

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ» ФАКУЛЬТЕТ
СОЦІАЛЬНИХ НАУК І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітньо-кваліфікаційний рівень - магістр

на тему:

**«ВПЛИВ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ВІДЧУТТЯ
ВНУТРІШНЬОЇ СВОБОДИ ТА АВТОНОМІЇ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ
В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Виконала: студентка 2-го року навчання,

напряму підготовки 053 Психологія

Слензак Катерина Олексіївна

Науковий керівник: Чернобровкіна В. А.,

доктор психологічних наук, доцент

Рецензент канд. психол. наук Коробка Л. М.

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою «_____»

Секретар ДЕК _____

«_____» _____ 2023 р.

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЛЮДИНИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ СВОБОДИ ЛЮДИНОЮ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття еґо-ідентичності та особливості її формування у віці ранньої дорослості

1.2. Теоретичні підходи до вивчення феномену особистісної свободи та особливості переживання її особистістю у життєвій перспективі

1.3. Вплив війни на переживання молодого людиною особистісної ідентичності, внутрішньої свободи та автономії

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ВІДЧУТТЯ ВНУТРІШНЬОЇ СВОБОДИ, АВТОНОМІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Загальна характеристика методів і методик дослідження

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДИНИ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ КРИЗУ ІДЕНТИЧНОСТІ, ТА АКТУАЛІЗАЦІЇ ВНУТРІШНЬОЇ СВОБОДИ

3.1. Рекомендації щодо психологічної підтримки людини, яка перебуває у процесі пошуку і встановлення своєї еґо-ідентичності в умовах війни

3.2. Просвітницькі інструменти задля віднайдення точок опори на шляху до переживання та осмислення людиною її внутрішньої свободи.

ВСТУП

Актуальність. Наше дослідження має на меті дослідити на констатувати зв'язок переживання молодими людьми особистісної ідентичності – власної тотожності та неперервності своєї особистості у просторі і часі - із феноменом внутрішньої свободи як смислове переживання людиною своїх стосунків зі світом, із іншими людьми та із самою собою. Виклики сучасного життя вимагають від людини сучасних рішень. Соціальна ситуація багатьох молодих українців на початку повномасштабного вторгнення рф зазнала великих змін та суттєво похитнула попередньо встановлену, сформовану, пережиту власну его-ідентичність. Ці зміни змусили шукати нові точки опори у світі, та, зокрема, прийняти виклики, яких вимагає ситуація нових умов життя в контексті війни.

Велика частина молодих людей, як і людей інших вікових категорій, мала змінити місце свого проживання аби вберегти власне життя, і як результат – більшість мала необхідність залишити свої домівки, поставити навчання та робочі процеси на паузу та, подекуди, втратила зв'язки зі своїм соціальним оточенням. Більшість молодих людей втратила комфортні, зрозумілі та звичні точки опори, на яких колись ґрунтувався кожен день їхнього життя. Більшість втратила свій особистий спокій щодо власного майбутнього, майбутнього своїх близьких та майбутнього України.

Сенс нашого дослідження ми вбачаємо у теоретичному та емпіричному розгляді та описі его-ідентичності особистості у контексті її формування у віці ранньої дорослості (Е. Еріксон, Дж. Марсія, К. Грейс та ін.), а також ставимо завдання дослідити феномен внутрішньої свободи як екзистенціальне переживання (В. Франкл, Р. Мей, Е. Фромм, І.Ялом, В. Чернобровкіна, Г. А. Балл, В. Татенко та ін.), що дає можливість молодій

людині осягати власну першопричинність (І. Кант, В. Татенко) та самодетермінацію (В. Франкл) свого буття, а також процесів її власного життя відносно цілей, домагань, бажань та намірів. У нашому дослідженні ми розглядаємо внутрішню свободу з точки зору позитивного погляду на життя, що містить у собі світоглядну основу (Р. Мей, І. Ялом, В. Франкл, В. Чернобровкіна). Позитивне сприйняття людиною свого власного життя, вимагає від людини позитивного та гнучкого погляду на життя. Така людина готова приймати життєві виклики, має здатність актуалізовувати ресурси власних життєвих сил (С. Мадді), має можливості, сили, сміливість та бажання розвиватися, пізнавати світ та самоактуалізовуватися на своєму шляху (А. Маслоу). Ми розглядаємо особистісну свободу як таку, у якій людина має позитивні уявлення про себе (Дж. Боулбі, Е. Еріксон), безумовну віру у свою спроможність реалізувати свій особистісний потенціал, така людина визнає та безумовно приймає свою доречність у світі (Дж. Боулбі) та передусім, ми розглядаємо свободу, як таку, що утверджує життя на противагу смерті (Е. Фромм).

У перспективі нашого теоретичного та емпіричного дослідження, ми звертаємо увагу на динамічний процес зміни життєвого плану молодих людей в умовах війни, що включає у себе глобальну зміну життєвих орієнтирів: перевстановлення ціннісних орієнтацій, встановлення нових поглядів на власну особистісну та національну ідентичність, зміну перспектив на майбутнє та потребу визначати кожний новий день у новій, незвичній, нестабільній воєнній реальності, що кожного дня несе реальну загрозу ментальній і фізичній цілісності людини.

У нашому дослідженні ми ставимо за мету звернутися до „життєстійких” переконань і установок, запропонованих у теорії С. Мадді, та розглянути життєстійкість як систему взаємопов'язаних ставлень

(установок, „атитюдів”) людини до життя, своєї активності та діяльності у ньому, можливостей диференційовано реагувати на зовнішні впливи та бути причиною змін – суб’єктом свого життя.

Об’єктом нашого дослідження є особистісна ідентичність молодих людей в умовах війни в Україні.

Предмет дослідження – вплив его-ідентичності молодих людей на переживання внутрішньої свободи та автономії в умовах війни в Україні.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу переживання та осмислення молодими людьми власної его-ідентичності на переживання внутрішньої свободи та автономії в умовах війни в Україні.

Гіпотезу дослідження становить припущення про те, що у процесі переживання людиною своєї особистісної его-ідентичності людина може у повній мірі осягати, відчувати, переживати та осмислювати свою внутрішню свободу, як ґрунтовну світоглядну позицію щодо своїх особистих можливостей відносно бажаної активності та що може слугувати рушійною силою активності людини для реалізації нею свого життєвого потенціалу. У такому розрізі, людина, за нашою думкою, є неперервною у просторі і часі, що керується інтернальним локусом контролю (Дж. Роттер), а отже бере відповідальність за своє життя та прийняття рішень у ньому. Така людина відчуває повноту своїх можливостей та цілісність свого Я, вона визначає межі свого Я – не Я, вона здатна організувати та активізувати свої життєві сили для спрямування своєї активності у напрямку бажаних цілей та є життєстійкою навіть за нестабільних умов її життя – переживання умов війни.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми еґо-ідентичності у віці ранньої дорослості та феномену внутрішньої свободи особистості як смислового переживання її стосунків зі світом, із людьми та із самою собою;
2. Дослідити та діагностувати особливості переживання особистісної ідентичності у віці ранньої дорослості в умовах війни;
3. Дослідити та діагностувати переживання внутрішньої свободи та життєстійкості молодих людей у віці ранньої дорослості в умовах війни;
4. Встановити вплив статусів еґо-ідентичності та змістових властивостей образу Я молодих українців на переживання внутрішньої свободи, автономності та життєстійкості в умовах війни.
5. Розробити та представити рекомендації, щодо психологічної підтримки людини, яка перебуває у процесі пошуку і встановлення своєї еґо-ідентичності в умовах війни, а також розглянути та описати просвітницькі інструменти задля віднайдення точок опори на шляху до переживання та осмислення людиною її особистої внутрішньої свободи.

Наукова новизна роботи полягає в актуальному погляді на проблему переживання молодими людьми в умовах війни своєї власної еґо-ідентичності, що, за нашою думкою, напряду впливає на переживання та осмислення особистістю своєї внутрішньої свободи, автономності та життєстійкості, здатністю діяти вільно і рішуче, проявляти свободу і спонтанність у виборах, які людина здійснює у своєму житті на користь свого власного благополуччя.

Практичне значення роботи полягає у дослідженні впливу зв'язку встановленої еґо-ідентичності людини на переживання людиною

внутрішньої свободи, як того критерію і чиннику, що позитивно впливає на життєстійкість молодих людей в умовах війни.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЛЮДИНИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ СВОБОДИ ЛЮДИНОЮ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття еґо-ідентичності та особливості її формування у віці ранньої дорослості

Поняття еґо-ідентичності першим ввів у науковий обіг у 50-х роках ХХ століття Е. Еріксон, сформувавши та описавши концепцію психоціального розвитку особистості. У своїй дослідницькій діяльності, Е. Еріксон описав поняття еґо-ідентичності у його широкому значенні, яке полягає в усвідомленні людиною себе як незалежної особистості, що є тотожною, неперервною у часі та просторі; людина, що має сталу еґо-ідентичність, перебуває у злагоді зі своїм тілом і розумом, що прагне проявляти себе автентично, та реалізовувати свій особистісний потенціал відносно власному унікальному баченню (Erikson E., 1968).

У своїх дослідженнях, Е. Еріксон описує еґо-ідентичність як динамічний, протягом усього життя, процес організації життєвого досвіду людини, що проявляється у цілісності індивідуального Я людини. Дослідник вважав, що людина має усі можливості досягти сформованої еґо-ідентичності, цілісності, неперервності, своєї тотожності у просторі та часі, пройшовши усі попередні стадії психосоціального розвитку та інтегрувавши у структуру своєї особистості важливі елементи розвитку, що мають характерні ознаки на кожному віковому етапі.

Е. Еріксон розглядає “Я” як певну структуру, яка, є визначеним “полем” свідомості, у якому відбувається зіткнення несвідомих, протилежних тенденцій, і що виконує адаптаційну функцію. Центральною

складовою “Я” є саме ідентичність. На думку Е. Еріксона, ідентичність – це складне, багаторівневе особистісне утворення, рівні якого обумовлені рівнями аналізу природи людини, а саме: індивідним, особистісним, соціальним рівнями (Erikson E., 1950). Так, на індивідному рівні ідентичність розуміється як усвідомлення людиною характерологічних даних, таких як усвідомлення своєї фізичної зовнішності, темпераменту, задатків, здібностей — свого генетичного коду. На особистісному рівні – особистість усвідомлює свою власну індивідуальність, відзначаючи свою унікальність й неповторність, свою автентичність і автономність, за цим рівнем, людина прагне реалізовувати свій особистісний потенціал, розвивати свої таланти і сильні сторони. На соціальному рівні, ідентичність людини ототожнює із міжособистісним спілкуванням і здатністю людини формувати соціальні зв’язки, будувати близькі взаємини та стосунки, а також підтримувати і розвивати їх якість на бажаному для неї рівні.

З особистісної точки зору “ідентичність” розглядається як відчуття людиною власної неповторності, унікальності свого життєвого досвіду, що задає певну тотожність самій собі. Про таку структуру ідентичності Е. Еріксон говорить: “Це конфігурація, яка виникає шляхом успішного еґо-синтезу та ресинтезу протягом дитинства. Ця конфігурація поступово об’єднує конституційні задатки, базові потреби, здібності, значущі ідентифікації, ефективні захисти, успішні сублимації та постійні ролі” (Erikson E., 1950, с. 36).

Разом із тим, ідентичність Е. Еріксон розумів як певний особистісний конструкт, за допомогою якого ми відрізняємо схожих та несхожих на себе, який відображає внутрішнє прийняття людиною соціальних ідеалів та норм. Таку структуру Е. Еріксон назвав соціальною ідентичністю. Крім того, дослідник запропонував наступні елементи ідентичності згідно рівня індивідуального досвіду:

– відчуття ідентичності – відчуття особистісної тотожності та історичної неперервності особистості;

– свідоме відчуття особистісної ідентичності ґрунтується на тому, як у процесі розвитку, людина може усвідомлювати та досягати свою тотожність та неперервність у просторі й часі, а також, яким чином соціальне оточення визнає цю тотожність та неперервність (соціальний рівень формування ідентичності);

– переживання відчуття ідентичності з віком та в ході розвитку особистості посилюється: людина відчуває зростаючу неперервність між переживаннями усіх етапів свого особистісного розвитку (Erikson E., 1950).

У своїх дослідженнях Е. Еріксон констатує, що переживання ідентичності дає можливість особистості відчувати себе та своє існування як неперервне, трансцендентне, смислове та таке, що визнається іншими. Таке твердження є важливим для нашого дослідження, ми вважаємо, що переживання людиною власної еґо-ідентичності безумовно базується на усвідомленні людиною своєї власної неповторності та унікальності, а також на переживанні та осмисленні своєї власної неперервності у просторі і часі. Таке наповнене переживання спрямовує особистість також і до усвідомлення себе як вільної від думок та поглядів інших, відносно своєї особистості, що дозволяє їй проявляти себе бажаним для себе способом. Зважаючи на це, ми також вважаємо, що передумовою такої свободи може слугувати переживання людиною досвіду її прийняття та повага до її особистості зі сторони оточуючих людей.

За Е. Еріксоном, розвиток ідентичності – це результат взаємодії біологічних, соціальних та еґо-процесів, при цьому саме еґо-процеси відповідають за поєднання перших двох. Результатом такої інтеграції, еґо-синтезу, є побудова певної конфігурації елементів, з яких формується ідентичність людини. Слід зауважити, що процес формування та

неповторного становлення его-ідентичності відбувається протягом усього дитинства людини. Пізніше, у підлітковому періоді, конфігурація елементів ідентифікацій змінюється внаслідок відмови від деяких з них та приєднання нових. Таким чином, розвиток ідентичності є складним процесом поєднання та роз'єднання різних пов'язаних між собою ідентифікацій. Е. Еріксон у своїй концепції психосоціального розвитку запропонував вісім стадій розвитку ідентичності, кожна з яких характеризується певним кризовим питанням/проблемою, яку людина має розв'язати.

Е. Еріксон вважав, що ідентичність особистості формується протягом усього життя. На кожному етапі життя нові елементи особистості повинні бути інтегровані в наявну структуру Я, а старі і віджилі - реінтегровані або відкинуті. Розвиток ідентичності нелінійний, адже проходить через так звані кризи ідентичності - періоди, під час яких відбувається конфлікт між сталими характеристиками ідентичності і прагненнями внутрішніх конструктів до розвитку та змін – реінтеграції. Для виходу з кризи, індивід повинен докласти максимум зусиль, для того, аби знайти та прийняти нові цінності, погляди, сенси, та відкинути ті, що не містять більше для особистості змістовного сенсу.

