продуктивної побудови життєвого шляху [43].

Життєвий шлях органічно об'єднує біологічне й історичне, соціальне й індивідуальне, це поєднання відбувається в активності та вчинках особистості. Таким чином, життєвий шлях людини є як індивідуальним, так і суспільно-історичним явищем [34, с. 146].

Отже, поняття «життєвий шлях» описує перебіг людського життя у часі та послідовні зміни способу життя у зв'язку з розвитком самої людини та змінами умов її життєдіяльності. Це поетапне засвоєння суспільних зв'язків, процес, який або визначає розвиток особистості, зумовлює самореалізацію, або призводить до її деградації. Життєвий шлях визначається суспільством і вільним вибором людини. Долаючи його, людина розвивається як особистість, суб'єкт діяльності та індивідуальність [41, с. 13].

О. Л. Вернік на основі аналізу психологічних досліджень створив перелік основних розумінь поняття «життєвий шлях», які визначаються як:

1. Інструмент або матеріал вивчення структури особистості;

2. продукт індивідуального життя особистості, у якому це життя об'єктивно зафіксовано;
3. система, процес встановлення відношень людини зі світом;
4. об'єктивні віхи розвитку особистості в історичному контексті суспільства, покоління, епохи;
5. цілеспрямована активність людини як суб'єкта власного життя;
6. об'єктивна психічна надбудова над соціальним життєвим циклом і біологічним онтогенезом в процесі розвитку особистості;
7. продукт специфічної діяльності особистості – життєтворчості;
8. продукт усвідомлення особистістю власного життя [8, с. 44].

Життєвий вибір – це свідоме та обдумане рішення, яке визначає головну стратегію життєздійснення; довільний акт, який формує напрямок подальшого розвитку особистості на певному етапі її життєвого шляху [14, с. 217].

У психологічній науці життєві вибори трактуються як потенційно переломні моменти життєвого сценарію, які визначають його подальший зміст. Життєві вибори визначають життєві моделі-сценарії, які реалізуються у конкретних сферах, основними з яких є професійна та сімейна. Такі життєві моделі, у свою чергу, є результатом як самостійного життєвого вибору, так і відтворення найбільш прийнятих у певному суспільстві моделей [32, с. 147].

Таким чином, при побудові власного життя людина користується тими моделями, які пропонує їй соціум. Вона пізнає їх у рамках сімейної соціалізації, засвоює зі шкільною програмою, дізнається про них у спілкуванні з іншими людьми. Вони розміщені у культурній спадщині, активно транслуються суспільством у засобах масової інформації, пропагуються субкультурами. Деякі зразки стають «модними», інші активно засуджуються. Залежить це від історичної, політичної, соціальної ситуації та тих завдань, які стоять перед педагогікою і системою виховання. Можна припустити, що свідомі та несвідомі вибори зразків для ідентифікації, життєвої стратегії багато в чому залежать від віку [48, с. 196].

Свідомий вибір життєвого шляху розглядається як форма самопрогнозування та моделювання особистістю майбутнього. Важливість пошуку шляхів моделювання майбутнього пов'язана з прагненням людини бути господарем свого життя, втілювати бажання, контролювати несподівані впливи [51, с. 48].

Т. М. Титаренко умовно поділяє форми самопрогнозування на дві групи. Перша група охоплює структуровані, раціональні форми прогнозування: життєва перспектива – картина майбутнього, що вміщує складний взаємозв'язок очікуваних подій; життєва програма – цілісна модель життєвого шляху, яка стосується життєвих цілей щодо всіх сфер життя; життєва мета – заздалегідь запланований результат того, до чого прагне людина; життєвий план – конкретизація цілей у хронологічному і змістовому аспектах; життєва стратегія – спосіб реалізації цілей у певному порядку і послідовності.

Друга група – неструктуровані, ірраціональні форми прогнозування: мрія – наочний, інтимний образ бажаного майбутнього; надія – стійке, тривале емоційне передбачення, схоже на самонавіювання; фантазія – уявлення людини про майбутнє, далеке від дійсності, відтворює неусвідомлені бажання; бажання – потяг, що відображає потребу; передчуття – переживання ймовірності певних подій у недалекому майбутньому [51, с. 50-51].

Усвідомлена побудова життєвого шляху і повнота життєздійснення – досить складне завдання для будь-якої людини, якщо вона не позбавлена почуття самоцінності і цінності життєвого часу [51, с. 165].

Взаємозв'язок між свідомим вибором життєвого шляху та віковими особливостями людини, зокрема віковими особливостями хлопців та дівчат юнацького віку, докладно вивчався як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями [10; 42].

О. В. Беланівська вказує на такі вікові особливості та новоутворення раннього юнацького віку, які є вирішальними для процесу життєвого планування: усвідомлення плину часу; збільшення ступеня представленості

часу життя в цілях, планах, очікуваннях; підвищення рівня реалізму; формування уявлення про минуле, сьогодення і майбутнє у вигляді лінійної моделі часу; формування світогляду, цілісної картини світу і себе в ньому [4].

Г. В. Рудь узагальнила вікові особливості ранньої юності як визначального періоду формування життєвої перспективи особистості: центральне новоутворення – життєве самовизначення; криза ідентичності призводить до послідовності виборів, ідентифікацій та самовизначень; головною проблемою є пошук смислу власного існування; здійснюється початкова соціалізація особистості; формується фундамент ціннісних орієнтацій [38, с. 8].

Також у період ранньої юності вимальовується проекція головних напрямків пошуку самореалізації на інших вікових етапах, закладаються основні складові життя – професійні інтереси, політичні вподобання, стиль поведінки, характер спілкування, зростає усвідомлення себе як неповторної особистості [38, с. 9].

На нашу думку, особливої уваги заслуговують особливості свідомого вибору життєвого шляху протягом періоду життя людини, який умовно називають студентським. Він охоплює етап пізньої юності, тобто період від 18 до 21-22 років.

Ш. Бюлер, яка розглядала три етапи життєвого шляху людини, вважає, що перший етап від 16-20 років до 25-30 років – найважливіший. Людина випробовує себе у різних видах діяльності, встановлює контакти у пошуках супутника життя, здійснює вибір головних життєвих цілей. Так, спочатку ці спроби носять попередній, дифузний характер, однак це і є початок самовизначення. Особливістю внутрішнього світу молодой людини є надії – ескізи можливих шляхів подальшого життя [35, с. 137].

Вікові особливості свідомого вибору життєвого шляху юнаками зумовлені психофізіологічними змінами, розвитком самосвідомості, зміною соціальної ситуації розвитку та особистісною активністю. Психофізіологічні зміни пов'язані зі статевим дозріванням, стабілізацією серцево-судинної

системи, завершенням формування тканин і органів. Вимоги соціуму до становлення юнака як громадянина, професіонала та сім'янина викликають соціальні зміни. Розвиток самосвідомості вимагає прийняття «Я-реального», формування засад ціннісних орієнтацій, пошуку шляхів самореалізації та створення глобального життєвого проекту [36, с. 150].

Юнацький вік – час відповідального життєвого самовизначення та активного усвідомлення власного життєвого шляху особистістю. Оскільки вирішальною ознакою самовизначення юнаків є його орієнтованість на майбутнє, основним новоутворенням юнацького віку можна назвати становлення життєвої перспективи. Участь у різних видах діяльності та випробовування нових соціальних ролей стають основою для вироблення молоддю активної життєвої позиції та власної філософії життя [24, с. 3].

Період юнацтва також є сензитивним для прийняття стратегічних життєвих рішень, цьому сприяє особливе поєднання зовнішніх соціальних та внутрішніх психологічних умов, які спонукають особистість до прийняття рішень, здійснення виборів та активного самопізнання у власному життєвому просторі. Самовизначення здійснюється у трьох визначних сферах людського життя: визначення життєвої позиції, професійне самовизначення та вибір шлюбного партнера [35, с. 147].

А. Н. Шулєпова виділяє такі варіанти побудови життєвого шляху, які зазвичай вибирає молодь виходячи з особливостей віку та актуальних завдань:

1. Самоздійснення у сім'ї, значимість побудови подружніх відносин, цінність батьківської ролі. Варіант закріплений у таких зразках, як «хороша мати», «домогосподарка», «щаслива сім'я», «хороший батько», «дім як фортеця», «щасливий шлюб», «турбота» та ін.;

2. значимість дружби і спілкування з іншими людьми, що проявляється в зразках «друга», «товариша», «альтруїста», «старого друга», «надійного друга» та ін.;

3. життєвий шлях як кар'єрне зростання, значимість професійного самовизначення, вибору спеціалізації, справи життя. Цей варіант

представлений в зразках «кар'єри», «професіонала», «хорошої посади», «високого статусу», «знавця своєї справи» та ін.;

4. варіант життя як постійного самовдосконалення і поглиблення знань, що актуально для школярів і студентів, оскільки їх супроводжує відчуття неповноти знань, прагнення до саморозвитку і самозаглиблення. Представлений у зразках «учня», «студента», «того, хто підвищує кваліфікацію», «дослідника».

Дослідниця припускає можливість прояву інших зразків, які будуть залежати не тільки від віку, а від культурних традицій та сучасних тенденцій [48, с. 197].

Можна стверджувати, що юність – це період «формальної» дорослості особистості. У молодих людей з'являється право обирати і вивчати конкретну професію; брати участь у суспільних процесах, зокрема виборчих; з'являється можливість створення сім'ї. Проте, повноцінна фізична, моральна та особистісна зрілість юнаками ще не досягнута [40, с. 51].

Отже, перед особистістю пізнього юнацького віку постає необхідність розв'язання низки завдань щодо її майбутнього, зокрема наступних завдань: пошук сенсу життя; вибір особистої життєвої стратегії, професійного шляху, коханої людини; створення сім'ї, поява дітей і самореалізація у новому статусі; становлення світогляду, особистої системи цінностей; успішна інтеграція в суспільство. Ці завдання залишаться актуальними незалежно від часу – для різних поколінь може змінюватися лише їхня ціннісна ієрархія [40, с. 51].

Важливою умовою можливості здійснення свідомого вибору життєвого шляху є сформована особистісна автономність юнаків. Вона зазвичай проявляється у зростанні прагнення до емоційної, функціональної й поведінкової незалежності у стосунках з батьками, а також у формуванні власних установок щодо свого особистісного й професійного майбутнього. Однак, найчастіше плани молодих людей на майбутнє є недостатньо реалістичними. Можна зробити висновок, що запорукою побудови здійснених планів на майбутнє з урахуванням можливих способів їх

реалізації є усвідомлена, тобто автономна, позиція особистості у виборі напрямку свого життєвого шляху [18, с. 4].

О. М. Гріньова у своїх працях зосереджує увагу на суб'єктності життєвих виборів юнаків та вводить поняття «авторський життєвий вибір». Усвідомлення й переживання відповідальності перед собою й суспільством за реалізацію життєвих виборів сприяє актуалізації здатності молодих людей до суб'єктного управління своїм життям. Відтак життєвий вибір стає суб'єктивним. Водночас особистість обирає оптимальне життєве рішення для реалізації створеного проекту свого ідеального майбутнього, переосмислюючи відповідність сконструйованих варіантів власній смисложиттєвій та ціннісній системі. Такий життєвий вибір є ширшим психічним утворенням, ніж суб'єктивний вибір, а саме – авторським [11, с. 45].

Життєвий проект особистості юнацького віку – відносно стійка, ідеальна модель реалізації нею власних смисложиттєвих орієнтацій в автономно сконструйованих способах життєдіяльності в особистісному й соціальному світах. Неперервне авторське самотворення життєвого шляху сприяє реалізації життєвого проекту та виробленню індивідом системи стійких поглядів на світ і своє місце у ньому [12, с. 18-19].

1.2. Феномен життєстійкості та психологічні особливості життєстійкості осіб юнацького віку

У зв'язку з різноманітними політичними, інформаційними, соціально-економічними, екологічними та природними факторами й загрозами, умови, в яких протікає життєдіяльність сучасної людини, можна назвати стресовими та екстремальними. На нашу думку, саме тому науковці приділяють особливу увагу вивченню внутрішніх потенціалів людини, спрямованих на протистояння складним життєвим умовам.

Для позначення адаптаційних потенціалів людини вчені використовують цілу низку понять: адаптивність, психологічна стійкість,

життєтворчість, особистісний потенціал, життєздатність тощо. Підвищений інтерес вітчизняні та зарубіжні науковці (Л. А. Александрова, С. О. Богомаз, С. Кобейса, Д. Кошаба, С. Л. Кравчук, Т. О. Ларіна, Д. О. Леонтьєв, М. В. Логінова, С. Мадді, К. Р. Маннапова, Т. М. Титаренко, А. М. Фомінова, О. А. Чиханцова та ін.) виявляють до такої інтегративної властивості особистості як життєстійкість.