Е. Еріксон (Erikson E., 1950) виділив вісім вікових стадій розвитку особистості:

1. Стадія немовляти (народження – 1 рік) - Довіра\Недовіра;
2. Раннє дитинство (1 – 3 років) - Самостійність\Нерішучість;
3. Дошкільний вік (3 – 6 років) - Ініціативність\Почуття провини;
4. Шкільний вік (6 – 12 років) - Завзятість\Неповноцінність;
5. Підлітковий вік та юність (12 – 20 років) - Ідентифікація особистості\Плутанина ролей;

6. Рання зрілість (20 – 25 років) - Близькість\Самотність;
7. Середня зрілість (25 – 65 років) - Продуктивність\Інертність;
8. Пізня зрілість (Після 65 років) - Інтеграція\Відчай.

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

Почнемо розгляд з першої стадії – віку немовляти. Цей період розвитку особистості характеризується формуванням базальної довіри людини до світу, в особливості – до матері, оскільки вона є безпосереднім провідником, що інтегрує немовля у навколишній світ, проявляє до нього турботу, піклування та забезпечує для нього надійний захист, що безпосередньо впливає на його відчуття довіри та почуття комфорту у взаємодії зі світом. Успішне проходження цієї стадії формує у дитини стан базової довіри, почуття прив'язаності до об'єкта його піклування, любові і довіри; на цьому етапі відбувається задоволення потреб в емоційному спілкуванні та задоволення основних фізіологічних потреб. Водночас, при недбалій взаємодії із дитиною, відсутності піклування, уваги, любові та емоційній ізоляції, може сформуватися негативна базова недовіра немовляти до світу. Ця стадія є однією з ключових на етапі формування особистості, оскільки успішність, інтегрованість цього етапу впливає на відчуття особистістю своєї безпеки і прийнятності особистості у світі. Саме цей етап дозволяє в подальшому успішно впливати на переживання особистістю своєї доречності у цьому світі, так званої “окейності” своєї особистості, що має на етапі сформованої ідентичності у віці ранньої дорослості відкинути всілякі сумніви щодо повноцінності та унікальності своєї особистості.

Друга стадія – ранній дитячий вік. На цьому етапі формується самостійність та потреба в автономії, а саме – відбувається відділення дитини від матері, перші самостійні кроки. В цей період також можуть закладатися і негативні патерни, такі як: сумніви у власних здібностях і спроможностях, почуття сорому, невпевненості, почуття непристосованості. Важливу роль на цьому етапі розвитку відіграють батьки, які або дають можливість дитині відчувати власну автономність – тобто дають їй вільно діяти, самопроявлятися та самовиражатися, або ж навпаки – пригнічують її потребу у власній автономності та координації своїх дій.

Третя стадія – дошкільний вік. У цей період дитина проявляє допитливість і активність у вивченні навколишнього світу. Тоді ж можуть формуватися й почуття провини й байдужості за умови надмірної опіки батьків над дитиною, які не дозволяють їй діяти самостійно та робити свій власний вибір, що у більшості випадків спрямовано на задоволення її власних потреб.

На четвертій стадії раннього шкільного віку формується ініціативність, завзятість, активне залучення дитини до різних сфер своїх інтересів, тяжіння до нових знань, прагнення досягти успіху у навчанні, активна залученість та використання можливостей, які може дати навчання у школі, позакласне навчання. У цьому віковому періоді, у дітей є велика потреба ствердитися серед однолітків та заявити про свою особистість. На цьому етапі у дитини можуть виникнути сумніви щодо своїх здібностей, труднощі в інтеграції у колектив, та визначення своєї ролі у ньому.

Всі перераховані стадії є важливими для успішного формування его-ідентичності в юнацькому віці. Проходження всіх стадій є абсолютно індивідуальним процесом, який може мати нечіткі часові межі початку і

закінчення етапів, тобто переживання криз, які супроводжують постійний розвиток людини та стають поштовхом до переходу особистості на кожен новий його етап. Однак все ж таки, у своїй концепції формування еґо-ідентичності, фундаментальною стадією формування еґо-ідентичності, Е. Еріксон вважав юнацький вік, оскільки процес формування ідентичності у цьому віці, оскільки криза на цьому етапі містить змістовні смислові переживання, які юнаки та юнки повинні прожити для того, аби здійснити успішний перехід до дорослості та досягнути свою індивідуальність у повній мірі. Пошук свого місця у житті, визначення свого статусу ідентичності є важливим аспектом психічного розвитку особистості. Визначення статусу тісно пов'язане з процесом ототожнення людини із навколишнім світом та соціальним середовищем, яке значною мірою впливає на формування ідентичності та “міцне внутрішнє переживання своєї ідентичності” (Erikson E., 1950, с.98), що є ознакою закінчення юнацького віку й важливою умовою для переходу у вік дорослості та подальшого розвитку особистості. Умови соціальної взаємодії, визначення людиною свого місця у серед оточуючих людей, самовідчуття у суспільстві, психологічна атмосфера у ньому, певним чином впливають на процес пізнання особистості себе у взаєминах і стосунках з іншими, а також на визначення особистістю свого місця і, що важливо, комфорту, у тій соціальній структурі та контексті, у якому людина може зростати особистісно.

Згідно з Е. Еріксоном, ключовим рішенням п'ятої кризи вікового розвитку є сформоване “почуття ідентичності” або ж протилежний процес— “плутанина ролей” — дифузна ідентичність.

Переживання почуття ідентичності з плином розвитку особистості посилюється: людина відчуває зростаючу неперервність між усім тим, що особистість пережила за все своє дитинство, тим, що вона переживає зараз

і тими переживаннями, що чекають її у майбутньому; між тим, ким вона хоче бути, і тим, як сприймає думку інших відносно до себе. Саме ці процеси забезпечують “виборче виділення значущих ідентифікацій протягом усього дитинства і поступову інтеграцію образів Я, що досягає кульмінації в досягненні почуття ідентичності” (Erikson E., 1950, с.219).

Таке пояснення подолання кризи та переходу людини з юнацького віку до періоду ранньої дорослості обумовлюється визначенню і визнанню особистістю самої себе, окреслення своїх рис і характеристик, прийняття своєї унікальності і автентичності. Успішне подолання кризи, переживання тотожності особистості із самою собою та навколишнім світом, визначення своєї неперервності у просторі та часі може свідчити про загальне благополуччя життя особистості, а значить визначення особистістю подальшого сенсу її буття. Визначившись зі своїми особистими інтересами та смисложиттєвими орієнтаціями, пізнаючи особливості свого характеру і темпераменту, добре знаючи свої емоційні реакції та інструменти, які можуть слугувати підтримкою та опорою людини у її житті, допомагають людині прийняти свою неперервність, свою індивідуальність, свою абсолютну унікальність. Такі знання допомагають набути впевненості у собі, зокрема мати стійку впевненість у цінностях, поглядах та позиціях, яким людина слідує та яких дотримується у своєму житті.

У нашому дослідженні ми розглядаємо вік ранньої дорослості, що визначається віковим періодом 20-25 років (у нашому емпіричному дослідженні, наша вибірка трохи розширює вікові межі та передбачає участь респондентів від 19 до 26 років) (Erikson E., 1950, 1968) та характеризується активним особистісним, професійним та соціальним розвитком, що є ключовим у формуванні его-ідентичності. Саме на цьому етапі людина переживає пік свого особистісного, професійного та соціального розвитку. Цей вік також відзначається піком енергійності, що

позначається у динамічності та гнучкості особистості у процесі засвоєння нових знань, досвіду, у процесі освоєння та підкорення бажаної професійної сфери, формування та розвитку бажаних соціальних зв'язків, формування близького оточення.

Шоста криза ідентичності позначає період пізньої юності і ранньої дорослості. Ця стадія концентрується на центральному протиріччі розвитку зазначеного періоду, а саме – конфлікту близькості та ізоляції. В описі Е. Еріксона близькість є комплексним поняттям, що включає у себе близькість на емоційному та фізіологічному рівнях. Вона розкриває в людині абсолютне почуття прийняття, довіри, любові, приналежності, які можна переживати по відношенню до коханої людини, друзів, людей близьких по духу, сім'ї, ідейних натхненників, духовних наставників та ін. Така здатність до інтимності передбачає певного роду “злиття”, поєднання власної особистості із особистістю іншої людини, при цьому таке “злиття” передбачає рішучість та непорушну впевненість у власній ідентичності та цілісності, що не має призвести до її втрати. Успіх при встановленні такого роду близьких взаємин і стосунків залежить від того, як були інтегровані п'ять попередніх конфліктів. Невдалим результатом інтеграції ідентичності на цьому етапі є складність у встановленні довірливих та інтимних стосунків, що веде до почуття самотності, соціального вакууму та ізоляції.

Як ми вже зазначили, молодий вік характеризується активним різностороннім розвитком особистості. Молода людина встановлює, укорінює та періодично переглядає свої особистісні цінності, яким вона слідує у своєму житті. Це також вік найбільшої інтелектуальної активності людини, у процесі якого безупинно відбувається пізнання навколишнього світу. Це вік активного соціального життя – встановлення та укріплення соціальних зв'язків, розвиток та розширення кола свого соціального оточення, встановлення близьких дружніх і партнерських зв'язків.

Серед основних задач молодих людей: приймати виклики, зважувати власні рішення і вибори, наважуватися на новий досвід, йти у невідоме, включатися в енергетичний колообіг життя, давати і приймати.

На своєму шляху молоді люди повсякчас стикаються із екзистенційними питаннями свого буття, зокрема питаннями сенсу життя, питаннями своєї місії у ньому, сповідування та прагнення до вищих цінностей земного буття. Сенс життя – одна з основних категорій, якими керуються люди у віці ранньої дорослості. Саме сенс життя вибудовує та визначає внутрішнє мотивоване, індивідуальне значення для суб'єкта власних дій, вчинків, що оцінюються цілісно як істинні та значущі.

Характерними особливостями періоду ранньої дорослості є потреба реалізовувати свій особистісний потенціал шляхом інтеграції людини в активне професійне та соціальне життя. Гнучкість молодого розуму та пластичність поведінки, орієнтація у просторі і часі, активність у професійній та соціальній сферах, віра у свої сили та легке сприйняття дійсності – усі ці характеристики молодого людини спрямовують її та підтримують її життєвий баланс та задоволеність своїм життям. Саме задля такої задоволеності та відчуття реалізованості є важливою підтримка провідних сфер формування життєдіяльності суб'єкта у балансі та рівномірній реалізації.

На етапі, коли людина пережила інтеграцію своєї еґо-ідентичності, вона розпочинає реалізацію свого життєвого задуму, що переживається наповненістю своєї особистості, свого Я, силами та енергією, що дають їй у повній мірі досягнути свої сильні внутрішні бажання, домагання, визначити свої амбіції, цілі у напрямку яких, людина бажає реалізовувати свій потенціал, сильні сторони та таланти у їх найповнішій мірі.

Ми також вважаємо важливим звернутися до існуючих стадій визначення ідентичності. Для їх опису ми хочемо звернутися до американського дослідника Дж. Марсія, який дослідив та описав 4 види ідентичності (Marcia J.E., 1966), які може переживати особистість в залежності від того, як вона інтегрувала усі попередні етапи розвитку ідентичності та яким чином соціальне оточення могло вплинути на її самосприйняття, світосприйняття та на її здатність приймати рішення відносно свого власного життя.

Дж.Марсія визначає ідентичність як “структуру еґо – внутрішню самостворюючу, динамічну організацію потреб, здібностей, переконань та індивідуальної історії” (Marcia J.E., 1966, с. 551-558). Для операціоналізації поняття ідентичності він висунув припущення, що дана гіпотетична структура проявляється феноменологічно через спостережувані патерни “вирішення проблем”.

Рішення кожної, навіть незначної життєвої проблеми, робить свій внесок у досягнення ідентичності. При прийнятті різноманітних рішень щодо себе і свого життя розвивається структура ідентичності, підвищується усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, цілеспрямованості і наповненості змістом життя. Дж. Марсія (Marcia J.E., 1966) виділив чотири статуси ідентичності – дифузний, передвизначений, мораторій і досягнутий статуси. Вони також виступають як і стадії розвитку ідентичності.

Статуси ідентичності за Дж. Марсія визначаються за допомогою двох факторів: чи пройшов індивід через етап прийняття особистих рішень у процесі кризи еґо-ідентичності, і чи пов’язав він себе твердими обов’язками відносно зроблених ним виборів у власній системі цінностей (Craig, G. J., 1980, с.605). Важливими теоретичними передумовами в приписуванні того чи іншого статусу ідентичності особистості

залишаються здійснення вибору в значущих для особистості сферах, пережита в зв'язку з цим криза, і прийняття на себе визначених зобов'язань. Взяття зобов'язань передбачає прийняття твердих рішень щодо вибору професії та тим поглядам, яким особистість надає перевагу слідувати, а також визначення подальших кроків для реалізації прийнятих рішень (Marcia J.E., 1966).

Розглянемо кожен зі статусів окремо:

Дифузна ідентичність характеризується відсутністю прийняття особистістю на себе певних зобов'язань, визначення відповідальності щодо рішень відносно свого життя, цілей, планів свого теперішнього і свого майбутнього. Особистість, що має такий статус ідентичності, характеризується певною відстороненістю від життя. Така особистість у меншій мірі включена у процеси свого життя та може бути малозацікавлена в отриманні нового досвіду та знань. Людина з таким статусом у більшості рухається інертно, що не дозволяє їй розкрити свій особистісний потенціал у повній мірі та бути повноцінним суб'єктом своєї життєдіяльності.

Передвизначений статус описує стан молодого людини, яка затвердилася в основних орієнтаціях, переймаючи та перекладаючи на свою систему цінностей, орієнтації оточуючих референтних груп. Рішення, які особистість приймає з позиції цього статусу, є рішеннями у більшій мірі інших людей. Таким чином особистість знімає із себе відповідальність слідувати власному баченню, встановлювати власні цілі відносно власного життя. Приймаючи та застосовуючи до свого життя цінності та нав'язані погляди інших людей, людина живе не своє життя, у якому вона приймає свої рішення, а життя, яке було продиктовано її оточенням. У нашому ж дослідженні ми велику увагу приділяємо відповідальності людини щодо свого життя. Прийняття особистістю відповідальності щодо своїх рішень є основним елементом її суб'єктності,

здатності відповідати за себе, за своє життя, діяти у межах своєї відповідальності і тим самим переживати власну неперервність у просторі і часі, а отже переживати власну внутрішню свободу. Саме за таких умов, у людини є всі шанси найсприятливішим чином інтегрувати усі важливі елементи своєї особистості у процес залученості до життя, відчуття наповненості та безпосередню його змістовність.