Поняття життєстійкості, яке було введено С. Кобейса і С. Мадді у другій половині ХХ століття, знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної галузі психології стресу і його подолання [27, с. 3]. У публікаціях С. Кобейса, Д. Кошаба та С. Мадді, чії праці були проаналізовані та адаптовані Д. О. Леонтьєвим, ця особистісна змінна позначалася терміном «hardiness».

Д. О. Леонтьєв, який запропонував ввести поняття «особистісний потенціал» для позначення потенціалу як базової індивідуальної характеристики особистості, звертає увагу на те, що феноменологію, яка відображає ефекти особистісного потенціалу або його нестачі, у різних підходах в психології позначали такими поняттями як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію тощо [25]. Найкраще, на думку дослідника, йому відповідає поняття С. Кобейса і С. Мадді «hardiness» [52; 55].

Життєстійкість – система переконань про себе, світ та взаємини зі світом, яка містить три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Вираженість цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню напруги у стресових ситуаціях шляхом стійкої копінг-поведінки (hardy coping) і сприйняття їх як менш значущих [27, с. 5].

Таким чином, життєстійкість містить три компоненти:

1. Залученість (commitment) – прийняття на себе безумовних зобов'язань, які ведуть до ідентифікації себе з наміром виконати дію і з її результатом. Залученість визначається як переконаність у тому, що

залученість в те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось варте і цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття покинутості та відчуття себе поза життям.

2. Контроль (control) являє собою впевненість у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх не гарантований і цей вплив не абсолютний. Людина з розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власний життєвий шлях і діяльність. Такі люди знижують значення трагічних подій, що зменшує психотравмувальний ефект. Вони впевнені, що будь-яку важку ситуацію можна перетворити так, що вона стане чимось корисною і буде узгоджуватися з їх життєвими планами.

3. Прийняття ризику, «виклик» (challenge) – переконаність людини у тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку. Це реалізується за допомогою знань, отриманих внаслідок досвіду – неважливо, позитивного чи негативного. Небезпека сприймається як складне завдання, яке знаменує черговий життєвий поворот, що спонукає людину до безперервного зростання. Будь-яка подія сприймається як стимул для розвитку власних можливостей [17; 27].

С. Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності та активності у стресогенних умовах. Можна говорити як про індивідуальні відмінності кожного з трьох компонентів у складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою і з загальним показником життєстійкості [27; 54].

Отже, життєстійкість, з одного боку, впливає на оцінку ситуації: завдяки готовності активно діяти і впевненості у можливості впливати на ситуацію вона сприймається як менш травматична, а з іншого боку – сприяє активному подоланню труднощів шляхом продукування нової конструктивної поведінки [31, с. 8].

М. В. Логінова узагальнює основні наукові підходи до поняття життєстійкості так: життєстійкість є ключовим ресурсом особистості (С. Мадді), що визначає ступінь «живучості» (Л. А. Александрова), «відвагу бути» (П. Тілліх, за Л. А. Александровою), «діяти всупереч» (М. Хайдеггер, за Д. О. Леонтьєвим), «здатність подолання самого себе» (Д. О. Леонтьєв) і, що особливо важливо у складних життєвих обставинах, це «здатність перетворювати проблемні ситуації у нові можливості» (С. О. Богомаз) [28].

Згідно з поглядами О. А. Чиханцової, структуру життєстійкості слід доповнити такими особистісними параметрами як цілі, цінності, смисли, самоствалення, автономія та мотивація самореалізації. Така структура життєстійкості є системою стійких позитивних властивостей особистості, що розуміються як особистісний потенціал особистості, який сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу в своєму прагненні до психологічного благополуччя [47, с. 5].

А. М. Фомінова розглядає феномен життєстійкості з точки зору рівнів психіки та виділяє психофізіологічний, соціально-психологічний і особистісно-смысловий рівні прояву життєстійкості. На психофізіологічному рівні життєстійкість проявляється через оптимальність реакцій на стресові ситуації, здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішній баланс та не знижуючи успішність діяльності. На соціально-психологічному рівні результатом прояву життєстійкості є адаптація до соціуму, ефективна саморегуляція та самореалізація, а на особистісно-смысловому – позитивне світовідчуття та підвищення якості життя [45, с. 16-17].

Оскільки ефективні способи протистояння життєвим труднощам, особистісна адаптація, раціональна когнітивна та поведінкова стратегії, обумовлені життєстійкістю як ресурсом особистості, очевидним є зв'язок життєстійкості та процесу адаптації [7].

Поняття життєстійкості може навіть здатися тотожним до таких адаптаційних особистісних характеристик як стресостійкість, емоційна

стійкість та психологічна надійність. Усі ці адаптаційні системи, які забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я людини, є складовими життестійкості. Але головна функція життестійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення у складних життєвих обставинах [44, с. 21].

Л. А. Александрова також наголошує, що поняття життестійкості не тотожне поняттю копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман. По-перше, копінг-стратегії – це прийоми та алгоритми дії, звичні для особистості, у той час життестійкість – риса особистості, установка на виживання. По-друге, копінг-стратегії можуть набувати як продуктивну, так і непродуктивну форму, навіть вести до регресу, а життестійкість дозволяє справлятися зі стресом ефективно і завжди спрямована у бік особистісного зростання [1].

Не є синонімічними і концепти психологічної пружності (resilience, резилієнс) та життестійкості (hardiness). Резилієнс як динамічний процес – безперервний і активний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів і кризових подій і ситуацій. Резилієнс як індивідуальна характеристика – риса особистості, що захищає від негараздів життя і виявляється через такі якості, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру [37, с. 27].

У свою чергу психологічний феномен життестійкості С. Л. Кравчук пропонує розглядати на трьох рівнях аналізу: змістовно-структурному, процесуально-динамічному та функціональному. На змістовно-структурному рівні аналізу життестійкість як складна інтегративна характеристика особистості охоплює декілька психологічних складників: емоційний, когнітивний, моральний, вольовий та поведінковий. На процесуально-динамічному – виступає як особистісний стиль. А на функціональному рівні аналізу життестійкість є складником адаптаційного особистісного ресурсу, творчого потенціалу особистості, особистісної зрілості, предиктором

психологічної пружності, показником психічного здоров'я, функціональним компонентом життєздатності та чинником життєтворчості [19, с. 103-104].

Компоненти життєстійкості розвиваються у дитинстві та частково у підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Вирішальним чином їх розвиток залежить від стосунків батьків з дитиною. Позитивно на формування життєстійких переконань впливають відчуття життєвого призначення; виховання впевненості, підтримання високих стандартів. Негативно вплинути на розвиток життєстійкості можуть: стреси в ранньому дитинстві, такі як серйозні захворювання дитини або її близьких родичів, матеріальні труднощі, розлучення батьків; недолік підтримки від близьких; відчуженість від значущих дорослих [50, с. 591-592].

З метою результативного формування життєстійкості у дитини дорослим необхідно стимулювати вирішення повсякденних завдань самою дитиною, надаючи допомогу тільки у важких ситуаціях. Прикладом для наслідування повинні стати сміливі, самодостатні дорослі, які самостійно керують своїм життям. Також важливим є створення необхідних умов для розвитку когнітивних, розумових здібностей та уяви [46].

Для розвитку компонента залученості важливі прийняття, підтримка, любов і схвалення з боку батьків, компонента контролю – підтримка ініціативи дитини, її прагнень впоратися зі складними завданнями на межах можливостей, компонента прийняття ризику – різноманіття вражень, мінливість та неоднорідність середовища [27, с. 6].

Ми поділяємо думку М. В. Логінової про те, найбільш сприятливим для формування життєстійкості особистості та життєстійкої копінг-поведінки є юнацький період, оскільки життєстійкість може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я молоді при подоланні криз і самореалізації в майбутній професійній діяльності [29, с. 3].

Дослідниця описує життєстійких студентів та студенток так: це емоційно стійкі, пластичні і активні люди, з вираженою екстраверсією. У

стресових і важких життєвих ситуаціях вони найчастіше використовують не емоційно-орієнтований копінг, а проблемно-орієнтований. Їм характерна загальна інтернальність, самотійність та відповідальність, вони готові до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів. Такими юнаками будь-які кризи сприймаються не як перешкоди, а як нові можливості, також вони здатні до самотійного навчання [29, с. 12].

Проблемі життєстійкості юнаків присвятила ряд теоретичних та емпіричних досліджень С. Л. Кравчук [19; 20; 21; 22]. Вона виявила, що особи юнацького віку з високим рівнем життєстійкості характеризуються такими особливостями:

- 1) Більшою мірою прагнуть до встановлення сприятливих стосунків з іншими людьми, для них важливими є всі аспекти людських стосунків;
- 2) більшою мірою прагнуть до реалізації своїх творчих можливостей, прагнуть уникати стереотипів та урізноманітнити своє життя;
- 3) більшою мірою прагнуть до самовдосконалення, вважають, що потенційні можливості людини майже не обмежені;
- 4) більшою мірою прагнуть до незалежності і вважають найголовнішим у житті збереження неповторності та своєрідності своєї особистості;
- 5) їм більш властиве прагнення до отримання морального задоволення в усіх сферах життя [20, с. 161].

Також у юнацькому віці актуалізується проблема розвитку саморегуляції, що обумовлено особливостями соціального, особистісного та професійного становлення на етапі пізньої юності. Як зазначають І. В. Боязітова та М. М. Еркенова, життєстійкість, будучи інтегративною характеристикою особистості, виступає потенціалом самовизначення, реалізації та опанувальної поведінки, тобто особистісним потенціалом успішної саморегуляції [6].

1.3. Особливості взаємозв'язку життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху в юнацькому віці

Одна з провідних функцій життєстійкості особистості полягає в оптимізації постановки життєвих завдань, а отже і в оптимізації процесу свідомого вибору життєвого шляху. Оскільки юнацький вік є періодом відповідального життєвого самовизначення та активного усвідомлення власного життєвого шляху, актуальною стає проблема взаємозв'язку життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху в юнацькому віці.

Цьому питанню присвятили низку теоретичних і емпіричних досліджень Т. О. Ларіна та Т. М. Титаренко [23; 43; 44; 51].

Вищезгадана функція життєстійкості дає змогу особистості передбачати, контролювати значущі події та узгоджувати їх з особистісним змістом життя, що реалізується за допомогою наступних механізмів:

- 1) Життєстійкість передбачає використання копінг-стратегій, опанувальної поведінки та соціальної підтримки, що виявляється в постійній турботі про своє психологічне здоров'я;
- 2) когнітивні ресурси дають можливість аналізувати, прогнозувати, оцінювати відповідні смисли діяльності подолання;
- 3) емоційні ресурси «енергетично» забезпечують цю діяльність і виступають як смислове та ціннісне її наповнення;
- 4) особистісними ресурсами подолання є надійність, відповідальність та наявність внутрішніх норм [51, с. 23].

Сформованість життєстійкості є умовою оптимального самопрогнозування особистості, критеріями якого є задоволення соціальними досягненнями у провідних сферах життєдіяльності, толерантність до невизначеності, готовність до ефективного самопрогнозування та планування майбутнього у складних життєвих умовах [51].

С. Мадді підкреслює, що людина зазвичай робить вибір між двома альтернативами: обирає невідоме (тобто майбутнє, що несе в собі ризик та викликає почуття тривоги через непередбачуваність), або обирає незмінність (тобто відтворення минулого, що викликає відчуття провини за втрачені можливості) [53]. Д. О. Леонтьєв та О. Ю. Мандрикова, досліджуючи механізми особистісного вибору, роблять висновок, що життєстійкість зумовлює готовність вибирати нову, незвичну ситуацію невизначеності на противагу безособистісному вибору або вибору звичної та знайомої ситуації [26].

Самоздійснення у життєстійкої людини проходить досить екологічно, тобто перехід від одного життєвого етапу до іншого відбувається в цілому гармонійно, що впливає на збереження якості життя під час постановки та реалізації чергового життєвого завдання. Екологічне самоздійснення – це самоздійснення, за якого людина досягає максимальної самореалізації в житті, зберігаючи власні життєві ресурси. На екологічність самоздійснення впливає здатність життєстійкої людини ефективно використовувати ресурси структурування та моделювання власного майбутнього [51, с. 313].

Завдяки терплячому ставленню до життя, усвідомленню його невизначеності та складності, життєстійкість передбачає адекватну та реалістичну оцінку перспектив майбутнього. Високий рівень життєстійкості також дає можливість не використовувати жорсткі схеми планування часу, які передбачають визначення конкретного терміну реалізації кожної події. Перевагою подібного ставлення до майбутнього є здатність чітко усвідомлювати ті неприємності та несподіванки, на які можна очікувати у житті, що дозволяє позбутися страху майбутнього [44; 51].

Таким чином, життєстійкість відіграє важливу роль і в моделюванні майбутнього: визначає готовність до нього, стимулює відкритість новому досвіду, забезпечує перспективність та екологічність самоздійснення особистості.

Життєстійкість особистості, зумовлюючи процес постановки життєвих завдань, дає їй змогу будувати життя бажаної якості із збереженням психологічного здоров'я під час самоздійснення. Т. О. Ларіна визначила переваги життєстійких юнаків, які наближають їх до бажаної якості життя:

- 1) Усвідомленість дефіцитарних потреб;
- 2) спрямованість самоздійснення на здобуття освіти та кар'єрне зростання;
- 3) дотримання стратегії резервування та економії суб'єктної активності під час реалізації життєвих завдань;
- 4) впевненість при постановці складних життєвих завдань та відчуття соціальної підтримки під час їх реалізації;
- 5) дотримання балансу між насиченістю життєвих завдань і термінами їх реалізації, що забезпечує адекватний рівень самооцінки та задоволеності власним життям у процесі особистісного самоздійснення;
- 6) збереження психологічного здоров'я в процесі особистісного самоздійснення [51, с. 321-322].

На думку Т. О. Ларіної, однією з особливостей самоконструювання є те, що життєстійкість спрямовує людину на активний пошук способів долаття труднощів, а не на використання готових стратегій опанування. Для життєстійкої людини стимулом для конструювання життєвих завдань є складні, іноді кризові ситуації [44, с. 48].

Життєстійкість дає юнакам можливість використовувати життєвий ресурс не для формування психологічних захистів та стратегій втечі від реального життя і невирішених проблем, а, навпаки, допомагає зберегти життєво-енергетичний баланс для подальшого ефективного самоздійснення в соціумі, запобігти розвитку залежної поведінки та сприяти актуалізації адаптаційних можливостей особистості, спроможності самостійно організовувати час та успішно планувати своє майбутнє [51].

Можемо зробити висновок, що взаємозв'язок життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху в юнацькому віці полягає у тому, що життєстійкість

як інтегративна особистісна характеристика оптимізує ефективність самопрогнозування, самоздійснення, структурування і планування майбутнього та зумовлює постановку адекватних життєвих завдань у складних життєвих умовах.

Висновки до першого розділу

У першому розділі ми проаналізували основні наукові підходи до вивчення феноменів життєвого шляху, свідомого вибору життєвого шляху і життєстійкості, описали вікові особливості свідомого вибору життєвого шляху і життєстійкості осіб юнацького віку та розглянули специфіку взаємозв'язку життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху.

Поняття «життєвий шлях» описує перебіг людського життя у часі та послідовні зміни способу життя у зв'язку з розвитком самої людини та змінами умов її життєдіяльності. Життєвий шлях характеризується наявністю автономних тенденцій і можливостей розвитку, реалізація яких залежить від виборів та рішень особистості.

Вибір життєвого шляху – це свідоме та обдумане рішення, яке визначає головну стратегію життєздійснення людини; довільний акт, який формує напрямок подальшого розвитку особистості на певному етапі її життєвого шляху.

Особливої уваги заслуговують особливості свідомого вибору життєвого шляху особистістю юнацького віку. Юнацький вік – час відповідального життєвого самовизначення та активного усвідомлення власного життєвого шляху особистістю. Вирішальною ознакою самовизначення юнаків є його орієнтованість на майбутнє, а основним новоутворенням юнацького віку можна вважати становлення життєвої перспективи.

Протягом юнацького віку закладається фундамент для самовизначення у трьох основних сферах людського життя: визначення життєвої позиції, професійне самовизначення та вибір шлюбного партнера. Особливе поєднання зовнішніх соціальних та внутрішніх психологічних умов, характерних для юнаків, спонукає особистість до прийняття стратегічних життєвих рішень, здійснення життєтворчих виборів та активного самопізнання у власному життєвому просторі.

Життєстійкість – це система переконань про себе, світ та взаємини зі світом, яка містить три порівняно автономних компонента: залученість, контроль та прийняття ризику. Життєстійкість, з одного боку, впливає на оцінку ситуації: вона сприймається як менш травматична завдяки готовності активно діяти та впевненості у можливості впливати на ситуацію, а з іншого боку – сприяє активному подоланню труднощів шляхом продукування нової конструктивної поведінки.

Компоненти життєстійкості починають розвиватися ще у ранньому дитинстві, вирішальним чином їх розвиток залежить від стосунків батьків з дитиною. Найбільш сприятливим для формування життєстійкості особистості та життєстійкої копінг-поведінки вважається період юнацтва, оскільки життєстійкість може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я молоді при подоланні криз і самореалізації в майбутній професійній діяльності.

Також у юнацькому віці актуалізується проблема розвитку саморегуляції, що обумовлено особливостями соціального, особистісного та професійного становлення на етапі пізньої юності. Життєстійкість, будучи інтегративною характеристикою особистості, виступає потенціалом самовизначення, реалізації та опанувальної поведінки, тобто особистісним потенціалом успішної саморегуляції.

Взаємозв'язок життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху в юнацькому віці полягає у тому, що життєстійкість оптимізує ефективність самопрогнозування, структурування і планування майбутнього, зумовлює постановку адекватних життєвих завдань у складних життєвих умовах. Життєстійкість відіграє важливу роль і в моделюванні майбутнього: визначає готовність до нього, стимулює відкритість новому досвіду, забезпечує перспективність та екологічність самоздійснення особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З СВІДОМИМ ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження життєстійкості і свідомого вибору життєвого шляху

Метою емпіричного дослідження є підтвердження гіпотези про взаємозв'язок життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху у пізньому юнацькому віці, яка була сформульована нами на основі аналізу провідних наукових підходів до вивчення цих феноменів.

Для дослідження життєстійкості та свідомого вибору життєвого шляху нами були обрані такі психодіагностичні методики:

1. Методика «Авторський життєвий вибір» (авт. О. М. Гріньова);
2. Методика «Здатність до прогнозування» (авт. Л. О. Регуш);
3. Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової);
4. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної).

Теоретичний аналіз особливостей свідомого вибору життєвого шляху в юнацькому віці засвідчив, що вибір оптимального життєвого рішення особистістю залежить від суб'єктності такого вибору та вміння прогнозувати успішність реалізації життєвих планів, що і зумовило вибір методик дослідження, спрямованих на діагностику здатності юнаків до здійснення авторського життєвого вибору та здатності до прогнозування.

Метою методики «Авторський життєвий вибір» (авт. О. М. Гріньова) є дослідження психологічних особливостей здатності юнаків до здійснення авторського життєвого вибору. Автор методики розглядає авторський життєвий вибір як психологічний механізм проектування життєвого шляху,

такий вибір мобілізує готовність особистості до реалізації прийнятого життєвого рішення.

Опитувальник складається з 20 тверджень. Досліджуваним пропонується поміркувати про своє життя та пригадати найбільш важливі вибори, які вони вже зробили в житті. Якщо запропоноване твердження є близьким до способу здійснення ключових виборів життя – потрібно обрати відповідь «Так», якщо характеристика здійснення життєвих виборів людині не властива – обрати відповідь «Ні».

Методика містить п'ять шкал: автономності вибору, екзистенційної основи вибору, ґрунтовності (обміркованості) вибору, задоволеності вибором та шкалу життєстійкості в процесі життєвого вибору. При опрацюванні результатів підраховується кількість відповідей, які співпадають з ключем (кожен збіг оцінюється в один бал) за кожною виокремленою шкалою, а потім визначається сумарна оцінка. Високому рівню здатності особистості до здійснення авторського життєвого вибору відповідає результат у 14-20 балів, середньому – 7-13 балів, низькому – 0-6 балів. За окремими шкалами результати оцінюються таким чином: 0-1 бал – низький рівень вираженості, 2-3 бали – середній, 4 бали – високий.

Методика «Здатність до прогнозування» (авт. Л. О. Регуш) спрямована на дослідження психологічних особливостей прогнозування юнаками успішності реалізації їх життєвих цілей і планів. Респондентам пропонується прочитати 45 тверджень та обрати відповідь «Так», якщо твердження відповідає їх поглядам, або відповідь «Ні», якщо не відповідає.

Відповідно до ключа розраховується показник загальної прогностичності: показник 0-12 балів свідчить про низький рівень здатності до прогнозування, 13-25 балів – про середній, а 26-38 балів – про високий. Також здійснюється підрахунок показників за окремими шкалами: аналітичності, усвідомленості, гнучкості, перспективності та доказовості. За

кожною шкалою відсоток вираженості якості прогнозування розраховується по відношенню до 100% питань за відповідною шкалою.

Шкали «аналітичності» та «усвідомленості» прогнозу майбутнього містять по 4 питання, до високого рівня розвитку цих складових зараховуються респонденти з результатом у 4 бали, до середнього – у 2-3 бали, до низького – в 0-1 бал. Шкала «гнучкості» прогнозу містить 8 балів, результати досліджуваних також розподіляються на високий (6-8 балів), середній (3-5 балів) і низький (0-2 бали) рівні. Шкали «перспективності» та «доказовості» прогнозу містять по 6 питань, високому рівню розвитку відповідають результати респондентів у 5-6 балів, середньому – в 3-4 бали, низькому – в 0-2 бали.

Тест життєстійкості являє собою адаптацію Д. О. Леонтєва та О. І. Рассказової опитувальника Hardiness Survey, розробленого С. Мадді. Тест допомагає визначити рівень вираженості життєстійкості як в цілому, так і її компонентів (залученості, контролю і прийняття ризику). Респондентам пропонується прочитати 45 тверджень і обрати той варіант відповіді («ні», «імовірініше ні, ніж так», «імовірініше так, ніж ні», «так»), який найкращим чином відображає їхню думку про себе.

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «імовірініше ні, ніж так» – 1 бал, «імовірініше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 (де «ні» – 3 бали, а «так» – 0 балів). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені у ключі до тесту. Підсумовуються бали окремих субшкел за прямими і зворотними пунктами, далі обчислюється загальний бал життєстійкості шляхом підсумовування даних за трьома субшкалами.

До тесту додаються середні і стандартні відхилення загального показника і субшкел, отримані результати порівнюються з нормативними показниками. Загальний показник 0-61 балів свідчить про низький рівень життєстійкості, 62-99 балів – про середній, а 100-135 балів – про високий

рівень життєстійкості. Показник «залученості»: 0-29 балів свідчить про низький рівень вираженості компоненту, 30-46 балів – про середній, а 47-54 бали – про високий рівень. Показник «контролю»: 0-20 балів – низький рівень вираженості компоненту, 21-38 балів – середній, 39-51 бал – високий. Показник «прийняття ризику»: 0-8 балів – низький рівень вираженості компоненту, 9-18 балів – середній, 19-30 балів – високий.

Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) дозволяє визначити рівень осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні, актуалізацію потреби у подальшому їх розвитку.

У бланку для відповідей подається опис таких дев'яти характеристик життєстійкості як: емпатія; тепло, повага; щирість, справжність; ініціативність; рішучість; відповідальність; терпіння; оптимістичність; мобільність. Досліджуванним пропонується оцінити себе за 9-бальною шкалою, щоб з'ясувати, якою мірою їм властиві представлені якості. Бали, розташовані ліворуч від «5», відповідають «зменшенню» цієї властивості, праворуч від «5» – її «збільшенню».

Отримані відповіді перекладаються за 9-бальною шкалою, потім визначається сумарна оцінка. Відповідно до ключа отримуються рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості: 9-18 балів – низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості; 19-40 балів – середній ступінь вираженості життєстійкості; 41-54 бали – життєстійкість є характерною рисою для респондента; 55-72 бали – у респондента активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво та здатності самостійно знаходити шляхи розв'язання проблем; 73-81 бал – ця властивість притаманна респонденту повною мірою.

До участі у дослідженні було залучено студентів третього і четвертого курсу Факультету соціальних наук та соціальних технологій Національного університету «Києво-Могилянська академія» загальною кількістю 50 осіб. Вік досліджуваних – від 19 р. до 21 р., що відповідає пізньому юнацькому віку.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз отриманих результатів за методикою «Авторський життєвий вибір» (авт. О. М. Грінцова) засвідчив (рис. 1), що високий рівень здатності до здійснення авторського життєвого вибору характерний для 66% студентів. Досягнення високих показників є виявом готовності респондентів до реалізації ліній життєвого проекту. Такі юнаки переосмислюють життєві цілі та плани як власні, ті, що мають для них високу цінність, прагнуть до вільної та відповідальної реалізації ліній життєвого шляху.