У статусі *мораторію* людина знаходиться у переживанні активної кризи. Людина на цьому етапі переживає визначення актуальних цінностей і поглядів, на які людина хоче і прагне опиратися у своєму житті. Пошук сфери професійного розвитку, вибір навчання, завершення навчання, досвід роботи, можлива зміна сфери та повсякчасна зміна орієнтирів – ці і багато інших питань супроводжують молоду людину на її шляху. Дослідження і побудова того формату міжособистісних взаємин і стосунків, якими особистість буде задоволена, та у яких вона буде почуватися себе комфортно. Такий етап характеризується гострим сприйняттям реальності, людина у цьому статусі знаходиться в активному пошуку шляхів і сенсів для реалізації свого власного особистісного потенціалу, вона багато пробує, змінює, інтегрує у своє життя, та зрештою, приймає рішення.

Досягнута ідентичність є ознакою пережитої ідентичності. Людина з досягнутою ідентичністю визначилася з основними цінностями, поглядами і пріоритетами, на які вона прагне опиратися у процесі свого життя. Людина з досягнутою ідентичністю встановила цілі відносно свого особистісного та професійного розвитку та самовизначення, має здатність вміло побудувати бажану комунікацію в межах свого соціального оточення, а також легко встановлює близькі взаємини і стосунки із людьми. Людина із досягнутою ідентичністю живе у комфорті зі своєю особистістю, така людина прислухається до себе, визначає і визнає свої потреби та бере на себе відповідальність щодо їх задоволення. Така

людина бере на себе відповідальність за своє здоров'я та благополуччя, визначає та слідує окресленій зоні своєї відповідальності у межах сфери своєї зайнятості, організовує спілкування із оточуючими таким чином, аби воно було легким, ефективним та приносило задоволення (Craig, G. J., 1980, с. 606; Marsia J., 1980).

1.2. Теоретичні підходи до вивчення феномену особистісної свободи та особливості переживання її особистістю у життєвій перспективі

Розглядаючи філософські засади психологічного визначення свободи, ми хочемо звернутися до екзистенційного філософа Ж.П. Сартра, який у своїй роботі “Екзистенціалізм це гуманізм” (Sartre J.-P., 1945) описує питання детермінації суб’єктивної свободи у межах людської реальності та обґрунтовує значення людини як творця своєї життєдіяльності, яка визначається тими виборами та діями, які вона безпосередньо здійснює. Ж.П. Сартр розглядає засади екзистенціалізму, трактує сутність людини та описує її відносини зі світом, визначаючи свободу як єдине обґрунтування людського існування. Людину Ж.П. Сартр розглядає як ту, що детермінується власними діями, і виборами, які вона добровільно обирає, здійснює, реалізовує та які вона особисто визначає як правильні.

Як ми вже зазначили, у своїй праці “Екзистенціалізм це гуманізм” Ж.П. Сартр (Sartre J.-P., 1945), розкриває поняття свободи та людини, обґрунтовує та виділяє основні тези:

1. Існування передує сутності – “людина спочатку існує, зустрічається, з’являється у світі, і тільки потім вона описується та визначається”. Філософ зазначає, що людина є відповідальною за те, ким та чим вона є.
2. Людина є ніщо інше як проєкт самої себе, який переживається суб’єктивно та який націлений у майбутнє. Сартр

стверджує, що людина стане саме такою, яким є проєкт її буття, і саме цей аспект може включати ті установки та відношення до світу, яким слідує людина та які у своєму житті вона визначає як ключові.

3. Людина пізнає себе за своїми вчинками. Людина детермінує своє буття: зробивши певну дію, людина пізнає і описує себе, надає своїй особистості певної “форми”. За цією думкою, людина повністю відповідає за себе та свої вчинки.

Нам імпонує суб’єктивізм свободи, який Ж.П. Сартр розглядає у декількох напрямках:

- “Індивідуальний суб’єкт сам себе обирає – обираючи себе – ми обираємо всіх людей”;
- “Людина не може вийти за межі людської суб’єктивності”, – і таке твердження складає сенс екзистенціалізму.

З цього можна зробити висновок, що суб’єктивізм свободи полягає в абсолютному підпорядкуванні життя людині, яка є суб’єктом свого життя, що творить свою життєдіяльність та безпосередньо наповнює її змістом, який вона визначає єдино правильним для себе. Дивлячись з іншого боку на зміст цієї проблеми та незважаючи на те, що людина робить вибір на користь свого життя, вона, здійснює цей вибір і на користь життя усіх інших людей, адже цей вибір є важливим, як писав Сартр, “для всієї епохи загалом”.

Межі суб’єктивної свободи беруть свій початок з народження людини і закінчуються з її смертю, що констатує фактичність людини. Згідно Ж. П. Сартру, жодна об’єктивна обставина не може позбавити людину невід’ємної від неї свободи. Протягом усього життя свобода людини є необмеженою, адже навіть обмежуючи себе у виборі, людина все одно так чи інакше робить свій вибір, який визначає її свободу дії.

Перспективи суб'єктивної свободи вбачаються у можливості вибирати – вибирати не реальні можливості, а своє відношення до конкретної ситуації. Визначаючи своє відношення та здійснюючи дію, за визначенням особистості – правильну для себе, людина робить свій вибір і стає відповідальною за нього перед усім людством.

Карл Ясперс визначає свободу, як ту, що людина може досягати і переживати у повній її мірі, саме у процесі вибору, встановлюючи таким чином найглибший зв'язок зі своїм справжнім Я. К. Ясперс констатує, “існування реальне тільки в акті свободи... свобода – це акт переживання свого існування”, “бути свободним, значить відчувати своє Я” (May R., 1953, с. 11).

Ми вважаємо за потрібне зазначити, що передумовою для формування у людини автентичності, що за нашою думкою позначає можливість людиною переживати внутрішню свободу, свою власну неперевність, неповторність, можливість і здатність бути самою собою, проявлятися і проявляти, визначає можливість людини відчувати себе комфортно і доречно у системі навколишнього світу. Таке відчуття загальної довіри до світу формується у процесі встановлення довіри немовляти у немовлячому віці до найближчої до нього людини, що проявляє по відношенню до нього тепло і піклування – до матері. Таку думку підтверджують теорія прив'язаності за Дж. Боулбі (Bowlby J., 1973), та концепція психосоціального розвитку особистості за Е. Еріксона (Еріксон Е., 1996).

Нам особливо цікавими видаються ті висновки, яких дійшов дослідник Дж. Боулбі, здійснюючи опис теорії прив'язаності про те, що діти, які можуть розраховувати на чуйність, підтримку та захист з боку матері, що за Дж. Боулбі позначається як надійна прив'язаність, а за Е. Еріксоном, — довіра до світу, здатні вільно віддавати свою увагу різного роду активностям, а також здійснювати спілкування із іншими людьми із рівномірно розподіляючи увагу до себе і до ближньої людини, утворюючи

цим баланс та взапорозуміння у спілкування. Розглянувши коло формування надійної прив'язаності, ми можемо дійти висновків, що немовлячий вік є важливим у встановленні дитиною контакту зі світом та важливим етапом у побудові довіри до найближчої людини – матері, а також, усвідомлення дитиною певного фундаменту під ногами, у сприйнятті навколишнього світу як надійного, того, що містить у собі можливості, того, у якому можливо побудувати та встановити близькі взаємини та стосунки, у якому можна діяти автентично, автономно і незалежно, а отже – вільно.

Підтвердженням цієї думки, для нас також є цінними роздуми В. Чернобровкіної про те, що “спонтанність і вільна самореалізація не тільки дитини, але й дорослої людини можлива при базовому почутті довіри до світу або базисному переконанні про його надійність” (Чернобровкіна В., 2012).

Ми також вважаємо за потрібне розглянути і проаналізувати причини невдалої інтеграції надійної прив'язаності і довіри людини до світу. Ті особистості, які не пережили довірливого зв'язку із найближчою людиною, зокрема із матір'ю, яким не була приділена належна увага, піклування, турбота й захист, до яких могли проявляти недбалість у немовлячому віці, можуть мати у подальшому великі труднощі щодо відчуття повноти і комфорту свого Я, усвідомленні свого місця, своєї неперервності та доречності у світі та у взаєминах з іншими. Наслідки порушеної надійної прив'язаності впливають на самовідчуття та самосприйняття людиною самої себе у світі, у навколишньому середовищі, на переживання свого комфорту у колі різних соціальних груп, та ключове – переживання комфорту бути собою, діяти автентично, вільно і вільно. Ми також вважаємо, що у сприйнятті людиною навколишнього світу, важливу роль відіграє соціальне оточення, зокрема у тому середовищі, у якому особистість будує та реалізовує своє життя та свій життєвий потенціал. За

нашою думку, суспільство, яке втілює демократичні і ліберальні цінності, транслює рівність та повагу до кожної особистості, є надзвичайно важливою умовою формування відчуття людиною себе в емоційній та фізичній безпеці та здатності проявляти себе тим способом, який людина обирає. Зокрема люди, які не пережили надійної прив'язаності у немовлячому віці, можуть переживати труднощі у здійсненні своїх власних виборів та у побудові взаємин та стосунків з іншими, надмірно концентруючись на задоволенні тільки своїх власних потреб, “не віддаючи” у рівноцінній мірі свою енергію та увагу у відповідь світові та іншим людям.

Феномен свободи, тісно переплітається із екзистенціальними – смисловими переживаннями людини щодо сенсового наповнення свого буття. Саме прояв і реалізація особистісної свободи, самоактуалізація людини, вибори які особистість здійснює відносно свого життя, відповідальність, яку людина бере на себе реалізуючи свої життєві цілі і плани, визначення меж своєї відповідальності, меж своєї активності та усвідомлення впливу дій, які людина здійснює або планує здійснити, містить екзистенційну основу людського буття.

Дослідження внутрішньої свободи нерозривно пов'язано із визначенням смислової структури: індивідуальної структури окремої особистості та структури світоглядних сенсів. В описаній В. Франклом теорії особистості, дослідник розглядає сенс як необхідну життєву задачу кожної особистості. У своєму вченні логотерапії – виді екзистенційної психотерапії, що базується на пошуці та аналізі смислів існування, В. Франкл виділяє три основні частини, на яких зосереджує свої роздуми (Frankl V., 1975):

1. Вчення про свободу волі;

2. Вчення про прагнення до сенсу;
3. Вчення про сенс життя.

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

Важливим аспектом вчення В. Франкла про свободу волі є питання, для чого людина володіє свободою. У різних роботах В. Франкл пропонує комплексні формулювання щодо зазначеного питання, однак загальний зміст сформульованого ним положення про свободу полягає у тому, аби людина взяла на себе відповідальність за свою долю, слухала свою совість і приймала відповідні рішення відносно своєї долі. Ця свобода полягає у змінах, свобода людини розкривається у тому, аби бути саме такою особистістю, якою вона є, і у свободі стати іншою – змінити себе та ситуацію свого буття. В. Франкл визначає людину як істоту, яка постійно вирішує, чим вона буде в наступний момент свого життя. «Людина вирішує за себе; будь-яке рішення є рішенням за себе, а рішення за себе - завжди формування себе» (Франкл В., 1990, с. 114). У своїй праці «Воля до сенсу» (Frankl V., 1975), в описі однієї психотерапевтичної розмови, В.Франкл окреслює людську свободу, зазначаючи, що справжня свобода – це не «свобода від», а «свобода для» – тобто та свобода за яку людина бере відповідальність. В.Франкл пов'язує свободу з відповідальністю, визначаючи життя людини як завдання, яке вона покликана розв'язати.

Центральним елементом переживанням свободи людиною, Е. Фромм, визначає явище спонтанності, що дозволяє особистості злитися у своїй цілісності із цілісністю світу та пережити найповніший вимір внутрішньої свободи (Фромм Е., 2019). Так, Е. Фромм позначає, що утисків, яких дитина може зазнавати у своєму дитинстві відносно свого самовираження,

своєї спонтанної від природи свободи, можуть і безпосередньо впливають на переживання цілісності і повноти її Я, що перериває важливий зв'язок можливості пережити повноцінний акт свободи – процес злиття у своїй повноті людини із повнотою світу. Якщо ж “справжньою метою виховання є повноцінний розвиток дитини, розвиток її внутрішньої незалежності та індивідуальності, цього не відбувається”, тобто не намагання подавити свободу та потенціал дитини до її особистісного самовираження, а створення цих можливостей та позитивного середовища для її самовираження, є ключовим у її подальшому розвитку особистості та її здатності до провленості.

Саме у відмові від своєї спонтанності “пристосовуючись до очікувань оточуючих, намагаючись не відрізнятись від них”, людина може засумніватися щодо своєї власної сутності та мати труднощі в досягненні своєї автентичності, неперервності власного Я. Е. Фромм позначає, що ціна цьому є висока, а саме “відмова від своєї спонтанності, індивідуальності та свободи” (Фромм Е., 2019).

Е.Фромм розглядає феномен свободи у двох парадигмах: свободи негативної і свободи позитивної. Свобода негативна характеризується “свободою від”, тобто втечею людини від переживаних нею утисків, обмежень та заборон. Така “свобода від” ізолює людину, відрізає її від переживання повноти свого життя, як повноцінного, та такого, що наповнено сенсом. Свобода позитивна характеризується безпосереднім проявом людиною спонтанності, творчості, акту вільного, таким, що є абсолютно природнім для людини. За словами Е. Фромма, негативна свобода “перетворює індивіда на ізольовану істоту – слабку і залякану, – чие відношення до світу визначається відчуженістю та недовірою”, позитивна свобода ж виражається спонтанною активністю – тим єдиним способом, завдяки якому людина може подолати страх самотності, не

відмовляючись від повноти свого Я, адже спонтанна реалізація сутності Я, знову поєднує її зі світом – з людьми, з природою та самою собою.

Е. Фромм, акцентує свою увагу на явищі спонтанності, як найвищому прояві людської свободи, наповненості, цілісності, творчості Я, можливості людини бути самою собою. “Спонтанна активність – це свободна діяльність особистості; до її визначення входить буквально значення латинського слова *sponte* – саме собою, за власним спонуканням. Під діяльністю ми розуміємо не «роблення чогось»; мова йде про творчу активність, яка може виявлятися в емоційному, інтелектуальному та чуттєвому житті людини, а також і в її волі. Передумовою такої спонтанності є визнання цілісності особистості, ліквідація розриву між “розумом” і “натурою”, тому що спонтанна активність можлива лише в тому випадку, якщо людина не пригнічує суттєву частину своєї особистості, у разі якщо різні сфери її життя злилися в єдине ціле” (Фромм Е., 2019, с. 178).