Рівень здатності до здійснення авторського життєвого вибору

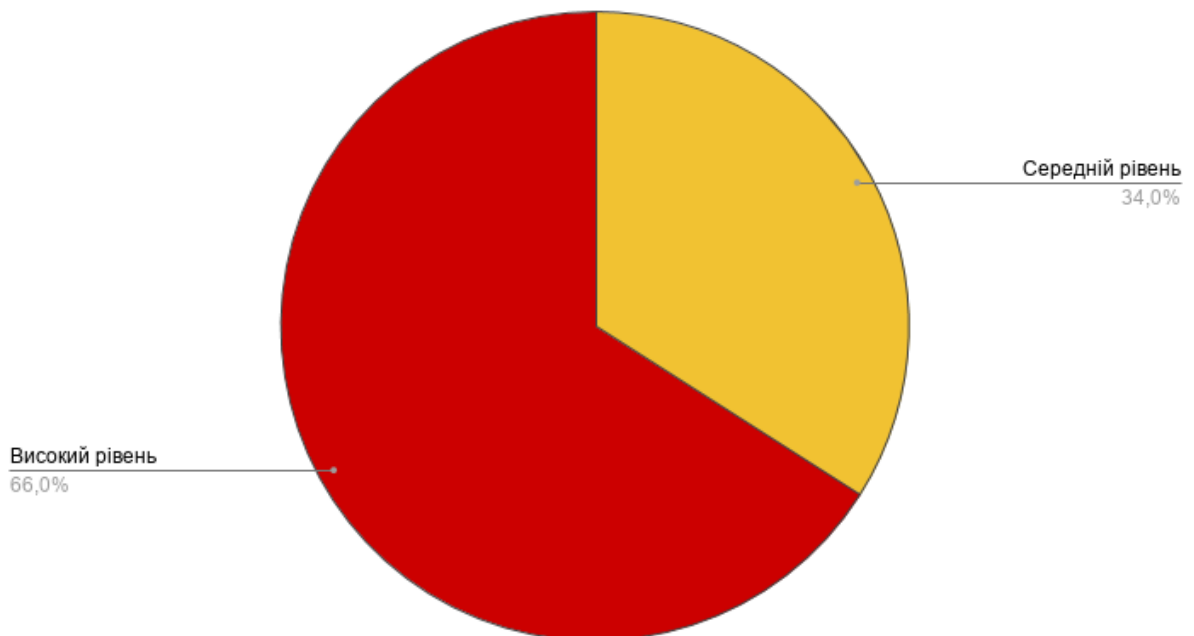


Рис. 1. Результати методики «Авторський життєвий вибір»

У 34% студентів переважає середній рівень здатності до здійснення авторського життєвого вибору. Респонденти з такими результатами можуть переживати незадоволеність своїми життєвими виборами, оскільки їхня орієнтація на здійснення соціально стереотипних життєвих виборів спрощує образи життєвих цілей та зменшує їх відповідність цінностям життєвого проекту.

Юнаки з низьким рівнем здатності до здійснення авторського життєвого вибору виявлені не були, а отже досліджувані не надають низьку цінність реалізації власного життєвого проекту, не осмислюють власні вибори як соціальну необхідність та не відмовляються від суб'єктної самодетермінації життя.

У таблиці 1 ми наводимо результати кількісного розподілу одержаних даних за окремими шкалами.

Автономність за шкалою автономності вибору розглядається як здатність рефлексивно відокремлювати власне «Я» від зовнішнього світу в процесі здійснення життєвих виборів. Згідно з отриманими даними (табл. 1), для досліджуваних більш характерний середній рівень розвитку автономності вибору (62%), високий рівень притаманний для 24% юнаків, а низький – для 14%.

Домінуючий серед досліджуваних рівень розвитку екзистенційної основи вибору – також середній (66%), високий рівень був виявлений у 18% респондентів, а низький – у 16%. Екзистенційна основа вибору відображає прагнення респондентів обирати такі рішення, які забезпечують найбільші можливості для реалізації власних потреб, а також максимально враховують інтереси інших людей.

Більшість студентів (52%) отримали високий рівень ґрунтовності (обміркованості) вибору, що свідчить про добре розвинені вміння респондентів виявляти обміркованість та здійснювати аналіз впливу вибору на інші аспекти життєдіяльності. Середній рівень обміркованості характерний для 38% юнаків, а низький – для 10%.

Також для досліджуваних більш характерний середній рівень розвитку задоволеності вибором (48%), високий рівень притаманний для 42% юнаків, а низький – для 10%. Задоволеність життєвим вибором відображає переживання респондентами відповідності вже здійсненого життєвого вибору своїм смисложиттєвим орієнтаціям.

Шкала життєстійкості в процесі життєвого вибору передбачає виявлення готовності респондентів долати життєві труднощі для реалізації життєвого вибору. Домінуючий серед студентів рівень життєстійкості в процесі життєвого вибору – також середній (54%), високий рівень був виявлений у 38% юнаків, низький – у 8%.

Таблиця 1

Кількісні показники розвитку здатності юнаків до здійснення авторського життєвого вибору за шкалами

Рівень розвитку здатності до здійснення авторського життєвого вибору за шкалами		Респонденти (n=50)	
		Кількість	%
Шкала автономності вибору	Високий	12	24
	Середній	31	62
	Низький	7	14
Шкала екзистенційної основи вибору	Високий	9	18
	Середній	33	66
	Низький	8	16
Шкала ґрунтовності (обміркованості) вибору	Високий	26	52
	Середній	19	38
	Низький	5	10
Шкала задоволеності вибором	Високий	21	42
	Середній	24	48
	Низький	5	10
Шкала життєстійкості в процесі життєвого вибору	Високий	19	38
	Середній	27	54
	Низький	4	8

Обчислення показника загальної прогностичності, отриманого за допомогою методики «Здатність до прогнозування» (авт. Л. О. Регуш), засвідчило (рис. 2), що високий рівень здатності до прогнозування притаманний 42% досліджуваних. Це свідчить про вміння таких юнаків завдяки логічному мисленню розуміти наявні тенденції розвитку певних явищ та на цій основі прогнозувати ймовірний перебіг подій у майбутньому.

Середній рівень здатності до прогнозування виявлений у 58% студентів. Респонденти з низьким рівнем виявлені не були, а отже у нашій вибірці відсутні юнаки з нерозвиненою здатністю до передбачення майбутнього на основі минулого та сучасного.

Рівень здатності до прогнозування

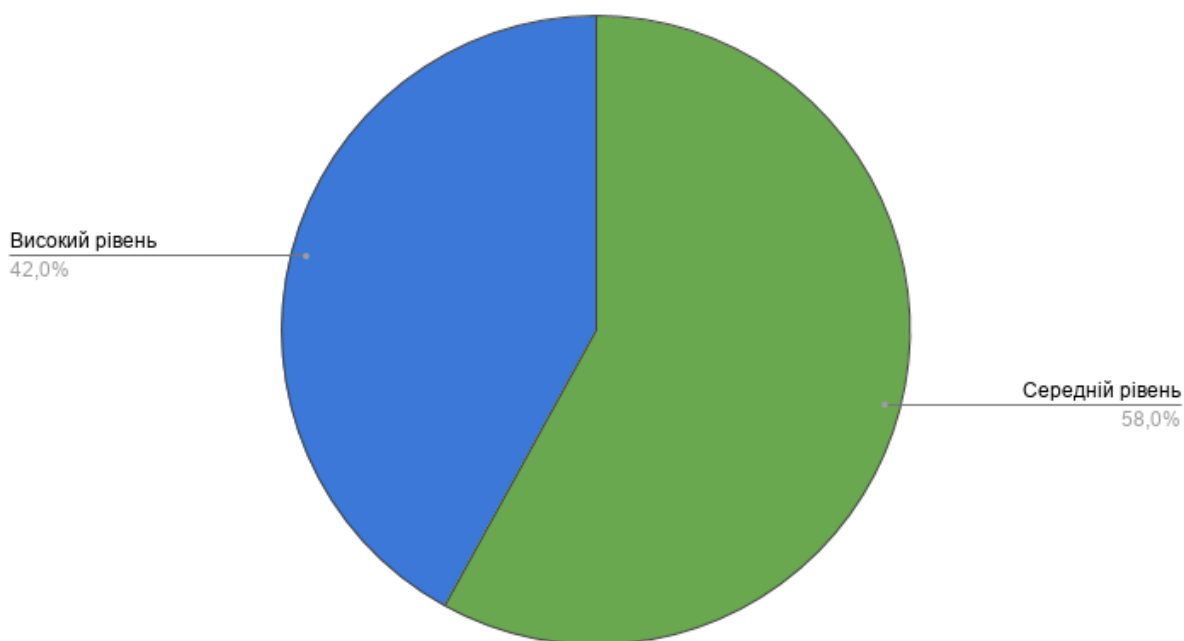


Рис. 2. Результати методики «Здатність до прогнозування»

У таблиці 2 нами наведені результати кількісного розподілу одержаних даних за окремими шкалами.

Результати за шкалою аналітичності відображають спрямованість юнаків на створення об'єктивного прогнозу майбутнього на основі фактів. Згідно з отриманими даними (табл. 2), для досліджуваних більш характерний середній рівень аналітичності (58%). Такі юнаки здійснюють цілеспрямоване

пізнання наявних життєвих ресурсів та обмежень власного проектування життя лише у дійсно складних ситуаціях, при цьому вони переважно враховують соціальні умови здійснення прогнозу.

Таблиця 2

Кількісні показники розвитку здатності юнаків до прогнозування за шкалами

Рівень розвитку здатності до прогнозування за шкалами		Респонденти (n=50)	
		Кількість	%
Шкала аналітичності	Високий	12	24
	Середній	29	58
	Низький	9	18
Шкала усвідомленості	Високий	18	36
	Середній	29	58
	Низький	3	6
Шкала гнучкості	Високий	27	54
	Середній	17	34
	Низький	6	12
Шкала перспективності	Високий	15	30
	Середній	31	62
	Низький	4	8
Шкала доказовості	Високий	28	56
	Середній	18	36
	Низький	4	8

Респонденти з високим рівнем розвитку аналітичності (24%) при прогнозуванні свого майбутнього ретельно обмірковують соціальні можливості й обмеження, враховують не лише вже наявні особистісні ресурси, але й можливості їх подальшого розвитку. Юнаки з низьким рівнем розвитку аналітичності (18%) найчастіше враховують тільки один-два аспекти життя, що вплинуть на здійснення їх прогнозу.

Шкала усвідомленості дозволяє дослідити те, якою мірою особистість організовує власну прогностичну діяльність. Домінуючим серед досліджуваних рівнем розвитку усвідомленості виявився середній (58%).

Усвідомленість прогнозування такого рівня розвитку характерна для юнаків, які зазвичай намагаються виявити лише найбільш глобальні явища соціального світу, що враховуються ними в процесах прогнозування.

Юнаки з високим рівнем розвитку усвідомленості (36%) творчо реконструюють власні способи прогнозування майбутнього на основі аналізу успішності попередніх прогнозів вже здійснених життєвих цілей. Досліджувані з низьким рівнем (6%) – намагаються встановити правильність своїх прогнозів, але ще не володіють повністю розвинутим вмінням рефлексивного виходу за межі ситуації свого прогнозування.

Гнучкість прогнозування відображає здатність респондентів до створення декількох варіантів прогнозу майбутнього. Більшість студентів (54%) продемонстрували високий рівень розвитку гнучкості прогнозування. Такі досліджувані за власною ініціативою здійснюють саморозвиток життєвих цілей і планів, прогнозують його успішність.

Респонденти з середнім рівнем розвитку гнучкості (34%) створюють варіативні життєві плани та вносять у ці плани зміни відповідно до соціальної ситуації свого життя, яка змінюється. Юнаки з низьким рівнем (12%) зазвичай розвивають вміння до прогнозування, проте рідко прагнуть до реконструювання та саморозвитку когніцій вже здійсненого прогнозу.

Шкала перспективності прогнозування дозволяє дослідити вміння прогнозувати успішність реалізації життєвих цілей і планів у віддаленій перспективі. Для респондентів більш характерний середній рівень розвитку перспективності прогнозування (62%), що виявляється у вмінні створювати чіткий системний прогноз реалізації найбільш значущих цілей і планів у найближчій та середній життєвій перспективі.

Юнаки з високим рівнем розвитку перспективності прогнозування (30%) створюють реалістичні прогнози розгортання послідовностей їх життєвих цілей та варіативних планів у часі. Студенти з низьким рівнем (8%) – здійснюють локалізоване прогнозування успішності реалізації окремих життєвих цілей і планів.

Доказовість прогнозування відображає процеси аналізу подібних життєвих ситуацій власного минулого для здійснення більш точного прогнозу майбутнього. Досліджувані з високим рівнем розвитку доказовості прогнозування становлять 56%. Ці студенти вирізняються тим, що вони не лише враховують наявні життєві ресурси й обмеження проектування життєвого шляху, але й прогнозують їх динаміку в майбутньому та враховують те, як можуть трансформуватися докази їх прогнозування.

Респонденти з середнім рівнем розвитку доказовості прогнозування (36%) здійснюють таку діяльність переважно в найближчому майбутньому, а юнаки з низьким рівнем (8%) – аналізують можливості й обмеження реалізації життєвого проекту, наявні в теперішньому.

Аналіз отриманих результатів за методикою «Тест життєстійкості» (адаптація Д. О. Леонтєва та О. І. Рассказової опитувальника С. Мадді) засвідчив (рис. 3), що високий рівень життєстійкості характерний лише для 12% студентів. Висока життєстійкість проявляється у респондентів товариськістю, відкритістю зовнішньому світу, розкутістю в проявах почуттів, самотності, умінням прийняти себе та відчуттям, що життя наповнене змістом і має мету.

У 74% досліджуваних переважає середній рівень життєстійкості. Це юнаки, які зазвичай отримують задоволення від усього, що роблять, знаходять те, що їх цікаво, навіть у рутинній роботі. Чим вище рівень життєстійкості, тим більше він сприяє оцінці подій як менш травмуючих і успішності життєвих труднощів.

Респонденти з низьким рівнем життєстійкості складають 14% від вибірки. Такі юнаки зазвичай вирізняються низькою товариськістю та високою тривожністю, вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, часто відчують незадоволеність своїм життям та не вірять у свої сили контролювати події власного життя.

Рівень вираженості життєстійкості

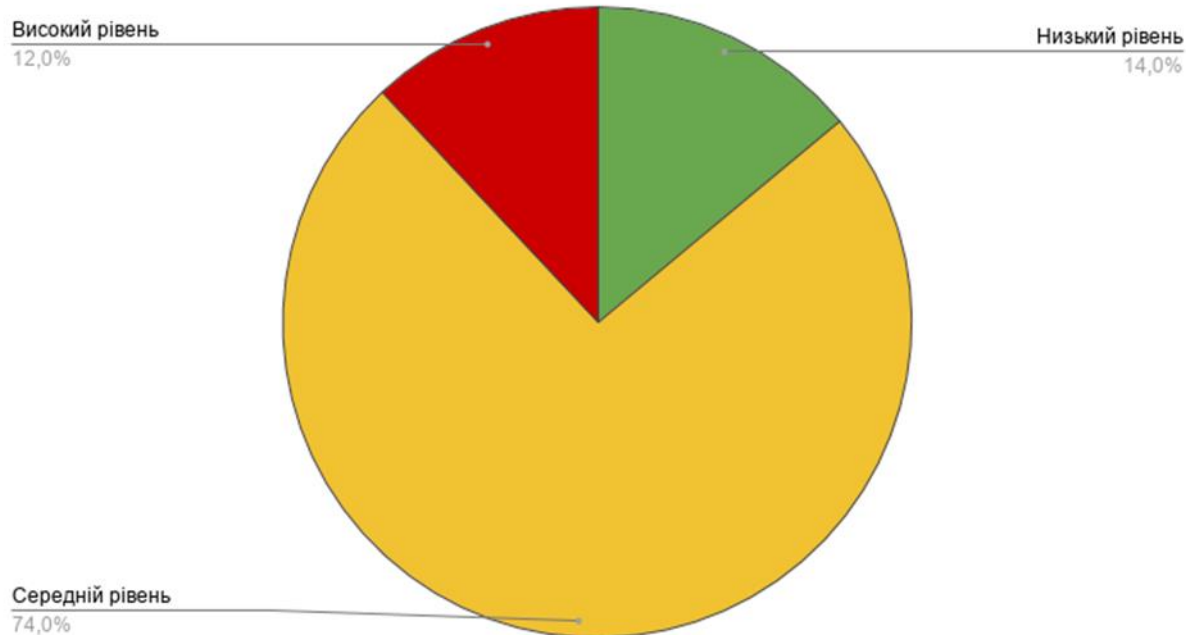


Рис. 3. Результати методики «Тест життєстійкості»

Результати кількісного розподілу одержаних даних за окремими шкалами ми наводимо у таблиці 3.

Таблиця 3

Кількісні показники вираженості життєстійкості юнаків за шкалами

Рівень вираженості життєстійкості за шкалами		Респонденти (n=50)	
		Кількість	%
Шкала залученості	Високий	4	8
	Середній	35	70
	Низький	11	22
Шкала контролю	Високий	6	12
	Середній	39	78
	Низький	5	10
Шкала прийняття ризику	Високий	29	58
	Середній	16	32
	Низький	5	10

Залученість є важливою характеристикою ставлення людини до себе, яка дає респондентам можливість відчувати себе значущими і достатньо цінними, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних чинників.

Згідно з отриманими даними (табл. 3), для досліджуваних більш характерний середній рівень вираженості залученості (70%). Такі юнаки часто відчують переконаність у тому, що залученість у те, що відбувається в їхньому житті, дає шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості.

Респонденти з високий рівнем залученості (8%) зазвичай отримують задоволення від власної діяльності, вони постійно зайняті і їм це подобається, вони працюють з задоволенням, намагаються бути в курсі всього, що відбувається, люблять знайомитися з новими людьми.

На противагу цьому, низький рівень залученості, виявлений у 22% студентів, породжує почуття знедоленості, відчуття себе поза життям. Такі юнаки пасивні, відчують безглуздість своєї діяльності, тому їм не вистачає завзятості закінчити розпочаті справи, також їм важко зближуватися з новими людьми.

Контроль являє собою переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований.

Домінуючий серед досліджуваних рівень вираженості контролю – також середній (78%). Люди з розвиненим компонентом контролю у ситуації стресу продовжують боротьбу та шукають нові шляхи розв'язання проблем, вони відчують, що самі вибирають власну діяльність та свій життєвий шлях.

Високий рівень вираженості контролю, виявлений у 12% респондентів, дозволяє їм контролювати ситуація настільки, наскільки це необхідно, ставити важкодоступні цілі і прагнути їх реалізувати. У цілому такі люди відчують себе «господарями» життя, протилежність цьому – відчуття власної безпорадності, яке характерне для юнаків з низьким рівнем контролю (10%).

Прийняття ризику – переконаність людини у тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку внаслідок знань, отриманих з досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного.

Більшість респондентів (58%) отримали високий рівень вираженості прийняття ризику. Несподіванки зазвичай не лякають таких юнаків, а дарують їм інтерес до життя, вони охоче беруться втілювати навіть найсміливіші ідеї.

Середній рівень прийняття ризику – у 32% студентів. Такі результати характерні для юнаків, які сповнені впевненості та оптимізму в більшості ситуацій, вони активно засвоюють знання з отриманого досвіду, не залежно від того, позитивний він був або негативний.

На противагу цьому – мрії про розмірене спокійне життя, сум за минулим, відчуття того, що життя проходить повз, дратівливість з приводу різких змін, що притаманно досліджуваним з низьким рівнем прийняття ризику (10%).

За результатами опитувальника «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної) ми визначили (рис. 4), що 2% досліджуваних мають низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості, 6% – середній ступінь вираженості життєстійкості, для 26% респондентів життєстійкість є характерною рисою, у 62% досліджуваних активно проявляється життєстійкість та для 4% респондентів життєстійкість притаманна повною мірою.

Таким чином, для 26% юнаків життєстійкість є характерною рисою, а у більшості досліджуваних (62%) активно проявляється життєстійкість. Це спонукає і спрямовує їх на співробітництво, сприяє розвитку здатності самостійно знаходити шляхи розв'язання проблем.

Що вища самооцінка життєстійкості, то більш упевнено буде почуватися людина, стикаючись із життєвими труднощами, непередбачуваними обставинами. Для 4% респондентів життєстійкість притаманна повною мірою,

що дозволяє їм максимально ефективно справлятися з тиском, який чинить зовнішнє середовище, активно будувати особисті плани.

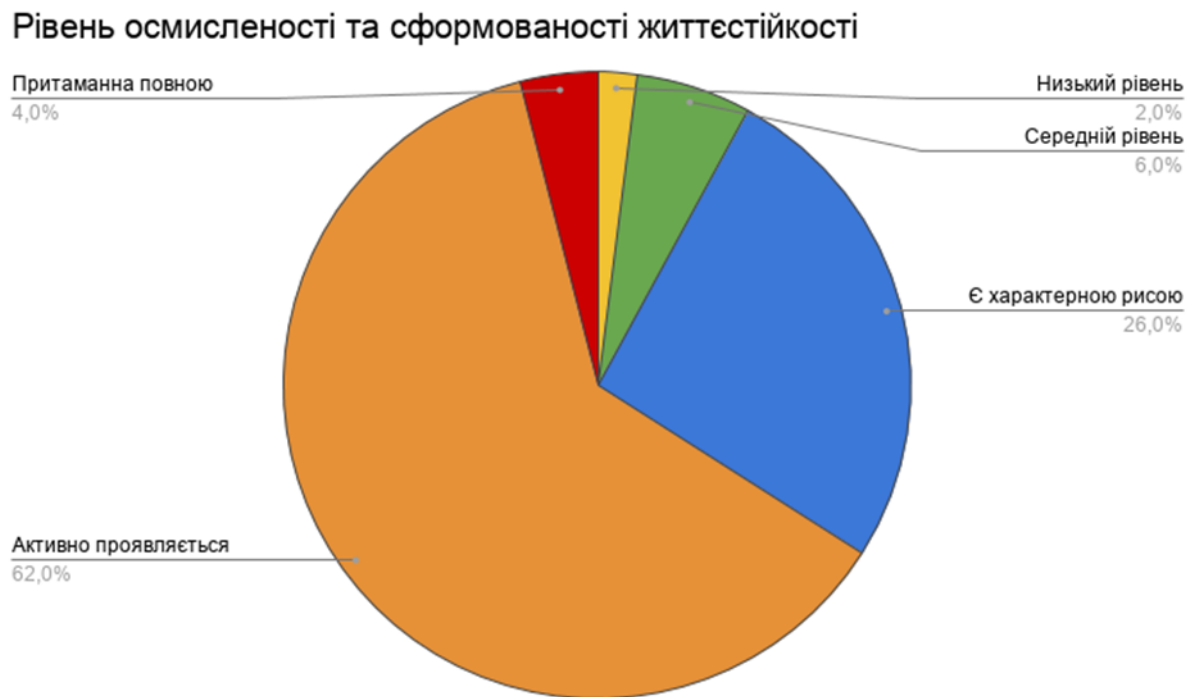


Рис. 4. Результати опитувальника «Самооцінка життєстійкості»

Встановлення рівня залежності між життєстійкістю та свідомим вибором життєвого шляху здійснювалося нами шляхом кореляційного аналізу. Коефіцієнт кореляції вираховувався за формулою Пірсона.

У першому випадку для першої змінної ми використовували кількісні показники здатності до здійснення авторського життєвого вибору, виявлені за допомогою методики «Авторський життєвий вибір», а для другої – кількісні показники вираженості життєстійкості, отримані за допомогою методики «Тест життєстійкості».

Кореляційний аналіз отриманих даних з усієї вибірки засвідчив про наявність прямого лінійного зв'язку між змінними ($r=0,518$, $p \leq 0,05$ при критичному значенні коефіцієнта кореляції 0,28 для $n=50$). Сила зв'язку за шкалою Чеддока – середня (помітна).

У другому випадку для першої змінної знову використовувалися кількісні показники здатності до здійснення авторського життєвого вибору, а для другої змінної цього разу ми використали кількісні показники осмисленості та сформованості життєстійкості, виявлені за допомогою опитувальника «Самооцінка життєстійкості».

Кореляційний аналіз повторно засвідчив про наявність прямого лінійного зв'язку між змінними ($r=0,439$, $p \leq 0,05$ при критичному значенні коефіцієнта кореляції $0,28$ для $n=50$). Сила зв'язку за шкалою Чеддока – середня (помірна).

Отже, у досліджуваних з нашої вибірки наявний взаємозв'язок середньої сили між життєстійкістю та свідомим вибором життєвого шляху. Гіпотезу, висунуту на початку дослідження, підтверджено.

Висновки до другого розділу

У другому розділі ми описали організацію та проаналізували результати емпіричного дослідження особливостей свідомого вибору життєвого шляху та життєстійкості осіб юнацького віку. До участі у дослідженні було залучено студентів пізнього юнацького віку загальною кількістю 50 осіб.

Аналіз результатів методики «Авторський життєвий вибір» засвідчив, що високий рівень здатності до здійснення авторського життєвого вибору характерний для 66% досліджуваних, у 34% переважає середній рівень, а респонденти з низьким рівнем виявлені не були.

За показниками окремих шкал методики для юнаків більш характерний середній рівень розвитку автономності вибору (62%), екзистенційної основи вибору (60%), задоволеності вибором (48%), життєстійкості в процесі життєвого вибору (54%) та високий рівень ґрунтовності (обміркованості) вибору.