“Позитивна свобода як реалізація особистості передбачає беззаперечне визнання унікальності індивіда”, ми також вважаємо за потрібне підкреслити важливість середовища у якому людина народжується, зростає і розвивається, адже саме повага до її індивідуальності, та за думкою Е. Фромма “культивування унікальності кожної людини – це найцінніше досягнення людської культури” (Фромм Е., 2019, с. 192).

Позитивна свобода та безпосередньо спонтанна активність є дуже важливими для розуміння нами феномену свободи та для подальшого дослідження переживання особистісної свободи молодими людьми у нашому емпіричному дослідженні.

Для нашого дослідження також є важливою думка про усвідомлення людиною своєї доречності у світі. Цим позначається її повна впевненість у тому, що у світі для неї є місце, усвідомлення того, що воно законно їй

належить, що вона була народжена для цього світу, і що однією з найбільших цінностей, яку вона може втілювати у життя, у простір, у Всесвіт – це втілення її талантів і сильних сторін її особистості. Саме у такі моменти – життя, простір, Всесвіт, у своїй найвищій формі буття стають багатшими. На нашу думку, коли людина знаходить внутрішні можливості розкрити та розвинути свою спонтанність, творчість, вона має усі можливості віднайти та розвинути ті сторони своєї особистості, які реалізують її творчий та інтелектуальний потенціал у найповнішій мірі. Саме у такий спосіб особистість має усі можливості розкритися та з'єднатися у повноті світу у своїй трансцендентності. Е. Фромм розкриває цю думку такими словами: “Якщо індивід реалізує своє Я в спонтанній активності і таким чином пов'язує себе зі світом, то він уже не самотній: індивід та навколишній світ стають частинами єдиного цілого: він займає своє законне місце в цьому світі, і тому зникають сумніви щодо нього самого та сенсу життя” (Фромм Е., 2019, с. 188). На думку дослідника, ці сумніви виникають із ізольованості індивіда, зі скутості його життя, якщо ж людина може жити невимушено, не автоматично, а спонтанно, сумніви зникають. Людина усвідомлює себе як активну творчу особистість і розуміє, що у життя є лише один сенс – саме життя. Тут також важливо зауважити, що для того, аби людині бути незалежною, необов'язково бути ізольованою, людина може бути вільною, але необов'язково самотньою, критичною до життєвих питань, але не подавлена сумнівами, — що підтверджує думку про те, що свобода – не замкнуте коло, а можливість, у якій можна зростати і осягати, пізнавати себе та світ. Коли людина оволодіває цілісністю, повнотою свого Я, вона перестає бути залежною від конфронтуючих думок, на які провокує її свідомість, людина у такі моменти є неперервною, а отже – цілісною і по-справжньому внутрішньо вільною.

Ще однією важливою думкою для нашого дослідження, що напряду пов'язана із переживанням ідентичності особистості, та що безпосередньо впливає на переживання людиною своєї внутрішньої свободи, це знання людини про саму себе, її можливість рефлексувати, а разом із тим можливість зростати як особистість. В описаній нами думці, важливими є знання людини про свої сильні та слабкі сторони, знання про властивості її характеру; знання про її реакції на ті чи інші події, фактори, тригери; її здатність рефлексувати на ці знання та її здатність і вміння змінювати те, що потребує змін.

За думкою Е. Фромма, кожна людина має можливість проявлятися емоційно, а коли людина проявляється емоційно, вона має усі можливості проявлятися спонтанно. На нашу думку, розкриття такої емоційності має прямий зв'язок із тілом, а точніше, напругою у ньому. Будь-яка активність, яка може поєднувати у собі тілесне та емоційне, наприклад танці, спорт, сміх, може прорвати бар'єр, що стоїть на шляху до переживання людиною спонтанності, а отже і своєї цілісності. Людина – єдиний організм, єдина структура, що поєднує у собі інтелектуальне, емоційне і фізичне, і на нашу думку, для зняття тілесної напруги, що може бути спричинена інтелектуальною та/або емоційною складовою, людині у прямому сенсі слова потрібно рухатися, активізувати свій організм до роботи усієї системи. Натомість безпомічність та сумніви паралізують, отруюють життя людини, і саме для того аби жити, людина має розірвати це коло напруги, на нашу думку, саме тілесної, позбутися негативної свободи та почати жити дихаючи на повні груди відкривши свою неперервність у просторі і часі.

Продовжуючи нашу думку, свободна людина та, що має стійкі знання і переконання про саму себе, що має непорушну впевненість у своїх людських якостях, у своїх можливостях як особистості, а також її відкритості до можливості проявляти гнучкість і лабільність відносно

зовнішніх і внутрішніх впливів (що включає можливість бути динамічною у своїй власній рефлексивності). З такої точки зору, у комунікації та вибудові взаємин та стосунків із оточуючими, людина може критично сприймати точку зору, думку іншої людини, почасти, думку інших людей відносно себе, відносно її життя, відносно того, чим і як вона займається, як вона живе. Усе, що люди бачать у нас і у самих себе – це все їх, усе, що ми бачимо в інших та у самих себе – це все наше.

Р. Мей у своїй праці “Свобода і Доля” (May R., 1981) визначив два види свободи: “свобода діяння” і “свобода буття”. Перший вид свободи – «Свобода діяння», стосується здійснення дії, здійснення вибору, другий вид свободи – «свобода буття», стосується контексту, з якого виникає безпосереднє бажання діяти. Цим позначається глибший рівень справжнього, відповідального ставлення людини до свого буття, що також і слугує джерелом, з якого народжується “свобода діяння”, свобода до дії. Другий рівень свободи, або “свободу буття”, Р. Мей називає сутнісною свободою, вона містить у собі здатність людини рефлексувати і розмірковувати відносно свого буття у світі.

Р. Мей звертається до опису свободи із неабиякою повагою, як до самого акту здійснення вільного акту, його осмислення, так і до суб’єкта, особистості, який цей акт або осмислення здійснює. Р. Мей вказує на те, що свобода кожної окремої особистості є унікальною, що робить досвід кожної окремої людини – абсолютно неповторним. Свобода, за думкою дослідника, є більшою за цінності, вона і є сутністю, необхідною умовою до здатності людини цінувати. Свобода більша за чесність, любов, захоплення; вона утворює собою “цінність цінностей”, адже без неї, існування усього іншого було б просто неможливим. Цікаво, що і за численними дослідженнями М. Рокіча, відносно цінностей, які люди вважають важливими у своєму житті, яким вони слідують та на які

спираються, цінність “свободи” у більшості позначає перше місце у рейтингу пріоритетності.

Р. Мей у своїй праці “Людина у пошуку себе” (May R., 1953), визначає свободу як певну паузу між стимулом та реакцією на події, що можуть впливати на людину безпосередньо, цей акт він описує так: “Незалежно від того, наскільки людина переконана у своїй детерміністській точці зору, вона все одно має визнати, що існує поле, у якому жива людина може усвідомлювати, що саме визначає її поведінку. І як мінімум вона здатна усвідомити, як вона реагуватиме на фактори, що впливають на неї” (May R., 1953, с. 423), а також “свобода проявляється у тому, як ми ставимося до детермінуючих реалій життя” (May R., 1953, с. 423),, що влучно підкреслює той факт, що людина, володіючи свідомістю, має можливість регулювати свою реакцію на зовнішні впливи.

Словами Р. Мея: “Спосіб і стиль, в якому ви будете свій будинок, є проявом вашої свободи, яка використовує можливості цих матеріалів” (May R., 1953, с. 84), також свідчить і про неперервний зв’язок свободи і творчості, яке слугує усвідомленням людиною того, що її життя містить величезне поле різного роду можливостей і виборів, якими вона може користуватися та оперувати. За думкою описаною вище та за нашою думкою, людина і є творцем власного життя і цей її вольовий акт до пошуку, досвіду, до спроб і помилок, до вибору – є найбільшим проявом особистісної свободи – свободи створювати, свободи осягати і змінювати, свободи бути. Ця думка також підкреслює наше заключення про унікальний погляд людини на життя, зокрема на осягання своєї індивідуальної сутності – те, як людина бачить і сприймає навколишній світ є виключно її сприйняттям реальності.

Р. Мей також звертається до поняття долі, розкриваючи його такими словами: “Нашу долю неможливо скасувати; ми не можемо стерти її чи замінити чимось іншим. Але ми можемо вибрати, як ми будемо реагувати,

як ми будемо реалізувати наші таланти” (May R., 1953, с. 89). Він також звертається до твердження про те, що доля – це термін, що описує наше відношення до соціологічних і моральних суджень, що загалом може підтверджувати думку про ті світоглядні погляди, які має людину, тобто ті думки та судження, які прямо позначають її відношення до долі та фактичності – екзистенції життя. Знання – це свобода, це ресурс надії у найбільш безпорадні моменти життя. Людина може жити без права проявляти свою свободу у суспільстві, але вона не може жити без внутрішньої свободи, яка і є її здатністю до пізнання, осмислення буття і до діяння.

Як ми вже зазначили вище, Р. Мей констатує, що прояв людської свободи проявляється у тій паузі, що вона робить між стимулом і реакцією, для того, аби обрати яким чином відреагувати на стимул. За думкою дослідника, саме за допомогою цього акту, людина може позбутися сприйняття стресових чинників, як таких що є критичним, що зароджують у людині страх, безпорадність, розпач, заціпеніння, натомість сприйняття навколишньої ситуації та подій, як тих, що дають людині можливості проявитися – можуть кардинально змінити сприйняття людини, показавши їй іншу сторону, сторону можливостей. Саме з можливостей починається усе, що має початися, у іншому ж випадку життя абсолютно банальне. За думкою Р. Мея, переживання внутрішньої свободи людини тотожне психічному здоров'ю людини.

“Свобода завжди має справу із “можливим”; саме це дає свободі ту необхідну гнучкість, приголомшливість, та само собою, небезпеки”, – саме це твердження Р. Мея, про сприйняття свободи, що тільки й но і відкриває можливості, ми хочемо пов'язати із теорією “життєстійкості”, яку дослідив і описав С. Мадді. Поняття життєстійкості („hardiness”) (Maddi S. R., 1994, Maddi S. R., 1998) включає у себе набір життєстійких установок людини (за С. Мадді “атитюдів”), що містять світоглядні переконання людини

відносно світу, її позитивного погляду на можливості, які містить у собі навколишній світ, а також тих можливостей і здатностей, які має людина, які вона безпосередньо може втілювати у життя. Життєстійкість за С. Мадді, включає у свою структуру 3 важливі елементи: *залученість* – позначає включеність людини у події свого життя, безпосередню взаємодію людини із іншими людьми та взаємодію із навколишнім світом, така включеність є важливою, оскільки напротивагу їй постає ймовірна ізольованості – протилежність життєстійкості; *контроль* – визначає включеність людини у її здатність впливати на провокуючі стресогенні зміни, радше ніж впадати в пасивність і безпорадність; *прийняття ризику* – впевненість людини у тому, що будь-який досвід може бути корисним, її готовність до того, що досвід може бути як успішним, так безуспішним, однак в незалежності від результату, він ніяк не вплине на сприйняття людиною самої себе та своїх можливостей.

Поєднання усіх трьох елементів життєстійкості: залученості, контролю, прийняття ризику, утворюють собою єдину структуру, яка впливає на те, як людина обирає взаємодіяти зі світом та слугує мотиватором людини до здійснення складних кроків. Коли усі три елементи поєднуються між собою та розкриваються у своїй взаємодії в особистісному досвіді людини, ці елементи/компоненти життєстійкості фасилітують/підвищують усвідомленість людини, що допомагає сформувати індивідуальний сенс людини за тими рішеннями і виборами, що були здійснені людиною попри тривогу до невизначеності. Саме це і веде людину до проживання її найбільш наповненого (“vibrant”) життя.

Описуючи феномен життєстійкості, С. Мадді стверджує, що життя людини вирує навколо потреби прийняття нею рішень, кожний зроблений нею вибір і є по своїй суті здійсненим рішенням.

І. Ялом у своїй роботі “Екзистенціальна психотерапія”(Ялом І., 1999) встановлює безумовний зв’язок між свободою і відповідальністю,

стверджуючи, що реалізація життєвих можливостей людини лежить у площині її власної відповідальності за життя. І. Ялом закликає: “Почніть досліджувати своє життя як можливості, які ви обрали і які ви не змогли обрати. Це переносить на вас усю відповідальність за те, що ви існуєте і що ви відчуваєте”.

Нам також вдається цікавою думка І. Ялома про те, що людина сама встановлює межі своєї відповідальності, це може стосуватися як відповідальності бути свідомою подій, що відбуваються у світі (прикладом може слугувати, чи бере на себе іноземець відповідальність бути свідомим того, як розгортаються бойові дії в Україні, або які воєнні злочини здійснює РФ на території України, чи бере на себе відповідальність ця людина підтримувати українців та Україну, чи відповідальність бойкотувати росію, — відносно усіх зазначених подій, людина обирає чи включатися у це чи ні, важливо також зазначити, що це не питання моралі, а лиш право її вибору – взяти на себе відповідальність бути свідомою того чи іншого). Ми ж хочемо розглянути цю думку зі сторони взаємостосунків людини із іншими людьми, і у зв’язку із перебігом навколишніх подій, що відбуваються у світі, що в обох випадках — включені або не включені у контекст у якому перебуває людина. А саме – ми хочемо звернутися до відповідальності як особливості людини розмежовувати свої думки та почуття із почуттями інших; свої дії, із діями інших; спосіб життя, який веде ця конкретна людина і який ведуть інші люди; знання і соціальна ситуація, яку має ця людина і яку мають інші люди. Навколишній світ дуже різноманітний і для того, аби мати сили, енергію та завзятість втілювати у життя свій особистісний потенціал, людині треба вміти провести межу між власним Я та Я іншої людини. Саме ствердна система переконань людини про саму себе, впевненість у своїх рисах особистості, що підкріплюються цінностями, яким людина слідує, роблять людину незалежною та автономною у системі свого життя, звільнюючи її від тягаря чужих

очікувань, застережень і думок. Прислухаючись до самої себе, керуючись власним світобаченням, орієнтуючись на важливі для себе власні орієнтири, живучи у злагоді зі своїми бажаннями і потребами, людина діє у напрямку власного благополуччя, відкриваючи можливості до переживання власної цілісності, неперервності, свободи, сенсового наповнення її життя та врешті-решт, її особистісного щастя.

В. Чернобровкіна – сучасна українська дослідниця феномену внутрішньої свободи, у своїх дослідженнях прийшла до висновку, що “психологічна свобода людини становить важливу структуру досвіду особистості, пов’язану з певною ментальною моделлю й світоглядом, когнітивні елементи якої містять ті „одиниці сенсу”, які утворюють феномен внутрішньої свободи як смислове переживання особистістю своїх відношень зі світом, людьми та самою собою” (Чернобровкіна В., 2012).