Обчислення показника загальної прогностичності, отриманого за допомогою методики «Здатність до прогнозування», засвідчило, що високий рівень здатності до прогнозування притаманний 42% досліджуваних, а середній рівень – 58%. Респонденти з низьким рівнем здатності до прогнозування виявлені не були.

За окремими шкалами для досліджуваних більш характерний середній рівень розвитку аналітичності (58%), гнучкості прогнозування (54%), усвідомленості (58%), перспективності прогнозування (62%) та високий рівень доказовості прогнозування (56%).

За результатами методики «Тест життєстійкості» високий рівень вираженості життєстійкості характерний лише для 12% респондентів, у 74% переважає середній рівень, а юнаки з низьким рівнем життєстійкості складають 14% від вибірки.

Згідно з даними окремих шкал, для досліджуваних більш характерний середній рівень вираженості залученості (70%) і контролю (78%) та високий рівень вираженості прийняття ризику (58%).

Аналіз результатів опитувальника «Самооцінка життєстійкості» засвідчив, що 2% юнаків мають низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості, 6% – середній ступінь вираженості життєстійкості, для 26% респондентів життєстійкість є характерною рисою, у 62% досліджуваних активно проявляється життєстійкість та для 4% респондентів життєстійкість притаманна повною мірою.

Метою нашого емпіричного дослідження було підтвердження гіпотези про взаємозв'язок життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху у пізньому юнацькому віці. Кореляційний аналіз засвідчив про наявність прямого лінійного зв'язку між змінними середньої сили, а отже гіпотезу можна вважати підтвердженою.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Особливості побудови програм і тренінгів розвитку життєстійкості осіб юнацького віку

Теоретичний аналіз наукових досліджень з вивчення феномену життєстійкості дозволив нам сформулювати такий висновок: високий рівень життєстійкості оптимізує процес свідомого вибору життєвого шляху.

Здійснюється це завдяки тому, що життєстійкість дає особистості змогу підтримувати оптимальний рівень психологічного комфорту, відчувати безпеку, захищеність та стабільність під час постановки життєвих завдань; зберігати власне психологічне здоров'я, підтримувати віру в себе та довіру до оточення під час їх реалізації.

На основі результатів емпіричного дослідження нами була підтверджена гіпотеза про взаємозв'язок життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху у пізньому юнацькому віці. Також проведене дослідження свідчить про необхідність розробки програми розвитку життєстійкості осіб юнацького віку та подальшої корекційно-розвивальної роботи з юнаками з середнім та низьким рівнем розвитку життєстійкості.

На думку В. Г. Дуб, життєстійкість особистості можна формувати в процесі виховання, стимулюючи самостійність, довільну активність, відповідальність, навчаючи студентів керувати власними емоціями, поведінкою та умінням мобілізуватися у важких життєвих ситуаціях [15, с. 66].

Прикладом розвитку життєстійкості у студентів є програма «HardiTraining Program» Каліфорнійського університету. Використовуючи технологію HardiTraining, студенти стають більш обізнаними у таких питаннях, як:

1. Аналіз проблем, який дозволяє перетворити їх на можливості для зміцнення власної стійкості у процесі професійного й особистісного розвитку;

2. розв'язання проблем творчим шляхом, розуміння почуттів і поведінки, які перешкоджають ефективній діяльності;
3. прийняття відповідальності за свої рішення;
4. ефективна взаємодія з соціокультурним середовищем;
5. використання стресових змін як можливостей для навчання та розширення засобів, які зможуть полегшати подолання проблеми у майбутньому [15, с. 66].

Варто зазначити, що психологічний вплив може здійснюватися опосередковано, через пов'язані з життєстійкістю складові особистості: самоставлення, як інтегральне утворення особистості, систему переконань та смисложиттєвих орієнтацій, оптимізм, копінг-стратегії, самоефективність, цілі та мотиви [39, с. 8].

Також у ході занять з розвитку життєстійкості важливим є формування в учасників знань щодо цього феномена, а саме:

1. Розуміння значення понять «життєстійкість» та «життєстійка особистість»;
2. розуміння якостей, які належать до життєстійких (наполегливість, впевненість, ініціативність, рішучість, витримка, доброзичливість, товариськість, незалежність, відповідальність, активність, врівноваженість тощо);
3. знання критеріїв, якими визначається статус життєстійкої особистості у сучасному суспільстві (збалансований життєвий стиль, цілеспрямованість, оптимізм, впевненість, висока самоповага, задоволення роботою, самодисципліна, сміливість, успішність тощо) [3, с. 55].

Принципами проведення тренінгу підвищення життєстійкості є принципи актуальності стимулу, створення максимально безпечного простору особистісним змінам, відкритості розвиваючому досвіду, проблемно-смислового поля та принцип власної відповідальності [39].

Методи роботи повинні бути орієнтовані на активізацію розумової діяльності студентів, їх поведінкової активності. Основними методами роботи

є психодіагностика, групова дискусія, рольові ігри, моделювання, психотерапевтичні техніки та прийоми [3].

Л. З. Сердюк у забезпеченні тренінгу підвищення життєстійкості використовує наступні методичні засоби та методи:

1. Міні інформаційні блоки (до 15 хв.), у яких в стислій формі ведучий викладає теоретичні положення проблеми, з якою працюють на занятті;
2. зворотній зв'язок та групові дискусії, які надають можливість учасникам групи обмінюватися думками, судженнями, різними точками зору, власним досвідом;
3. психотехнічні вправи, спрямовані на розвиток навичок поетапного формування рефлексії, міжособистісної перцепції, позитивного самосприйняття та сприйняття інших, саморозкриття, навичок самоєфективності, самовизначення тощо;
4. сюжетно-рольові та ділові ігри, спрямовані на розвиток навичок реконструкції ситуацій, цілепокладання, рефлексії існуючих цінностей, стратегій поведінки, конфліктних зон;
5. психодраматичні ігри, які дають можливість розширити власний досвід, поведінку та оволодіти рефлексивним досвідом через програвання ролей;
6. методи арт-терапії, які слугують діагностичним матеріалом та є формою самовираження особистості;
7. використання метафор та притч, які ілюструють аспекти духовного розвитку, є засобами формування змістовного контексту в групі, регулювання емоційної атмосфери;
8. метод «мозковий штурм», який забезпечує генерацію ідей в групі;
9. техніки релаксації, медитації та візуалізації, спрямовані на розвиток навичок зрілої саморегуляції емоційних станів особистості [39, с. 12-14].

Т. С. Бондарева для доповнення програми тренінгу з розвитку життєстійкості рекомендує: діагностичну форму роботи з методиками, які виконують функцію рефлексії та стимулу до саморозвитку; спеціально

розроблений курс лекцій з урахуванням специфіки групи (орієнтовні теми: «Комунікативна толерантність», «Асертивна взаємодія», «Конструктивне вирішення конфліктних ситуацій», «Саногенне мислення», «Пошук нових смислів у важких життєвих ситуаціях» та ін.); індивідуальне психологічне консультування відносно існуючих запитів [5, с. 248].

3.2. Програма розвитку життєстійкості осіб юнацького віку

Для програми розвитку життєстійкості юнаків, спрямованої на оптимізацію процесу свідомого вибору життєвого шляху особистістю шляхом підвищення її життєстійкості, ми підібрали такі арт-коучингові техніки:

1. Техніка «Якби...» (автор: Л. Бесчастна, модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук);
2. Техніка «Картезіанський квадрат» (модифікація К. П. Гавриловської, Ю. Ю. Дем'янчук);
3. Техніка «Страх як перешкода» (автор: О. Тараріна, модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук).

Вищезазначені арт-коучингові техніки були створенні та/або модифіковані К. П. Гавриловською та Ю. Ю. Дем'янчук для роботи з окремими компонентами життєстійкості: залученістю, контролем та прийняттям ризику.

Арт-коучинг поєднує технології класичного коучингу та різноматні техніки арт-терапії. Його переваги полягають у тому, що людина має можливість знаходити відповіді на важливі питання у сфері власного несвідомого, використовувати власні ресурси для втілення бажань, визначати, що саме у сфері бажань належить їй, а що є нав'язаним і запозиченим [9, с. 5].

Для роботи з компонентом життєстійкості «залученість» пропонується техніка «Якби...», яка дає можливість сформулювати цілі та налаштуватися на їх успішне досягнення.

Техніка «Якби...»

(автор: Л. Бесчастна, модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук)

Мета: мотивувати людину до реалізації цілі, підвищити рівень внутрішнього емоційного налаштування на успіх.

Інвентар: ручка, олівці або фарби та пензлик, блок-схема.

Час: 20-30 хвилин.

Інструкція:

1. Сформулюйте ціль.
2. Згадайте когось, хто є або був успішним у досягненні схожої цілі.
3. Намалюйте 2 дерева: одне дерево символізує Вас, інше – авторитетну для Вас людину. Прокоментуйте зображення.
4. Уявіть, що ця авторитетна людина є на Вашому місці, у Вашій нинішній ситуації і складає стратегію досягнення мети. Що би, насамперед, вона включила до плану з урахуванням свого життєвого досвіду? Запишіть.
5. Якби б ця людина могла дати Вам одну важливу пораду, то якою б вона була?
6. Якби б Ви мали можливість обговорювати стратегію досягнення своєї цілі з успішною людиною, то яке питання вона могла б поставити Вам? Що б Ви їй відповіли?
7. Якби ця успішна людина могла додати якийсь один «неймовірний» пункт до Вашого плану, то що б це було? Запишіть.
8. Напишіть 2-3 кроки, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для досягнення своєї мети.
9. Якби Ви могли здійснити все задумане, то яку наступну неймовірну ціль Ви би перед собою поставили?

Результат: Техніка дає можливість налаштуватися на успіх, підвищує рівень мотивації досягнення запланованої мети [9, с. 5-6].

Для роботи з компонентом життестійкості «контроль» пропонується техніка «Картезіанський квадрат», оскільки рекомендовано використовувати

техніки прийняття рішень, які допомагають проаналізувати переваги та можливі втрати при прийнятті оптимального рішення, щоб зменшити вплив неефективних, але звичних стратегій.

Техніка «Картезіанський квадрат» (модифікація К. П. Гавриловської, Ю. Ю. Дем'янчук)

Мета: оцінити актуальну ситуацію вибору і прийняти оптимальне рішення.

Інвентар: ручка, кольорові олівці, метафоричні зображення, блок-схема.

Час: 20-30 хвилин.

Інструкція:

1. Сформулюйте мету або задачу.
2. Розділіть аркуш паперу на 4 рівні частини-квадранти.
3. Пронумеруйте квадранти цифрами від 1 до 4.
4. У 1 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо не вирішите цю задачу?»
5. У 2 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо вирішите задачу?»
6. У 3 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо не вирішите задачу?»
7. У 4 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо вирішите задачу?»
8. Оцініть кожну відповідь від 0 до 10 балів і знайдіть суму балів по кожному квадранту. Проаналізуйте і підрахуйте переваги для себе з позицій «зробити-не зробити», «отримаю-не отримаю».
9. Спробуйте зміст кожного квадранту презентувати у вигляді образу чи метафори, для цього можете скористатися кольоровими олівцями та метафоричними зображеннями.

Результат. Техніка дозволяє усвідомити вигоди та втрати у процесі прийняття рішення з позиції «робити-не робити» і свідомо контролювати процес [9, с. 7-8].

Оскільки важливо враховувати внутрішні страхи та бар'єри, які можуть перешкоджати ефективному досягненню цілей, для роботи з компонентом життєстійкості «прийняття ризику» пропонується техніка «Страх як перешкода».

Техніка «Страх як перешкода»

(автор: О. Тараріна, модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук)

Мета: виявити можливі внутрішні бар'єри на шляху досягнення цілі.

Інвентар: метафоричні зображення, олівці або фарби та пензлик, блок-схема.

Час: 20-30 хвилин.

Інструкція:

1. Сформулюйте свою мету.
2. Якщо уявити процес досягнення цієї мети як процес переходу людиною мосту з лівого берега річки на правий, то які перешкоди і небезпеки можуть виникнути на її шляху?
3. Складіть список можливих перешкод.
4. Біля кожної перешкоди напишіть емоцію, з якою вона у Вас асоціюється.
5. Якщо подумати про шляхи досягнення мети, то які реальні перешкоди зможуть викликати такі емоції №1, №2, №3 і т. д.
6. Уявіть, що всі ці перешкоди можна об'єднати в дві групи: «Я можу на це вплинути» та «Я не можу на це вплинути».
7. Складіть перелік дій, які допоможуть запобігти впливу перешкод, на які Ви можете вплинути, мінімізувати втрати і підвищити власну стійкість.
8. Вкажіть терміни реалізації кожної дії.

9. Напишіть 2-3 кроки, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для досягнення своєї мети.

Результат: Техніка дозволяє усвідомити наявність страхів, які перешкоджають швидкому та успішному досягненню цілей [9, с. 8-9].

Отже, підібрані техніки дозволяють комплексно і послідовно опрацювати основні компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття виклику.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі нами була розроблена програма розвитку життєстійкості осіб юнацького віку, оскільки емпіричне дослідження засвідчило про необхідність корекційно-розвивальної роботи з юнаками з середнім та низьким рівнем розвитку життєстійкості.

Спочатку ми розглянули особливості побудови програм і тренінгів розвитку життєстійкості. Встановлено, що життєстійкість юнаків можна формувати у процесі виховання, стимулюючи самостійність, довільну активність, відповідальність, навчаючи юнаків керувати власними емоціями, поведінкою та умінням мобілізуватися у важких життєвих ситуаціях.

Методи роботи повинні бути орієнтовані на активізацію розумової діяльності студентів, їх поведінкової активності. Основними методами роботи є психодіагностика, групова дискусія, рольові ігри, моделювання, психотерапевтичні техніки та прийоми. Також можуть використовуватися психотехнічні вправи, ділові та психодраматичні ігри, методи арт-терапії, метафори та притчі, техніки релаксації, візуалізації тощо.

Для програми розвитку життєстійкості юнаків, спрямованої на оптимізацію процесу свідомого вибору життєвого шляху особистістю шляхом підвищення її життєстійкості, ми підібрали три арт-коучингові техніки, створені для роботи з окремими компонентами життєстійкості: залученістю, контролем та прийняттям ризику.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення основних наукових підходів до вивчення феноменів життєвого шляху, свідомого вибору життєвого шляху та життєстійкості; проведено емпіричне дослідження вікових особливостей свідомого вибору життєвого шляху та життєстійкості осіб пізнього юнацького віку; перевірено наявність взаємозв'язку між життєстійкістю та свідомим вибором життєвого шляху у пізньому юнацькому віці; розроблено програму розвитку життєстійкості осіб юнацького віку.

1. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що поняття «життєвий шлях» описує перебіг людського життя у часі та послідовні зміни способу життя у зв'язку з розвитком самої людини та змінами умов її життєдіяльності. Вибір життєвого шляху – це свідоме та обдумане рішення, яке визначає головну стратегію життєздійснення людини. Життєстійкість – це система переконань про себе, світ та взаємини зі світом, яка містить три порівняно автономних компонента: залученість, контроль та прийняття ризику.

З'ясовано, що особливої уваги заслуговують вікові особливості свідомого вибору життєвого шляху і життєстійкості осіб юнацького віку та особливості їх взаємозв'язку, який полягає у тому, що життєстійкість оптимізує ефективність самопрогнозування, структурування і планування майбутнього, зумовлює постановку адекватних життєвих завдань у складних життєвих умовах.

2. Емпірично досліджено, що більшість досліджуваних юнаків мають високий рівень здатності до здійснення авторського життєвого вибору, середній рівень здатності до прогнозування, середній рівень вираженості життєстійкості, також у більшості з них активно проявляється осмисленість та сформованості життєстійкості.

3. Метою емпіричного дослідження було підтвердження гіпотези про взаємозв'язок життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху у пізньому

юнацькому віці. За результатами кореляційного аналізу встановлено наявність прямого лінійного зв'язку між змінними середньої сили, а отже гіпотезу можна вважати підтвердженою.

4. На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження розроблено програму розвитку життєстійкості осіб юнацького віку, спрямовану на оптимізацію процесу свідомого вибору життєвого шляху юнаками шляхом підвищення їх життєстійкості.

Здійснене наукове дослідження особливостей життєстійкості та свідомого вибору життєвого шляху осіб юнацького віку не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Перспективним, на нашу думку, є вивчення гендерних аспектів цієї проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов / [подред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого]. – Вып. 2. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. – С. 82-90.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. // Избр. психол. труды : в 2-х т. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 1. – С. 16-178.
3. Бацилєва О. В., Пузь І. В., Єрмішев О. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення // Науковий журнал «Габітус». – Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, 2021. – Вип. 22 – С. 52-56
4. Белановская О. В. Временная перспектива жизненных планов в юношестве / О. В. Белановская // Проблемы социальной психологии личности – Саратов : Изд-во Сарат. ун-та, 2004. – Вып. 1. – С. 78-88.
5. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій / Т. С. Бондарева // Актуальні проблеми психології – Т. III : Консультативна психологія і психотерапія. – 2018. – Вип. 14 – С. 233-254
6. Боязитова И. В., Эркенова М. М. Личностный потенциал как основа жизнестойкости в студенческом возрасте / И. В. Боязитова, М. М. Эркенова // Russian Journal of Education and Psychology – 2018. – Вып. 9(12). – С. 19-40.
7. Бутузова Л. П. Життєстійкість особистості у площині її психологічної безпеки / Л. П. Бутузова// Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Issue: 6(12) – co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton, ON, 2015. – P. 186-202.

8. Вернік О. Л. Проблематика “життєвого шляху” у психологічному дослідженні / Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – Том VII. Екологічна психологія. – Вип. 44. – С. 30-50.
9. Гавриловська К. П., Дем’янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – Том VI: Психологія обдарованості. – Вип.16. – С. 83-90.
10. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці. – дис. ... канд. психол. наук – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова – Київ, 2019. – 277 с.
11. Гріньова О. М. Психологічні особливості авторського життєвого вибору в юнацькому віці / О. М. Гріньова // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. – 2018. – Т. 23, Вип. 1. – С. 43-51.
12. Гріньова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку [Текст] : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Гріньова Ольга Михайлівна ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2018. – 44 с. : рис., табл.
13. Гріньова О. М. Теоретичні засади дослідження життєвого шляху особистості / О. М. Гріньова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 121. – С. 86-89.
14. Гуляс І. А. Життєвий вибір як творче самоздійснення особистості / І. А. Гуляс // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам’янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН

- України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. – Вип. 16. – С. 213-222.
15. Дуб В. Г. Життєстійкість як умова самоздійснення студента мігранта / В. Г. Дуб // Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія. – 2017. – Вип. 41. – С. 59–69.
 16. Кабиш-Рибалка А. В. Психологічні фактори вибору стратегій проектування життєвого шляху особистості / А. В. Кабиш-Рибалка // Освіта та розвиток обдарованої особистості – 2014. – Вип. 2. – С. 45-49.
 17. Калинина Н. В., Володина Т. В. Психологические факторы жизнестойкости педагога / Н. В. Калинина, Т. В. Володина // Известия Самарского научного центра РАН – 2009. – Вып. 11(4-2). – С. 398-403.
 18. Корчікова І. В. Особистісна автономія як чинник визначення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / І. В. Корчікова ; наук. керівник В. А. Чернобровкіна ; М-во освіти і науки України, Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2014. – 21 с.
 19. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту / С. Л. Кравчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон: Херсонський державний університет, 2018. – Том 1. – Вип. 1. – С. 99-105.
 20. Кравчук С. Л. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту / С. Л. Кравчук // Психологічні виміри культури, економіки, управління : науковий журнал. – Львів, 2018. – Том 11. – С. 156-164.
 21. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах

- воєнного конфлікту / С. Л. Кравчук // Психологічні виміри культури, економіки, управління : науковий журнал. – Львів, 2018. – Том 12. – С. 27-38.
22. Кравчук С. Л. Психологічні особливості зв'язку духовних цінностей та життєстійкості особистості в юнацькому віці / С. Л. Кравчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2016. – Вип. 3(1). – С. 47-53.
23. Ларіна Т. О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості / Т. О. Ларіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології – 2010. – Вип. 24. – С. 137-146.
24. Левенець А. Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. Є. Левенець ; наук . кер. О. І. Власова ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2006. – 20 с.
25. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.
26. Леонтьев Д. А. Моделирование «экзистенциальной дилеммы»: эмпирическое исследование личностного выбора / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова // Вестник Московского ун-та. Серия 14. Психология. – 2005. – Вып. 4. – С. 37-42.
27. Леонтьев Д. А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
28. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М. В. Логинова // Вестник Моск. ун-та МВД России. – М., 2009. – Вып. 6. – С. 19-22.

29. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук 19.00.01 / М. В. Логинова – Москва, 2010. – 24 с.
30. Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології / С. Д. Максименко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2(12). – С. 5-13
31. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності / К. Р. Маннапова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2012. – Вип. 44(1). – С. 143-150.
32. Матвієнко О. В. Самовизначення молоді у виборі пріоритетів життєвого шляху (рос.) / О. В. Матвієнко // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2(13). – С. 146-150.
33. Одінцова А. М. Типологія життєвих ролей відносно концепції життєвого шляху особистості / А. М. Одінцова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: : Психологічні науки. – 2013. – Вип. 2. – С. 20-23.
34. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології / В. Г. Панок // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2(12). – С. 146-151.
35. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Л. В. Помиткіна. – К.: Кафедра, 2013. – 381 с.

36. Помиткіна Л. В. Вікові особливості прийняття стратегічних життєвих рішень у пізній юності / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки – 2014. – С. 145-151.
37. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.
38. Рудь Г. В. Формування життєвих перспектив у ранній юності : Автореф. дис... канд. психол. наук / Г. В. Рудь; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2005. – 20 с.
39. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості / Л. З. Сердюк, О. І. Купрєєва // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ, 2017. – Вип. 15. – С. 481-491.
40. Співак Л. М. Вікові особливості становлення самосвідомості особистості у пізній юності / Л. М. Співак, Д. В. Співак // Психологія та психосоціальні інтервенції – 2018. – Т. 1. – С. 50-54.
41. Стародуб М. І. Вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності : магістерська робота, освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр / Стародуб М. І. ; керівник Чернобровкін В. М. ; М-во освіти і науки України, Нац. ун-т "Києво-Могилян. акад.", Ф-т соц. наук та соц. технологій, Каф. психології та педагогіки. – Київ : [б. в.], 2018. – 117 с.

42. Тавровецька Н. І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. // Актуальні проблеми психології: [зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України]. – Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – Вип. 9. – К. : Талком. 2016. – С. 496-506.
43. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. – 376 с.
44. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К. : Марич, 2009. – 76 с.
45. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности : [монография] / А. И. Фоминова. – Москва : Прометей, 2012. – 152 с.
46. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості / О. А. Чиханцова // Проблеми сучасної психології – 2018. – Вип. 42. – С. 211-231.
47. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості / О. А. Чиханцова // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2017. – Вип. 17(5) – С. 142-150.
48. Шулепова А. Н. Варианты жизненного пути в молодости / Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки – 2009. – Вып. 2– С. 195-207.
49. Шумік І. В. Психологічні умови формування свідомого вибору життєвого шляху старшокласниками/старшокласницями / І. В. Шумік, М. О. Голубєва // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2017. – Т. 199. – С. 74-78.

50. Щербан Т. Д. Психологічні особливості формування життєстійкості у підлітків з неповних сімей / Т. Д. Щербан, А. В. Терновой // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 32. – С. 586-600.
51. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.
52. Kobasa S.C. Stressful Life Events, Personality and Health: an Inquiry into Hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979. – 37. – P. 1-11.
53. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions // The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications / Ed. by P.T.P. Wong, P.S. Fry. Mahwah, NJ, 1998.
54. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // Encyclopedia of Mental Health / H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998. – P. 323-335.
55. Maddi S., Kobasa S. The Hardy Executive: Health under Stress. – Homewood, Ill: Dow Jones-Irwin, 1984.

ДОДАТОК А

Психодіагностична методика «Авторський життєвий вибір»

(авт. О.М.Грінцова)

Мета: дослідити психологічні особливості здатності юнаків до здійснення авторського життєвого вибору.

Інструкція: перед Вами перелік тверджень. Поміркуйте про своє життя та пригадайте найбільш важливі вибори, які Ви вже зробили в житті. Якщо запропоноване твердження є близьким до способу здійснення Вами ключових виборі Вашого життя, – оберіть відповідь «Так». Якщо така характеристика здійснення життєвих виборів Вам не властива – оберіть відповідь «Ні».