На основі свого дослідження В. Чернобровкіна констатує, що феномен внутрішньої свободи як смислове переживання особистістю своїх відношень зі світом і собою базується на інтеграційній структурі особистісного досвіду, що містить такі елементи (Чернобровкіна В., 2012):

1. Базисні переконання про позитивні властивості світу та свого Я. В. Чернобровкіна розглядає з точки зору концепції життєвої позиції „Я о’кей – Ти о’кей” (Е. Берн), що в транзакційному аналізі розглядають як необхідну умову автономії. У більш загальному розумінні ця структура особистісного досвіду визначає так зване суб’єктивне благополуччя людини, відбиваючи її цілісне емоційно-позитивне ставлення до себе, навколишнього світу, інших людей і власного життя. В. Чернобровкіна переживання внутрішньої свободи на цьому рівні досвіду описує як прийняття особистістю своєї доречності у світі, що впевнено затверджує її Окейну позицію: *„У цьому світі є місце для мене; мене люблять і приймають, і я люблю і приймаю інших. Я довіряю собі й своїм бажанням.*

Моя спонтанність доречна і приносить мені задоволення. Мені подобається взаємодіяти з іншими людьми та цікаво робити те, що я роблю”.

2. Базисні переконання про те, що інші люди й сам суб’єкт рівною мірою мають право на самовизначення, причому кожна людина має свою сферу свободи й відповідальності. Провідним смисловим акцентом цієї складової ментальної моделі є розуміння власної ідентичності й можливості автентично проявляти себе, яке базується на усвідомленні й переживанні психологічної межі, яка відокремлює Я від не-Я. Психологічну межу Я-не Я В. Чернобровкіна розглядає на прикладі гештальт-молитви, яку запропонував Ф. Перлзом у межах гештальт-підходу: *“Я роблю свою справу, а ти свою. Я в цьому світі живу не для того, щоб відповідати твоїм сподіванням. Хоча і ти зовсім не для того, щоб відповідати моїм. Ти — це ти, а я — це я, і якщо вже нам пощастило зустріти одне одного — це прекрасно. А якщо ні — з цим нічого не вдієш”.*

3. Переконання про можливості й межі детермінаційного впливу світу на людину й людини на світ, на себе й на своє життя. Це усвідомлення людиною своєї здатності до самодетермінації; тим самим вона „привласнює” собі право бути причиною того, що відбувається з нею. Таким чином, людина є суб’єктом своєї власної життєдіяльності, творцем свого життя. Ці переконання також можуть свідчити і про прийняття людиною своєї власної відповідальності перед самою собою, що включає втілення у життя її особистісного потенціалу та відповідальності щодо підтримання свого власного благополуччя. В. Чернобровкіна зазначає, що у цій підструктурі особистісного досвіду внутрішньої свободи особистості закріплено переконання особистості про власну здатність визначати „розміри” й „масштаби” своєї активності у світі, тобто впливати на те, що

відбувається; визначати силу впливу зовнішніх чинників на власний внутрішній стан, тобто обирати для себе психологічні наслідки подій, що „не вибираються”; визначати й „формувати” події власного життя.

4. Екзистенціальні світоглядні уявлення про сутнісний зв’язок, єдність людини й світу. Особистісна свобода постає тут як духовне самовизначення людини в ціннісному ставленні до світу і свого життя (В. Франкл). Сміслові акценти переживання свободи на рівні екзистенціального досвіду особистості В. Чернобровкіна описує таким чином: *„Я шукаю свій шлях у житті та свій сенс. Незважаючи на скінченність, життя має сенс. Людина вільна у виборі свого шляху і в пошуку способу самореалізації. У житті є вищі цінності. Я ціную духовність і мудрість, ціную власне життя та життя інших людей. Я прагну жити в гармонії з собою, іншими людьми й світом загалом”*.

В. Чернобровкіна зазначає, що зазначена вище система переконань людини про світ і про саму себе, має ієрархічну будову, нижчий рівень якої становлять базисні переконання першої групи, вищий – четвертої. За думкою дослідниці, онтогенетичне формування всіх складових відбувається в певній послідовності – від нижчого рівня до вищого, при цьому формування елементів кожного наступного рівня базується на сформованості попереднього.

Підводячи межу нашого занурення у вивчення феномену внутрішньої свободи, нам вдалося дослідити і встановити, що внутрішня свобода особистості, проявляється і базується на таких елементах, важливих для нашого дослідження:

- **базова довіра до світу** – сприйняття людиною світу як безпечного і доброзичливого, який не містить цілеспрямованої загрози для особистості;

- **позитивний погляд людини на життя** – визначає ряд цінностей і установок, якими людина керується у формуванні свого ставлення до світу, навколишніх подій, стосунків із іншими людьми та із самою собою;
- **спонтанність** – як прояв вільної, свободної, творчої дії, що полягає в осяганні людиною своєї власної цілісності у просторі і часі, і злитті своєї цілісності із цілісністю світу;
- **автономність** – визначення себе як незалежної особистості, визнання свого індивідуального і абсолютно неповторного погляду на життя, що є суттєвим аспектом у взаємодії людини із навколишнім світом, із іншими людьми та із самою собою; встановлення межі Я-не Я, життєва позиція „Я о’кей – Ти о’кей”;
- **доречність у світі** – прийняття людиною того факту, що для неї є місце у цьому світі і вона у ньому абсолютно доречна; людина є неповторною, унікальною індивідуальністю, що має абсолютне право проявлятися у цьому світі і бути тою, якою вона хоче бути і якою вона є;
- **самодетермінація** – людина є рушійною силою змін; людина є суб’єктом свого життя і творцем своєї власної життєдіяльності;
- **відповідальність** – людина несе відповідальність за здійснені нею вибори і прийняті рішення; кожен вибір або “не” вибір людини – це її відповідальність; людина відповідальна за своє благополуччя;
- **життєстійкість** – включає у себе набір установок, “атитюдів” людини до життя, що включає: залученість — включеність людини у події свого життя, пізнання навколишнього світу та самої себе; контроль – впевненість людини у своїй спроможності впливати на події, бути фактором змін; прийняття ризику і готовність до ризику – відкритість до будь-якого досвіду,

прийняття того факту, що будь-який досвід є корисним незалежності від його результатів (позитивних або негативних) і наслідків;

- **екзистенціальні погляди на життя** – людина наділяє сенсом важливі для себе речі; людині притаманний пошук і визначення сенсу свого життя, людина самоактуалізується, втілює у життя свої таланти та реалізує сильні сторони своєї особистості.

1.3. Вплив війни на переживання молодого людиною особистісної ідентичності, внутрішньої свободи та автономії

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну сильно похитнуло внутрішній і зовнішній світ людей усіх вікових категорій.

Світ молодих людей перевернувся з ніг на голову. Усе життя вибудоване молодими людьми, що включало у себе ті звичні справи і заняття як навчання, реалізація у професійній сфері, здобуття робочого досвіду, активне соціальне життя, взаємодія та побудова взаємин та стосунків з іншими людьми, суттєво змінило їх вигляд і напрямок. Молоді люди опинилися на роздоріжжі, частина молоді – вступила до лав ТРО та ЗСУ, частина – зайнялася волонтерською діяльністю, частина – причаїлася та подекуди сильно занурилася у переживання наступаючої невідомості, ще частина – була змушена змінити своє звичне місце проживання – переселитися у інші регіони України або виїхати за кордон.

Внутрішній світ молодих людей пережив неабиякі зміни: переворот у сфері особистісних і національних цінностей, зміна фізичного – звичного місця проживання, розрив звичних соціальних зв'язків та подекуди, їх втрата, втрата соціального оточення, пауза у роботі і навчанні. Кожен пережив момент розгубленості, розпачу та відчуття невідомості перед майбутнім, яке з 24 лютого 2022 року було поставлено під сумнів.

Розгляд вікового аспекту ранньої дорослості ми вбачаємо особливо важливим для нашого дослідження, оскільки вік молодості є ключовим у становленні та переживанні людиною власної особистісної ідентичності, зокрема цілісності свого Я. Аспект війни, воєнного стану, нас спонукає розглянути цілісність Я не тільки з точки зору її ментальної, психологічної цілісності, але і з точки зору фізичної. Воєнні дії, перебування на території, де фізична цілісність людини знаходиться під прямою її загрозою, є ключовою перешкодою на шляху до переживання особистістю повноти та неперервності своєї особистості.

Порушенні нами теми цієї наукової роботи включають дослідження переживання молодими людьми своєї особистісної ідентичності та переживання внутрішньої свободи. Соціальна ситуація молодих людей, з початку повномасштабного вторгнення значно змінилася, багато людей переживають труднощі у тому аби почувати себе на базовому рівні, а саме – емоційно стабільно. Інформаційне поле війни поміщає кожного українця у контекст бойових дій, неважливо, перебуває людина на території України, де безпосередньо ведуться бойові дії, чи за її кордонами.

Люди, які були вимушені змінити місце свого проживання – переселитися із точок, де ведуться активні бойові дії, з півдня та сходу — до півночі та заходу пристосовуються до нового місця життя, адаптуються до нового соціального оточення, здійснюють пошук нової роботи, нового досвіду життя, та все ж – пристосовуються до ненормальних умов життєдіяльності – ймовірних, або регулярних обстрілів, постійних повітряних тривог, ще донедавно – регулярних відключень електро та водопостачання. Люди, які були вимушені залишити Україну та переміститися до іншої країни світу переживають пристосування до нової соціальної ситуації, культурних змін, питань облаштування житла, пошуку роботи, життя в іншому культурному, соціальному, історичному та

мовному середовищі, де є абсолютна необхідність жити за правилами країни, у якій перебуває людина.

Кожна з описаних ситуацій переміщень також характеризується питанням пристосування до нового соціального оточення. Куди б людина не переїхала у межах України або за кордон, вона може переживати дистантність з боку людей по відношенню до себе, можливе певне звикання та пізнання людини з боку інших. Обидві ж ситуації переміщень можуть характеризуватися критичністю у встановленні нових соціальних зв'язків, що можуть також ускладнюватися встановленням близьких взаємин або стосунків із людьми з нового оточення. Соціальне ж оточення та можливість переживати близькість із близькими по духу людьми є важливими умовами для переживання людиною повноцінності її власного життя та формування її ідентичності, як такої, що прагне переживати спорідненість із оточуючими.

За нормальних умов розвитку, життя мало б складатися як можливо найповнішим чином — здобуттям освіти, пошуком своєї професійної діяльності, досвідом роботи, пошуком себе у різних професійних сферах, активним соціальним життям, наявністю близького кола спілкування, можливістю займатися хобі, втілювати у життя свої найсміливіші мрії, бажання та плани, можливість вести різнобарвне дозвілля, доступним чином досліджувати світ. Усі описані вище можливості набули модифікацій у тих умовах, у яких опинилися молоді люди. Життя під час війни набуло зовсім іншої форми, сенсів, спрямувань. Молоді українці стали на роки свідомішими, оскільки соціальна ситуація цього вимагає негайно задля елементарного – збереження життя.

Наше емпіричне дослідження полягає у дослідженні рівня переживання молодими людьми їхньої особистісної ідентичності, рівня переживання їхньої внутрішньої свободи та зв'язку між ними. Для того, аби найповніше оцінити, як молоді люди переживають свою ідентичність

прямо зараз, станом на 15-ий місяць повномасштабного вторгнення РФ в Україну, нами було поставлено за мету дослідити динаміку переживань психічного стану молодих людей від першого місяця ескалації і до 15-го місяця. Таким рішенням було обумовлено мету дослідити, як люди переживали час повномасштабного вторгнення у такій часовій перспективі: 1-3, 3-6, 6-9, 9-12, 12-15 місяців. Представлені результати вийшли дуже різномірними, про них ми говоритимемо та описуватимемо їх у більшій мірі в наступному розділі, однак вже зараз можемо сказати, цей критерій дослідження становив важливу частину для розуміння нами, завдяки якій динамічній перспективі відбувалося відновлення молодими людьми їхнього психічного стану, повернення до стабільності, збалансованості, стійкості у реакції на постійні стресові чинники та їхньої життєстійкості.

Важливим предметом нашого вивчення є також дослідження життєстійкості молодих людей, що проявляється у володінні молодими людьми позитивними, життєстійкими установками, “атитюдами”, що містять світоглядні переконання людини про світ, про людей у ньому та про саму себе.

У своєму дослідженні свободи, Р. Мей звертається до сутнісної свободи як тої, що може проявлятися у найбільшій мірі в моменти, коли її фізична свобода найбільше обмежена (May R., 1981). Дослідник розглядав цей феномен у контексті проходження людьми концентраційних таборів під час Другої Світової війни, позначаючи, що опинившись в умовах повної несвободи – ув'язнення, досягаючи своєї фактичності, люди, знаходили у собі вольову спроможність наділити своє буття сенсом, таким, що не дало б втратити їхню можливість ясно мислити, пройти через страхи концентраційних таборів і зберегти своє життя.

Дослідник его-ідентичності Е. Еріксон (Erikson E., 1950), у своїх роботах зазначає, що люди, які потрапляли в екстремальні умови під час Другої Світової війни, втрачали відчуття тотожності своєї власної

особистості та безперервності часу. Молоді люди втрачали контроль над собою, що пізніше з'ясувалося, було спричинено внутрішніми протиріччями, внутрішніми конфліктами. Такі внутрішні протиріччя є нормальними для молодих людей у процесі кризи ідентичності, або у процесі переосмислення ціннісних орієнтирів, однак, на нашу думку, як дослідників, що живуть у контексті воєнного стану, такі внутрішні конфлікти містять дещо серйозніші смислові переживання, зокрема у людей, що перебувають у зоні бойових дій. Такі переживання можуть включати переживання національної ідеї, за яку безпосередньо йде боротьба у нашій війні за свободу; переживання за збереження власного життя і життя ближніх – побратимів і людей, що живуть у прифронтових містах і селах; переживання та цілеспрямована боротьба задля збереження територіальної цілісності України; дотримання техніки ведення бойових дій; ймовірне переживання туги у бажанні бути поруч із сім'єю, із близькими; можливі сумніви щодо свого перебування на воєнній службі, або ж навпаки – абсолютна їх відсутність. Такі переживання утворюють вирій, який можна досліджувати і продовжувати безкінечно. У цьому вирії, може бути як абсолютно сформована ідентичність людини, так і повна розгубленість, кризовий стан – стан пошуку власних точок опори в індивідуальному процесі, який підлягає багаточисельним дослідженням.

Якщо ж звертатися до пошуку опор цивільних громадян, що і є нашою основною досліджуваною групою, ми можемо розділити їхні переживання відносно їхнього життя, стосунків з іншими людьми та самими собою, помістивши у групу особистісних переживань та у групу глобальних – світоглядних переживань, обумовлених контекстом війни.

До групи особистісних переживань, осмислення і визначення яких потребує будь-яка молода людина, будь-яких соціальних і культурних груп, ті переживання питань ідентичності, що є важливими та суттєвими для цієї вікової категорії, і які будуть суттєвими і нагальними, незважаючи на

воєнні дії у країні, але які скорочують можливості втілювати деякі компоненти у життя у реальному часі за рахунок обумовленого контексту. До цієї групи можна віднести: загальні переживання щодо усвідомлення людиною своєї індивідуальності; осмислення себе як незалежної і неперервної особистості; потреба мати близьке, звичне соціальне оточення; встановлення близьких зв'язків та розвиток важливих близьких взаємин і стосунків; здійснення свого професійного самовизначення; реалізація свого потенціалу; слідування своїм інтересам; реалізація бажаного дозвілля, що створює та забезпечує наповнене соціальне життя.

До групи глобальних переживань можна віднести такі переживання: постійна загроза фізичній цілісності людини; розмірковування щодо перспектив розвитку життя в Україні; перспективи професійного розвитку і професійного становлення в Україні; планування та розвиток сім'ї на території країни, у якій ведуться активні бойові дії; осмислення перебігу війни, що включає регулярні обстріли на території всієї України; осмислення бойових втрат – героїв України; осмислення втрат серед цивільного населення; осмислення обстріляних сіл та міст, замінованих земель; осмислення та переживання геноциду українського народу та екоциду екофлори та біосфери України; якщо людина перебуває за кордоном – розгляд та осмислення перспективи тимчасового/короткострокового/довгострокового життя за кордоном; особистісна та професійна реалізація на території іншої країни; адаптація до соціальних відмінностей функціонування законодавчих органів іншої держави та культурних відмінностей у спілкуванні з людьми інших культур, національностей та віросповідань. Усі ці питання формують теперішній світ кожного українця і українки, кожен задає собі кожне з перелічених вище питань та намагається дати собі життєствердні відповіді, аби знаходити сили для подальшої реалізації своєї особистості та подальшої

запеклої спільної боротьби проти ворога, за незалежність і сувереність України, за свободу та за наше майбутнє.

ВИСНОВКИ 1

У першому розділі ми розглянули основні підходи до визначення смислової сфери особистості та підходів до вивчення феноменів особистісної ідентичності та внутрішньої свободи людини у теоріях таких дослідників: Е. Еріксона, Дж. Марсія, Дж. Боулбі, Ж.П. Сартра, Р. Мея, В. Франкла, Е. Фромма, І. Ялома, В. Чернобровкіної.

Нами було досліджено і визначено, що поняття встановленої его-ідентичності характеризується: визначеністю та укріпленістю людини у своїх ціннісних орієнтаціях, поглядах і установках; прийняттям людиною своєї тотожності зі світом та із самою собою; неперервністю людини у просторі і часі. Аналіз вивчення его-ідентичності, було здійснено відповідно до запропонованої Е. Еріксоном концепції психосоціального розвитку особистості. Для ґрунтовного розуміння нами формування его-ідентичності молодого людини на межі юності та ранньої дорослості, а також особливостей переживання кризи ідентичності, нами було розглянуто основні етапи формування его-ідентичності від її народження і до молодого віку.

Нами також було встановлено та описано, що переживання умов війни, містить у собі глибокі переживання молодих українців, щодо свого теперішнього та майбутнього самовизначення, саморозвитку, самореалізації, скільки їхня ментальна та фізична цілісність знаходиться під постійною загрозою терорестичних дій рф.

Нами також було визначено і встановлено, що феномен переживання людиною своєї внутрішньої свободою, являє собою смислове переживання особистістю своїх відношень зі світом, іншими людьми та із самою собою.

Нами було визначено основні елементи, що утворюють собою структуру внутрішньої свободи та на які, ми будемо спиратися у нашому подальшому дослідженні:

- базова довіра до світу;
- позитивний погляд людини на життя;
- спонтанність;
- автономність;
- доречність у світі;
- самодетермінація:
- відповідальність;
- життєстійкість;
- екзистенціальні погляди на життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ВІДЧУТТЯ ВНУТРІШНЬОЇ СВОБОДИ, АВТОНОМІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Загальна характеристика методів і методик дослідження

Для емпіричного дослідження нами було обрано та використано 4 методики:

1. Напівструктуроване інтерв'ю для визначення статусу ідентичності особистості за Дж. Марсія;
2. Методика “10 Я”, адаптований варіант методики М. Куна та Т. Маркпартленда;
3. Опитувальник “Я і Світ”, розроблений В. Чернобровкіною;
4. Тест “Життєстійкості”, за теорією “Життєстійкості” (“Hardiness”) С. Мадді.

Для розуміння контексту та тих подій, які могли пережити молоді люди від початку повномасштабного вторгнення, нами був розроблений спеціальний чек-ліст – перелік тих стресових подій, які молоді люди могли пережити у різний час протягом 15 місяців повномасштабного вторгнення, та які безпосередньо могли вплинути на їхній психічний, емоційний, фізичний стан, та відповідно на переживання ними своєї особистісної ідентичності, внутрішньої свободи, їхньої автономії та життєстійкості.

Чек-ліст містить у собі такий перелік подій та переживань, які могли пережити молоді люди від початку повномасштабного вторгнення і до 15-го місяця активної фази війни:

- Перебували під обстрілами;

- Пережили окупацію;
- Пережили травматичну евакуацію із зони бойових дій під час їх активного ведення;
- Були свідком уражень людей через бойові дії;
- Були свідком загибелі людей через бойові дії;
- Пережили втрату близьких людей через війну;
- Пережили втрату знайомих людей через війну;
- Пережили сексуальне насилля;
- Пережили втрату майна;
- Втратили можливість жити разом із рідними та близькими і це для вас є суттєвим переживанням;
- Переживаєте/переживали тривогу за близьких, які перебувають близько до зони бойових дій або беруть участь у бойових діях;
- Пережили втрату приналежності до свого дому, у разі, якщо ви були змушені його залишити;
- Переживаєте втрату свого "попереднього життя" (того, що було до повномасштабного вторгнення), як екзистенційне переживання;
- Переживаєте втрату зв'язків зі своїм соціальним оточенням через умови повномасштабного вторгнення;
- Пережили втрату роботи;
- Пережили втрату або припинення навчання.

Для нашого дослідження також було важливо дослідити динаміку переживань молодими людьми перебігу повномасштабного вторгнення від 1-го місця і до 15-го місяця активної фази війни. Для того аби дослідити динаміку змін психічного стану кожного окремого респондента від початку

повномасштабного вторгнення РФ в Україну і до сьогодні, ми попросили учасників описати стан їх у такій часовій перспективі:

- 1-2 місяці;
- 3-6 місяців;
- 6-9 місяців;
- 9-12 місяців;
- від 12 місяців.

Напівструктуроване інтерв'ю для визначення статусу ідентичності особистості за Дж. Марсія (Marcia J.E., 1966):

Методика напівструктурованого інтерв'ю, була розроблена Дж. Марсія – дослідником его-ідентичності, який дослідив та описав 4 статуси его-ідентичності: дифузний, передвирішений, мораторій та статус визначеної ідентичності. Для нашого дослідження, використання цієї методики є важливим, оскільки вона передбачає отримання “живих” – розгорнутих відповідей від респондентів, які було б можливо отримати за допомогою реального живого спілкування, що становить якісну частину нашого дослідження.

Методика Дж. Марсія, включає у себе спеціально розроблені питання, які охоплюють ключові сфери життя молодих людей, їхнього становлення та розвитку, має на своїй меті у найповнішій мірі дослідити переживання молодими людьми своєї власної особистісної ідентичності. Питання, які ми розробили спеціально для цього дослідження орієнтуються на ключові сфери життя, у які люди у віці ранньої дорослості активно включені та які дозволять нам інтрепретувати відповіді респондентів у їх повній мірі, аналізуючи, на якому етапі особистісного становлення учасники дослідження знаходяться прямо зараз:

У розроблених нами питаннях, ми орієнтувалися на такі аспекти:

- професійна самовизначеність особистості/сфера зайнятості молодшої людини;
- пошук свого місця/самовизначеність;
- соціальне оточення та побудова близьких взаємин/стосунків;
- цілі, плани і перспективи розвитку;
- інтереси, хобі;
- прагнення до змін, готовність робити для цього кроки (дослідження життєстійкісних ознак: залученості, контролю, прийняття ризику);
- прийняття рішень;
- орієнтація на себе/орієнтація на інших;
- основні життєві цінності, яким людина слідує та опирається у житті;
- власні риси особистості, які молода людина цінує та поважає у собі;
- світоглядні установки, якими молода людина керується у своєму житті та які підтримують її своєю життєствердністю.

Для дослідження нами було розроблено та запропоновано наступний перелік питань:

1. Чи задоволені ви тією сферою, якою займаєтеся/до якої ви залучені? Чим ви керувалися у виборі своєї сфери зайнятості?

2. Чи відчуваєте ви себе “на своєму місці”? Або, можливо, ви ще перебуваєте у пошуку “свого місця”, своєї справи?

3. Яким ви бачите свій шлях? Чи будете ви плани, чи встановлюєте цілі, яких хочете досягти?

4. Окрім професійної діяльності, чи маєте ви особливі інтереси, хобі, “guilty pleasures”, яким ви любите присвячувати час та увагу? Які це інтереси/хобі/“guilty pleasures”?

5. Чи легко вам вдається встановлювати близькі взаємини і стосунки? Чи задоволені ви тими зв'язками, які маєте зараз?

6. Чи змінюєте ви щось у взаєминах/стосунках, коли вони потребують змін/розвитку?

7. Коли ви обираєте, як провести дозвілля, ви віддаєте перевагу опиратися на власні бажання чи бажання як провести час інших?

8. Чим ви керуєтеся у процесі прийняття рішень? Чи легко ви приймаєте рішення?

9. Як ви ставитеся до думки інших щодо вас/вашої роботи/ваших вподобань у житті?

10. Які ви можете виділити основні цінності, на які спираєтеся у своєму житті?

11. Які три головні риси/властивості своєї особистості ви цінуєте/поважаєте/любите у собі найбільше?

12. Чи маєте ви власне “motto”, яке вас підтримує/якому ви слідуєте на своєму шляху? Якщо так, як ваше “motto” звучить?

Методика “10 Я”, досліджена і описана М. Куном та Т. Маркпартлендом (Чернобровкіна В., 2012, с. 282):

Тест М. Куна й Т. Маркпартленда використовується для вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості, особливостей сприйняття людиною самої себе та можливість описати саму себе. В

оригінальному варіанті тесту досліджуваним пропонується дати 20 відповідей на питання „Хто Я?”. Нами ж було прийнято рішення модифікувати описану методикау та запропонувати респондентами описати себе всього у 10 реченнях.

Завданням постало описати себе, дати собі/своїй особистості характеристику у 10 реченнях, що починаються із займенників Я/Мене/Мені. Цією методикою нам було важливо дослідити, яким чином молоді люди сприймають себе, як можуть себе описати, які риси своєї особистості вони виявляють, визначають та привласнюють собі. Нам також було важливо прослідкувати, чи присутня і чи переважає у цих описах суб’єктність, чи визначають молоді люди себе як дієвих, життєстійких, спрямованих особистостей. Наше дослідження більшою мірою концентрується на визначенні життєствердних ознак як тих, що спрямовують молодих людей вперед, до пізнання, розвитку, самовизначення, до стійкості і впевненості у власних позиціях, цінностях, рішеннях.

Опитувальник “Я і Світ”, розроблений В. Чернобровкіною:

Структура опитувальника „Я і Світ” містить чотири шкали, що відповідають чотирьом підструктурам особистісного досвіду свободи – несвободи (залежності). Для нашого дослідження було визначено дослідити інтегральну – сумарну оцінку загального рівня “Внутрішньої свободи”, величина якої вказує на міру представленості в особистісному досвіді досліджуваних смислових елементів, що відповідають феномену внутрішньої свободи – несвободи (Чернобровкіна В., 2012, с.227 тут і далі).

Структура опитувальника містить чотири групи біполярних тверджень (чотири шкали), які відповідають чотирьом підструктурам особистісного досвіду (Чернобровкіна В., 2014, с. 226-227):

Шкала 1 – „Позитивна життєва позиція”;

Шкала 2 – „Межа Я – не-Я”;

Шкала 3 – „Самодетермінація”;

Шкала 4 – „Екзистенціальний погляд на життя”.

Тест “Життєстійкості”, побудований за теорією життєстійкості (“hardiness”) С. Мадді (Maddi S. R., 1994):

Розроблений за теорією життєстійкості тест, який має на своїй меті дослідити набір життєстійких установок людини (за С. Мадді “атитюдів”), що проявляються у таких трьох компонентах життєстійкості:

- *залученість* – включеність людини у події свого життя, взаємодію з іншими людьми та взаємодію із навколишнім світом;
- *контроль* – спрямованість людини та її здатність, відслідковувати свою реакцію стресогенні події та не давати таким подіям вплинути на неї негативним чином, впливати на перебіг подій, змінювати те, що потребує на думку людини змін;
- *прийняття ризику* – готовність людини до різного досвіду, готовність пробувати різні напрямки, шукати, стукати у двері.

Дослідження феномену життєстійкості є дуже важливим для нашого дослідження, оскільки ми проводимо дослідження в умовах війни та досліджуємо описані нами характеристики у людей, що перебувають на сензитивному рівні становлення та ймовірного особистісного “перевизначення” (тобто молоді люди на цьому етапі переживають

укорінення обраних ціннісних орієнтацій, поглядів, життєвих установок, або ж знаходяться на етапі перевстановлення внутрішніх процесів), що переживають умови війни та безпосередньо живуть, будують своє життя у таких умовах. Для нас є особливо важливим з'ясувати, як люди справляються із цими життєво складними подіями, чи є вони стійкими та спрямованими, чи визначають та встановлюють/перевстановлюють сенси та цінності, яким молоді люди бажають слідувати та на які їм важливо опиратися у своєму житті. Аспект життєстійкості є необхідною характеристикою людини, яка має укорінені, стійкі, визначені уявлення про себе, навколишній світ та людей у ньому.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У нашому емпіричному дослідженні ми досліджуємо особистісну ідентичність молоді людини, її вплив на переживання людиною своєї внутрішньої свободи та автономії, а також її життєстійкість – як здатності бути відкритою до світу, до інших людей, спрямованою у своїх поглядах, рішеннях та у напрямку реалізації свого особистісного потенціалу.

У нашому емпіричному дослідженні взяло участь 70 респондентів: 65 жінок та 5 чоловіків.