Ім'я _____ Вік _____

Реєстраційний бланк

№	Твердження	«Так»	«Ні»
1.	Для мене важливо робити в житті власні вибори, а не прислухатися до думки інших людей, навіть найбільш Близьких		
2.	Для мене важливо будувати моє життя відповідно до моїх моральних принципів, навіть якщо вони йдуть врозріз з думкою більшості		
3.	Приймаючи остаточне рішення у важливому для мене питанні, я керуюся правилом «7 разів відміряй – один відріж»		
4.	Якщо я в житті роблю важливий вибір, не прислухаючись до свого «Я», то потім почуваю себе дискомфортно		
5.	У житті я не шукаю легких шляхів		
6.	Здійснюючи важливий життєвий вибір, я в першу чергу прислухаюся до себе і думаю: чи «Дійсно це те, що треба мені»?		
7.	Якщо в житті я бачу несправедливість – я не мовчу і не роблю вигляд, що мене це не стосується		
8.	Перед тим, як зробити важливий життєвий вибір, я багато разів зважую усі можливі рішення, оцінюю плюси і мінуси кожного з них		
9.	Приймаючи важливі для мене життєві рішення, я глибоко переживаю їх		
10.	У ситуації складного життєвого вибору з багатьох		

	альтернатив я виберу правильну, навіть якщо цей вибір ускладнить моє життя		
11.	У ситуації складного життєвого вибору, якщо порада близьких людей, що бажають мені добра, буде правильною - я прийму її		
12.	У житті я прагну приймати такі рішення, які не шкодять іншим людям		
13.	Найважливіші життєві рішення я роблю, довіряючи собі і своїй інтуїції – спонтанно, не роздумуючи довго		
14.	Зробивши правильний для мене життєвий вибір, я переживаю позитивні емоції		
15.	Якщо я розумію, що зробив неправильний життєвий вибір, то прагну «переграти» ситуацію, змінити своє життя		
16.	У складних життєвих ситуаціях я згадую відомих, успішних людей зі схожою життєвою історією і прагну діяти так, як вони		
17.	«Мета виправдовує засоби», а «переможців не судять». Якщо для досягнення моїх цілей треба буде «пройти по головах» – я зроблю це		
18.	Після того, як у важкій життєвій ситуації я знайшов оптимальне для себе рішення, я ще раз добре його обдумаю		
19.	Якщо мої близькі люди не згодні з моїм життєвим вибором, мене мучать докори сумління, навіть якщо я впевнений, що цей вибір – правильний		
20.	Краще не ризикувати, а робити в житті такі вибори, які найбільш імовірно гарантують досягнення успіху		

Ключ та інтерпретація: шкала автономності вибору – питання №1 «Так», 6 «Так», 11 «Ні», 16 «Ні»; шкала смисложиттєвої й ціннісної основи вибору – питання №2 «Так», 7 «Так», 12 «Так», 17 «Ні»; шкала ґрунтовності (обміркованості) вибору – питання №3 «Так», 8 «Так», 13 «Ні», 18 «Так»; шкала емоційної задоволеності вибором – питання №4 «Так», 9 «Так», 14 «Так», 19 «Ні»; шкала життєстійкості в процесі життєвого вибору – питання №5 «Так», 10 «Так», 15 «Так», 20 «Ні».

Співпадиння відповіді респондентів з ключем на кожне питання оцінюється в 1 бал. За результатами використання розробленої методики респонденти можуть набрати від 0 до 20 балів. Високому рівню здатності особистості до здійснення авторського життєвого вибору відповідає результат у 14-20 балів, середньому – 7-13 балів, низькому – 0-6 балів.

ДОДАТОК Б

Методика «Здатність до прогнозування»

(авт. Л. А. Регуш)

Мета: дослідити психологічні особливості прогнозування юнаками успішності реалізації їх життєвих цілей і планів.

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них. Якщо твердження відповідає Вашим поглядам – оберіть відповідь «Так», якщо не відповідає – оберіть варіант «Ні».

Ім'я _____ Вік _____

Реєстраційний бланк

№	Твердження	«Так»	«Ні»
1.	Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається незалежно від моєї волі		
2.	Без повного, усебічного аналізу обставин, я, як правило, не приймаю рішень, не починаю діяти		
3.	Я легко звільняюся від наявних у мене стереотипів, у мене легко виникають нові погляди		
4.	Я повністю згоден з приказкою «Чому бути, того не минути»		
5.	Думаю, що досить мати мінімальну інформацію, щоб прийняти рішення і почати діяти		
6.	При рішенні завдань, при сприйнятті людей мені буває важко позбавитися від шаблонів, які у мене є		
7.	Вважаю, що наявність причинно-наслідкових зв'язків не можна довести, спираючись на одиничні факти		
8.	Якщо мені треба перевірити яке-небудь припущення, я обмежуюся одним-двома фактами		
9.	Зазирнувши в майбутнє, я зазвичай замислююся над тим, чому у мене склалося саме це уявлення про майбутнє		
10.	Якщо я знаю про наслідки подій, вчинків, то зазвичай не аналізую їх причини		
11.	Зазвичай я не замислююся про далекі наслідки рішень, що Приймаються		
12.	Якщо у мене виникло яке-небудь припущення, то замінити його новим мені буває важко		
13.	Як правило, я намагаюся продумати не лише близькі, але і віддалені за часом наслідки моїх дій		

14.	Якщо я замислююся про наслідки своїх дій, то бачу спочатку один, потім – ті, що випливають з нього, і так далі, тобто, вони вишиковуються в один ланцюжок		
15.	При встановленні зв'язку відомого й невідомого, нового й старого, я зазвичай бачу одну-дві лінії цього зв'язку		
16.	Якщо мені необхідно перевірити яке-небудь припущення, то я обов'язково шукаю усі можливі докази		
17.	Якщо надійшла пропозиція взяти участь у вигідній справі, то зазвичай я її приймаю, не замислюючись		
18.	Зазираючи в майбутнє, я не намагаюся зрозуміти, звідки в мене є джерела цього знання		
19.	Здається, краще прийняти рішення і діяти, чим сподіватися на Долю		
20.	Порівнюючи нове й старе, відоме й невідоме, я прагну встановити декілька різних ліній зв'язку		
21.	Для вирішення найбільш різноманітних завдань я зазвичай рухаюся вперед короткими кроками, перевіряючи правильність кожного з них		
22.	Я досить часто займаюся «грою уяви», коли знайомі образи створюють нові химерні комбінації		
23.	Про мене можна сказати, що я людина, схильна до ризику		
24.	Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі Мною		
25.	Якщо є пропозиція брати участь у вигідній справі, то я зазвичай її не приймаю без ретельної оцінки найближчих і далеких наслідків		
26.	Я згоден з твердженням, що ризик себе не виправдовує		
27.	Як правило, я не забуваю цілі тих планів, які замислюю		
28.	При вирішенні будь-якої проблеми я зазвичай шукаю загальний підхід до рішення, роблю прогноз його правильності, а потім вже починаю діяти		
29.	Для мене не створює труднощів дати повний усебічний аналіз причин і наслідків будь-якої ситуації		
30.	Щоб довести правильність причинно-наслідкових зв'язків, досить одного гарного прикладу		
31.	Якщо мої припущення виявилися невірними, то я з легкістю можу сформулювати принципово нові		
32.	Мені незнайомий стан, який можна назвати «гра уяви», коли знайомі образи включаються в нові зв'язки, комбінації		
33.	Я вважаю, що той не виграє, хто не ризикує		
34.	У будь-якій лотереї я вважаю за краще грати сам, а не дивитися, як це роблять інші		
35.	Розповідаючи про що-небудь, я вважаю за краще передавати		

	тільки суть в узагальненому виді		
36.	Якщо у людини є здібності, то у неї й більше часу для розваг		
37.	Якщо треба проаналізувати проблему, умови завдання і тому подібне, то я зазвичай проведу глибокий однобічний аналіз		
38.	Знаходячись у кіоску лотереї «Спринт», я вважаю за краще дивитися, як грають інші, не граючи сам		
39.	Часто те, що зі мною трапляється – справа моїх власних рук		
40.	Буває, що я складаю плани, а іноді і дію, зовсім забуваючи про мету		
41.	Я не вірю, що випадок або доля грають велику роль в моєму житті		
42.	Розповідаючи про що-небудь, я вважаю за краще розповісти всі деталі, викладаючи їх в конкретній образній формі		
43.	Якщо у людини є здібності, то у неї є й великі шанси на успіх в справі		
44.	Якщо я замислююся про наслідки вчинків, подій, то, як правило, враховую усі обставини, які можуть їх викликати		
45.	Зазвичай при встановленні причинно-наслідкових зв'язків я бачу декілька варіантів, а потім розвиваю ланцюжок наслідків за кожним з них		

Ключ та інтерпретація:

Для розрахунку показника загальної прогностичності по 1 балу нараховується за відповіді: «Так» – на питання 2, 3, 7, 9, 13, 16, 19, 20, 22, 27, 28, 29, 31, 35, 39, 41, 43, 44; «Ні» – на питання 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 24, 30, 32, 36, 37, 40, 42.

Показники здатності до прогнозування: 0-12 балів – низький рівень здатності до прогнозування; 13-25 балів – середній рівень здатності до прогнозування; 26-38 балів – високий рівень здатності до прогнозування.

Підрахунок показників за шкалами: шкала аналітичності – 2 «Так», 5 «Ні», 29 «Так», 37 «Ні»; шкала усвідомленості – 9 «Так», 10 «Ні», 18 «Ні», 44 «Так»; шкала гнучкості – 3 «Так», 6 «Ні», 12 «Ні», 15 «Ні», 20 «Так», 22 «Так», 31 «Так», 32 «Ні»; шкала перспективності – 11 «Ні», 13 «Так», 21 «Ні», 27 «Так», 28 «Так», 40 «Ні»; шкала доказовості – 7 «Так», 8 «Ні», 14 «Ні», 16 «Так», 30 «Ні», 45 «Так».

За кожною шкалою відсоток вираженості здатності до прогнозування розраховується по відношення до 100% питань за відповідною шкалою.

Шкали «аналітичності» й «усвідомленості» прогнозу майбутнього за обраною нами методикою містять по 4 питання. До високого рівня розвитку цих складових нами було зараховано учасників експерименту з результатом у 4 бали, до середнього – у 2-3 бали, до низького – в 0-1 бал. Шкала «гнучкості» прогнозу є найбільш обширною і містить 8 балів. Результати учасників експерименту за цим показником нами також було розподілено на високий (6-8 балів), середній (3-5 балів) і низький (0-2 бали) рівні. Шкали «перспективності» та «доказовості» прогнозу містять по 6 питань. Високому рівню розвитку цих явищ нами відповідають результати респондентів у 5-6 балів, середньому – в 3-4 бали, низькому – в 0-2 бали.

ДОДАТОК В

Тест жизнестойкости С. Мадди
(адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал

№	Утверждение	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1.	Я часто не уверен в собственных решениях				
2.	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3.	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4.	Я постоянно занят, и мне это нравится				
5.	Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6.	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7.	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8.	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9.	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10.	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11.	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				

12.	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13.	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14.	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15.	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16.	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17.	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18.	Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19.	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20.	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21.	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22.	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23.	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24.	Мне всегда есть чем заняться				
25.	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26.	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27.	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				
28.	Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29.	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30.	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31.	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				

32.	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33.	Мои мечты редко сбываются				
34.	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35.	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36.	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37.	Мне не хватает упорства закончить начатое				
38.	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39.	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40.	Окружающие меня недооценивают				
41.	Как правило, я работаю с удовольствием				
42.	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43.	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44.	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45.	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Ключи шкал Теста жизнестойкости

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключи

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Средние и стандартные отклонения общего показателя и шкал

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

(модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)

Бал «5» означає, що Вам властива ця якість; Ви більше віддасте, ніж отримуєте. Бали, розташовані ліворуч від «5», відповідають «зменшенню» цієї властивості, праворуч від «5» – її «збільшенню». Бал «1» – Ви зовсім позбавлені цієї властивості. Бал «9» – Вам притаманна ця властивість найбільшою мірою.

[illegible]

відносинах з людьми.									
5. Рішучість. Я мобілізуюся в екстремальних, нестандартних умовах. Я сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся небезпеці в очі. Я рішучий(-а), відчайдушний(-а).									
6. Відповідальність. Я самостійно будує плани і вірю, що зможу їх здійснити. Я докладаю багато зусиль задля досягнення запланованого, а не сподіваюся на допомогу інших. Перекоаний(-а), що успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.									
7. Терпіння. Я стійко, без нарікань витримую важкі життєві умови. Я мирюся із життєвими труднощами, сподіваючись на краще. Довго та спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане.									
8. Оптимістичність. Я життєрадісний(-а), сподіваюся на краще. Мене не лякають несподіванки в майбутньому.									
9. Мобільність. Я вміло і швидко дію за різних обставин. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переключаюсь з однієї справи на іншу									

Ключі до опитувальника «Самооцінка життєстійкості»:

Перекладаємо отримані відповіді за 9-бальною шкалою. Підраховуємо кількість балів за кожним пунктом. Отримуємо рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості: 9-18 балів – низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості; 19-40 балів – середній ступінь вираженості життєстійкості; 41-54 бали – життєстійкість є характерною для Вас рисою; 55-72 бали – у Вас активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем; 73-81 бал – ця властивість притаманна Вам повною мірою, Ви готові до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтовані в майбутнє.