Вік учасників, що взяли участь у дослідженні градується від 19 до 26 років.

Серед учасників, люди різних професійних напрямлень: студенти бакалаврських і магістерських програм психології, біології, культурології, маркетингу, продюсери освітніх програми, працівники шкіл, акторки театру і кіно, діячі культури, фотографи, відеографи, дизайнери та

ілюстратори, ФОПи, засновники бізнесів, івент-менеджери, пілоти цивільної авіації.

Для глибшого розуміння контексту, на початку дослідження, ми попросили учасників вказати, чи від початку повномасштабного вторгнення вони перебували і перебувають у межах України; виїхали і перебувають за кордоном; виїжджали за кордон і повернулися в Україну.

За отриманими даними:

Перебували і перебувають в Україні — 32 учасники (45,7%);

Виїхали і перебувають за кордоном – 17 учасників (24,3%);

Виїжджали за кордон і повернулися в Україну — 16 учасників (22,9%).

*Перебували в Україні півроку, а потім виїхали за кордон — 2 учасники (2,8%);

*Перебували в Україні, виїжджали за кордон, поверталися в Україну і знову виїхали за кордон – 2 учасники (2,8%);

*Перебували в Україні, виїжджали за кордон, поверталися в Україну – 1 учасник (1,4%).

На питання “Учасником або свідком яких подій під час війни ви були?” ми отримали таке відсоткове співвідношення:

Перебували під обстрілами – 41 учасник (58,6 %);

Переживаєте/переживали тривогу за близьких, які перебувають близько до зони бойових дій або беруть участь у бойових діях – 40 учасників (57,1%);

Переживаєте втрату свого “попереднього життя” (того, що було до повномасштабного вторгнення), як екзистенційне переживання – 39 учасників (55,7%);

Пережили втрату знайомих людей через війну – 31 учасник (44,3 %);

Переживаєте втрату зв'язків зі своїм соціальним оточенням через умови повномасштабного вторгнення – 27 учасників (38,6%);

Пережили втрату роботи – 20 учасників (28, 6%);

Втратили можливість жити разом із рідними та близькими і це для вас є суттєвим переживанням – 19 учасників (27,1%);

Пережили травматичну евакуацію із зони бойових дій під час їх активного ведення – 6 учасників (8,6%);

Пережили втрату близьких людей через війну – 7 учасників (10%);

Пережили втрату майна – 3 учасники (4,3%).

За напівструктурованим інтерв'ю Дж. Марсія (Marcia J.E., 1966), ми мали на меті встановити, на якому етапі становлення его-ідентичності перебувають досліджувані. Керуючись визначеннями, що описують 4 різні статуси его-ідентичності, а саме: дифузний, передвирішений, мораторій та статус визначеної ідентичності, ми інтерпретували результати за кожною відповіддю, які дали респонденти на розроблені нами питання:

Перше питання: “Чи задоволені ви тою сферою, якою займаєтеся/до якої ви залучені? Чим ви керувалися у виборі своєї сфери зайнятості?”, мало на своїй меті встановити, чи задоволені молоді люди тою діяльністю, якою вони займаються, що охоплює сферу їхньої зайнятості, що включає у себе здобуття освіти, професійний розвиток в отриманні досвіду роботи,

різний робочий досвід, який може включати активний пошук – регулярну зміну напрямлень; перспективний професійний і особистісний розвиток.

З отриманих 70 відповідей, 9 містять негативний характер, що означає, що респонденти не задоволені тим, чим вони займаються у даний момент часу. Такі відповіді включають у себе обґрунтування відповідей, що позначають різні причини, такі як страх залишитися без грошей, скутість можливостей через бар'єр незнання мови в іншій країні, незадоволеність своїм середовищем спілкування на робочому місці, вибір, що було зроблено на момент вступу в університет і ця сфера перестала бути актуальною:

- *“Сферою не задоволена, бажала звільнитися з роботи ще до повномасштабного, але через війну боюся залишитися без грошей”;*
- *“Не сказала б, що повністю задоволена. Але на даний момент це краще, що я змогла для себе знайти. У виборі керувалася насамперед своїми особистими якостями, так званими «софт скілами»”;*
- *“Ні. В іншій країні не знаючи мову дуже складно. Навіть ті хто знав мову на вищому рівні не можуть знайти достойну роботу. Навіть вже вивчивши мову- займаєшся не тим чим би хотів”;*
- *“Керувалась високою зп, не подобається сама робота”;*
- *“Зараз важко сказати, наскільки я задоволена, оскільки через війну і стрес не можу у повній мірі працювати (так як до*

24.02). Сферу діяльності вибирала за покликом по принципу моє хобі — моя робота”.

За такими “негативними відповідями”, ми не можемо достеменно стверджувати, що ці люди переживають мораторій – як стадію поточної кризи его-ідентичності, або дифузний, або передвирішений статус, ми скоріше, можемо зробити припущення, що ці люди знаходяться на етапі бажання змін. Через зрозумілі, складні обставини війни, більшість людей не може ризикувати залишитися без оплачуваної роботи, оскільки кожен сьогоднішній та наступний день є нестабільним через непередбачуваність терорестичних дій ворога. Молоді люди обирають “триматися” за ті можливості, що є, поки не знайдуть напевно більш підходящий варіант для здійснення їхнього професійного самовизначення, що дозволить їм впевнено змінити роботу, сферу, з гарантіями зробити перехід з одного робочого місця на інше.

Серед досліджуваних відповідей, ми зафіксували лише одну, що має характер передвирішеної ідентичності, оскільки за наповненням, відповідь респондентки містить таке речення:

- “Задоволена. Метод виключення (у чому я себе точно не бачу), думка авторитетних старших, практика в різних сферах, комунікація з друзями, які теж шукали/шукають своє місце”.

За наповненням, відповідь респондентки містить явну орієнтацію на ситуацію навколо: орієнтація на авторитетних старших, комунікація з друзями, що теж шукали/шукають своє місце, загалом відповідь не містить жодних ствердних ознак про знання особистості самої себе, своїх вподобань, своїх сильних сторін, на які можна опиратися здійснюючи такий вибір.

Серед відповідей ми також зафіксували одну відповідь, що має найбільш виражений характер мораторію, з явними ознаками кризи і потребою людини здійснити нове самовизначення:

- *Не задоволений. Керувався ти що був студентом і це була можливість заробити грошей. Наразі це єдина робота яка в мене була (не рахучи дрібній підробіток).*

І зрештою, відповіді інших 60 респондентів, відзначаються своєю ствердністю, оскільки кожна і кожний знайшли сферу, яка їм цікава, у якій вони можуть реалізовувати свій потенціал, реалізовуватися професійно та особистісно. Наведемо декілька прикладів таких відповідей:

- *“Так, задоволена, це був свідомий вибір, адже це справа, яка подобається”;*
- *“Цілком задоволений сферою своєї діяльності, оскільки вона відповідає моїй ідентичності та уявленням про пошук і віднайдення себе у світі”;*
- *“...Маю можливість втілювати свої ідеї у проектах, люблю свою команду, працюю з людьми у міжнародній організації”;*
- *“ ...це саме те з небагатьох речей наразі, що робить мене щасливою і живою...”;*
- *“... це те, чому я хочу присвятити життя”;*

За другим питанням: “Чи відчуваєте ви себе «на своєму місці»? Чи можливо ви досі перебуваєте у пошуку “свого місця”, своєї справи?”, ми зафіксували 28 відповідей респондентів, що не відчувають себе на своєму місці, що знаходяться у пошуку такого місця та відповідного своїми бажанням, вимогам місця роботи, сфери зайнятості, фізичного місця, де було б можливо втілювати у життя свій особистісний потенціал. За

отриманими відповідями, більшість респондентів добре свідомі того, що їхні преференції щодо вибору сфери, роботи, реалізації можуть змінюватися, тому вони або вже готові підхопити ці інтенції до змін, або будуть готові до цього у найближчому майбутньому. Третина досліджуваних, у сфері своєї зайнятості орієнтуються на привітний колектив та високу заробітню плату, що гарантуватиме їм фінансову незалежність. Серед відповідей, що привернули нашу увагу, хочемо представити такі:

- *“Впевнений у своєму виборі та не планую відходити від своєї професії. При цьому, хочу зауважити, що через вторгнення російських окупантів нині важко передбачити і запланувати своє майбутнє, тому я готовий реагувати на зміни в країні та світі і корегувати вектор свого розвитку”;*
- *“На щастя, відчуваю на своєму місці і це не може не тішити”;*
- *“Відчуваю себе на своєму місці, але іноді є страх неуспіху та проявлятися перед світом, через це іноді відчуваю сумніви”;*
- *“Я почуваюся у стані «завислості», але це переважно через війну, адже зараз перебуваю у іншій країні не зовсім за своїм бажанням, при тому що хочу повернутися і жити в Україні. Мені здається ще через цей момент мені складно визначити свої бажання, але в цілому я задоволена вибором роботи”.*
- *“Не відчуваю. у пошуку скоріше саме «місця»”;*
- *“Я впевнена, що я на своєму місці абсолютно, але це абсолютно все одно пересікаються з «я живу не своє життя». Це не через роботу, мені важко зрозуміти і пояснити чому”.*

Третє питання: “Яким ви бачите свій шлях? Чи будете ви плани, чи встановлюєте цілі, яких хочете досягти?”, 48 відповідями характеризується спрямованістю до планування та здійснення встановлених цілей, мрій,

бажань, зони свого розвитку, але у короткостроковій перспективі, через важкість планувати довгострокові плани, оскільки майбутнє фізичної реальності, у якій перебувають молоді люди зараз є непередбачуваним:

- *“Я не знаю, яким буде мій шлях. Лише намагаюсь, аби він просто був і ситуативно стараюсь творити його з відчуттям любові і турботи до себе, прислухаючись до своїх внутрішніх почуттів і потреб. Після 24-го лютого 2022 року я планую життя виключно на 12 годин вперед. Зараз намагаюсь жити щасливо «тут і зараз», інакше, плануючи, можу пропустити життя”;*
- *“Довгострокових планів не будую бо життя непередбачуване. Максимум це плани на пару місяців наперед. В житті маю визначену мету і приблизний шлях її досягнення, що коригується відповідно до ситуації і обставин в яких перебуваю”;*
- *“Будую плани, короткостроково бачу свій шлях”.*

Ще 12 відповідей характеризуються життєствердною позицією, позитивним поглядом на свої плани та перспективи:

- *“Щасливим, завдяки моїй наполегливій праці мені все вдасться: поруч зі мною моя сім'я, коханий та друзі, в мене є улюблена робота, я продовжую навчання на біолога у магістратурі, я здорова, в мене є час на хобі. Війна скінчилася нищівною поразкою росії”;*
- *“...Мені більше подобається думати про якісь конкретні дії, які я можу робити просто зараз, про те, як я можу розвиватись, про те, як працювати більше..., є відчуття, що якщо ти багато працюєш та вкладаєш в роботу свою душу і любов, то бог і всесвіт тобі подарує можливості, в яких ти побачиш результат цього”;*

- *“Довгим і важким, але щасливим, бо буду займатись тим чим хочу. Плани будую, цілі є”;*
- *“Розширення бізнесу, цілі маю постійно та йду до досягнення їх”.*

Ще 10 відповідей, пояснюються респондентами “розмитістю” стану, невизначеною перспективи у баченні свого майбутнього:

- *“Більшість моїх планів після закінчення війни, що робить їх фруструючими”;*
- *“Поки почуваюся «розмито» та навіть обговорюю цю тему із психологом як один із основних запитів. Цілі ставлю на найближчий місяць-два”;*
- *“Складно сказати. За останні 3 роки усі плани взагалі не здійснилися. Цілі є, але наразі немає сил для їх досягнення”;*
- *“Так, але я в них не впевнена”;*
- *“Останній рік плани будувати було складно, лише зараз почало частково проливатися світло на майбутнє. але й досі бачу його розмито”;*
- *“Зараз ні, знаходжусь в стані невизначеності. Даю собі час прожити це”.*

Та ще 1 відповідь, на яку ми хочемо звернути увагу:

- *“Наскільки це можливо в умовах війни, встановлюю плани, але не є пріоритетом, відбулась деяка переоцінка пріоритетів. Психологічний стан не дозволяє працювати додатково після роботи щоб присвятити час кар'єрному розвитку”;*

Характеристика, яку можна й позначити словами респондентки “психологічний стан не дозволяє”, проглядається у деяких відповідях респондентів, особливо у тих, хто почувається себе “розмито” та

невпевнено відносно своїх цілей і планів, свого шляху, сфери своєї зайнятості – у таких респондентів відчувається втома, певна виснаженість від того, що психічний стан не дозволяє розширити бачення позитивних перспектив, намітити бажані плани, слідувати своїм мріям і планами.

Четверте питання: “Окрім професійної діяльності, чи маєте ви особливі інтереси, хобі, “guilty pleasures”, яким ви любите присвячувати час та увагу? Які це інтереси/хобі/“guilty pleasures”?”, мало на свої меті дослідити, наскільки молоді люди є різносторонніми особистостями, що наповнюють свій час і життєвий простір власними інтересами. Серед основних занять, інтересів, хобі, “guilty pleasures”:

- заняття спортом (йога, пілатес, хайкінг, бокс, баскетбол, плавання, сьорф);
- інтереси пов’язані із мистецькими, творчими напрямками (малювання, танці, фотографія, ілюстрація, історія мистецтва, гра на музичних інструментах, дослідження кіно);
- ведення активного культурного та соціального життя;
- читання;
- прогулянки на природі;
- подорожі;

У дослідженні ми також запропонували особливе поняття сучасного сленгу: “guilty pleasures” – дозвілля, про яке мало хто зізнається іншим, однак саме такі дрібниці у втіленні дозвілля сприяють найбільшому внутрішньому задоволенню, коли у прямому сенсі слова “радіє та відпочиває душа”, серед них:

- *“Почитати твітер”*;
- *“Вирощувати і доглядати за квітами в саду”*;
- *“Печу хліб на заквасці, люблю водити машину”*;

- *“Перегляд супермами і подібного роду передач”;*
- *“Полюбляємо з дівчиною гарно вдягатись і виходити пити каву. На це заняття ми навіть відокремлюємо частину бюджету))”;*
- *“З'їздив в МініЛенд, захопився діорамою, і тепер складаю з пластику модельки військової техніки. Обожаю цю справу, бо дозволяє заспокоїтись і зосередитись на чомусь одному”;*
- *“Слухати музику”;*
- *“Вишивати хрестиком”*
- *“Грати у відеоігри”;*
- *“Шоколад, фастфуд”.*

П'яте питання: *“Чи легко вам вдається встановлювати близькі взаємини і стосунки? Чи задоволені ви тими зв'язками, які маєте зараз?”.* Відповіді у цій категорії розділилися на основні підкатегорії:

- людині легко встановлювати контакти, людина невимушено йде на контакт, оточена близькими людьми та задоволена своїм колом спілкування;
- людині ненайлегшим чином встановлювати нові зв'язки, але вона потребує розширення свого кола спілкування і хоче вийти із звичної зони своєї *“бульбашки”*;
- людині нелегко встановлювати нові контакти, важко розкриватися перед іншими людям, однак вона живе переважно у своїй *“соціальній бульбашці”*, що містить коло близьких людей і задоволена цим;
- людині нелегко встановлювати нові контакти і через це вона переживає труднощі у спілкуванні та встановленні нових контактів, близьких взаємин та стосунків.

Шосте питання: “Чи змінюєте ви щось у взаєминах/стосунках, коли вони потребують змін/розвитку?” уособлює у собі такий набір загальних відповідей усіх учасників:

- *“Так, стараюсь говорити про те, що турбує”;*
- *“Так, дію по правилу "говорити словами через рот”;*
- *“Так, звичайно. Будь-які стосунки це праця та розвиток обох людей”;*
- *“Змінюю, але потрохи, обережно”;*
- *“Намагаюсь працювати над цим. Але це важко вдається”;*
- *“Намагаюся. мені допомагає у цьому щирість та розмова, де кожен висловлює свої потреби та ми приходимо до якогось компромісу”;*
- *Намагаюсь м'якше ставитись до людей, від когось меншого очікувати, а від когось просто відчепитися із запитаннями. зараз усім складно, і ще складніше змінювати все те негативне, що за час повномасштабного стало в центрі уваги”;*

Сьоме питання: “Коли ви обираєте, як провести дозвілля, ви віддаєте перевагу спиратися на власні бажання чи побажання як провести час інших?”, визначило, що 59 опитуваних орієнтуються на власні бажання у проведенні дозвілля; 7 – орієнтують 50/50 – на власні бажання і бажання тих, з ким вони планують провести дозвілля; 4 орієнтуються виключно на бажання інших.

Восьме питання: “Чим ви керуєтеся у процесі прийняття рішень? Чи легко ви приймаєте рішення?” також можна поділити на категорії:

- прийняття рішень є легким процесом, молоді люди орієнтуються тільки на себе у здійсненні вибору:

- *“Я швидко приймаю рішення. Слухаю своє серце”;*
 - *“Завжди керуюсь розумом у прийнятті рішень. Потрібно декілька хвилин, щоб я прийняв рішення”;*
 - *“Інтуїція + здоровий глузд”;*
 - *“Легко приймаю рішення. Я зараз за головну в сім’ї - тому не переживаю що там скажуть чи подумают. Я керую! Тому тверда та рішення мої швидкі”.*
- прийняття рішень є тривалим процесом, у якому молоді люди ґрунтовно осмислюють, “звіщують” рішення, звертаючись до думки близьких, але остаточно – приймаючи рішення самостійно:
- *“Звіщую усі «за» та «проти». за потреби раджусь з близькими, але остаточно рішення все одно приймаю сама”;*
 - *“Інтуїція, думка інших людей, власні думки. Зазвичай прийняття важливих рішень дається важко, прості рішення - коли як”;*
 - *“Дуже важко, цікавлюсь думкою близьких (але останнім часом стараюсь більше слухати себе)”.*
- прийняття рішень є нелегким процесом, молоді люди звертаються до думки близьких їм людей:
- *“Важко приймаю рішення, запитую всіх близьких людей, інколи роблю табличку з плюсами й мінусами, якщо це важливе рішення”;*

- *“Ні, не легко; Думаю протягом якогось часу і раджуся із друзями”;*
- *“Консультуючись з близькими”.*

Дев’яте питання: “Як ви ставитеся до думки інших щодо вас/вашої роботи/ваших вподобань у житті?”, ранжує отримані відповіді таким чином:

- молоді люди переймаються думкою інших людей, близько сприймають до серця чужу критику:
 - *“Дуже буквально сприймаю все на особистий рахунок”.*
- молоді люди можуть прислухатися до думки авторитетних для них осіб, однак це не є критичним у їх оцінці самих себе, або прийнятті рішень відносно свого життя:
 - *“Якщо авторитетні люди, то завжди прислуховуюсь, але погляд інших не є для мене критичним у прийнятті рішень. Легко переживаю незгоду інших”.*
- молоді люди не переймаються думкою інших людей стосовно себе:
 - *“Думка інших стосовно мене самої - мене мало турбує, я прийшла до моменту, коли я можу сама собі дати оцінку тим чи іншим діям і мені підтвердження чи критики інших не потрібна”.*
- молоді люди мають світоглядну позицію на рахунок чужої думки у контексті сьогоденних реалій:
 - *“Мені здається мені всеодно що хто думає. Всі зараз піклуються про себе, як вижити”.*

Представлені відповіді сягають рівномірного розподілення за описаним вище ранжуванням, однак все ж, загальна тенденція звідених відповідей, спонукає нас до думки, що молоді люди у своїй більшості “залежні” від думок, поглядів і критики інших людей. На нашу думку, це обумовлено “віджилими стандартами” та догмами, за якими продовжують жити та підтягувати молодих, старші покоління, насаджуючи свої погляди, правила. Такі старші покоління – пройшли через утиски життя за часів радянського союзу, та не всі, та не повною мірою переналаштувалися до сих пір на більш ліберально-демократичний погляд на життя щодо норм і правил поведінки; а також погляду на сповідувані цінності; способу і стилю життя, які обирає та яким прагне слідувати сучасне молоде покоління. Це також спричинено консервативним, авторитарним стилем навчання у школах та університетах, яке є поширеним та добре затвердженим на своїх місцях і досі, де головуючими є викладачі, завідувачі кафедри, наукові спеціалісти, й ті хто за рангом посідають вище місце у встановленій соціальній структурі. У більшості відповідей, наданими нам респондентами прослідковується підпорядкування чужій думці, тобто відповіді справляють певне “враження” відносно того, що молоді люди все ж орієнтуються на інших людей у тому, як життя своє життя, стримуючи свій вільний прояв енергії, свободний прояв своєї особистості, мати ті вподобання та орієнтації, що є властивими та бажаними для їхніх особистостей, ба більше ті, що можна обирати і змінювати.

Десяте питання: “Які ви можете виділити основні цінності, на які опираєтеся у своєму житті?”, основні відповіді респондентів за цим питанням ми хочемо представити у вигляді наступних підгруп:

- чесність, щирість, відвертість;
- емпатичність, доброта, цінність людського життя, милосердність;

- свобода, справедливість, відповідальність;
- здоров'я, щастя, цінність життя;
- повага, толерантність;
- відкритість, оптимізм;
- любов до себе, саморозвиток, самореалізація;
- любов до ближніх, сім'я, стосунки з близькими;
- рівність, рівноправність;
- гумор – “те, що завжди допомагає залишатися при розумі”.

Нам також вдається важливим поділитися, як одна з респонденток підкреслює динаміку життя, зокрема того, що цінності відносно часу та певних обставин можуть модифікуватися і зовсім змінюватися:

- *“Класне питання, бо до повномасштабного вторгнення я була переконана, що цінності одні - незмінні і непохитні. виявилось, що це не так. До 24 лютого і зараз - це абсолютно різні керуючі підґрунтя, але щось залишається стабільним - це чесність із собою, відкритість у стосунках, завжди обирати себе, пам'ятати, що ти завжди можеш покласти на свою сім'ю”.*

Одинадцятье питання: “Які три головні риси/властивості своєї особистості ви цінуєте/поважаєте/любите у собі найбільше?”, за своїми відповідями максимально надлижене до відповідей на попереднє питання: “Які ви можете виділити основні цінності, на які опираєтеся у своєму житті?”. І все ж, окрім виділених підгруп вище, як ті цінності, яким молоді люди слідують у житті, і, відповідно, ті, які вони виділяють у своїй особистості як основні і на які вони опираються, які розвивають, які поважають, ми також можемо виділити важливу для нашого дослідження ще одну підгрупу, яка містить життєстійкісні характеристики, які молоді люди конкретно вказують і це — *цілеспрямованість, амбіційність,*

самостійність, наполегливість, рішучість, впевненість, працьовитість, кмітливість, жага до життя, здатність діяти спонтанно, відкритість до нового досвіду. Саме аналізуючи ці зазначені характеристики, ми можемо керуватися поняттям автономії та незалежності діяти, думати, вирішувати, обирати, що є важливими для нашого вивчення переживання молодими людьми – власної особистісної ідентичності, що позначається у своїй неперервності і тотожності, а також переживання внутрішньої свободи, що за цими характеристиками описує досліджуваних як самодетермінованих, самоспричинених особистостей, що є активними суб'єктами свого буття та тої діяльності, що вони організовують та у якій мірі вони на неї впливають.

До запропонованого нами списку власноруч розроблених питань, ми додали ще одне – дванадцяте питання, що має на своїй меті з'ясувати, чи має молода людина своє власне “motto” – заклик, гасло, те кредо, якому вона воліє слідувати, яке за нашою думкою є світоглядним, та таке, яке у ймовірні моменти сумнівів або загальних життєвих труднощів може підтримувати, мотивувати і надихати. Власне питання звучить так: “Чи маєте ви власне “motto”, яке вас підтримує/якому ви слідуєте на своєму шляху? Якщо так, як ваше “motto” звучить?”. Серед отриманих відповідей, ми хочемо запропонувати розглянути декілька наступних підтримуючих, надихаючих, життєствердних “motto”:

- *“Сміливі завжди мають щастя” (має 3 повтори);*
- *“Все, що не робиться - все до кращого, і якщо це не моє, не треба за це триматись”, а також “Віра в те, що все буде так, як має бути” та подібні формулювання є одними з найрозповсюджених серед відповідей;*
- *“Не існує речей, які ми не здатні реалізувати - я стараюся так жити (дякую Буданову)”;*

- *“Never give up”, укр. “Ніколи не здавайся”;*
- *“Коли як не зараз?”;*
- *“Ти головний герой своєї історії”;*
- *“Я вірю в себе!”;*
- *“Кожна невдала спроба – це ще один крок уперед”;*
- *“Хто, як не ти”;*
- *“Це молитва гештальт терапії: “Я - це я, а ти - це ти. Я роблю свою справу, а ти робиш свою справу. Я живу в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням. І ти живеш в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм””;*
- *“Дві дороги розходяться у лісі, і я – я обираю ту, що менше ходжена людьми”.*

Кожне із запропонованих “motto” – заклик, гасло, кредо, є життєствердним. За кожною проаналізованою відповіддю, ми можемо стверджувати, що молодим людям є у що вірити, до чого прямувати та яким чином, за допомогою яких підтримуючих думок діяти, реалізовува свою діяльність, де брати сили та мотивацію.

За допомогою методики “10 Я”, М. Куна та Т. Маркпартленда (Чернобровкіна В., 2012, с. 282) ми прагнули звернутися до вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості, особливостей сприйняття людиною самої себе та її можливість описати саму себе — проаналізувати своє відношення до себе, світу та інших людей..

Перед учасниками було поставлено задачу: дати собі/своїй особистості характеристику у 10 реченнях, що починаються із займенників Я/Мене/Мені. Цією методикою нам було важливо продовжити дослідження особистісної ідентичності, шляхом отримання якісних результатів.

Аналіз тверджень, що буде представлено нижче, відбувався за тими аспектами, що допомогли б нам розділити твердження за важливими для нас категоріями, а саме – позначивши явні характеристики переживання молодою людиною своєї ідентичності, а також характеристик смислового переживання нею своєї внутрішньої свободи. Такі смислові переживання, що будуть представлені у категоріях нижче, дозволяють нам у широкому обсязі поглянути на важливі аспекти переживання особистістю власної ідентичності, а саме – ті характеристики, що вона визначає відносно своєї особистості, те відношення до себе, яке вона демонструє у своїх відповідях, визнання своєї людської природи, а отже прийняття себе у своїй тотожності, неперервності та неповторності. Оскільки ми вважаємо, що переживання людиною своєї особистісної свободи напряду пов'язано із переживанням нею своєї внутрішньої свободи, як смислового переживання людиною своїх відношень зі світом, з іншими людьми та із самою собою, ми класифікували твердження, отримані за результатами, за важливими для нас критеріями, що позначають базову довіру людини до світу, прийняття людиною своєї доречності у світі, позитивний погляд на життя, автономність людини, визначені світоглядні переконання та взаємостосунки із іншими людьми.

Ми також вирішили за важливе додати окрему категорію, що позначає ті описані молодими людьми характеристики, які виявляють їх життєстійкі установки та життєстійкі риси їх особистості, що проявляються у її цілеспрямованості, стійкості та свободі і здатності людини діяти попри складні життєві обставини. За підсумками, ця категорія тверджень є однією з наймасивніших.

Для нас також було важливим дослідити національну ідентичність молодих людей, а саме їх ідентифікацію із твердженням “я українка/українець”.

Ще одна масивна категорія, що була виявлена у ході інтерпретації результатів, позначає емоційний стан людини, що описує її стурбованість воєнними діями РФ на території України та що охарактеризовує її тривоги у теперішньому часі та сумніви щодо власного майбутнього і майбутнього країни.

Серед виділених категорій тверджень:

- твердження, якими людина відзначає важливі характеристики своєї особистості:
 - *“Я товариська, доброзичлива, розслаблена, спокійна, серед натовпу більше спостерігач, але серед своїх людей енергійна”*;
 - *“Я сильна морально”*;
 - *“Мій креативний підхід до життя дозволяє мені знаходити нестандартні рішення і приносити свіжі ідеї в будь-які проекти, якими я займаюся”*;
 - *“Я люблю дізнаватися нове”*;
 - *“Я люблю свободу власних дій”*;
 - *“Я вмію пристосовуватися до змін”*;
 - *“Мені подобається проводити час наодинці з собою”*;
 - *“Я смілива”*;
 - *“Я творець”*;
 - *“Я маю межовий розлад особистості”*;
 - *“В мене є гіпертимна акцентуація”*;
 - *“Я відчуваю в собі потенціал”*;
 - *“Я вважаю, що спочатку обравши себе, я зможу допомогти іншим потім”*;
- твердження, що відображають відношення людини до самої себе:
 - *“Я поважаю себе та слухаю”*;

- *“Я пишаюсь собою”;*
 - *“Для мене мій психологічний стан найважливіший і я завжди оберу себе”;*
 - *“Я вірю в себе”;*
 - *“Я люблю себе”;*
 - *“Мені хочеться відчувати себе інколи трохи сильнішою”;*
 - *“Важко про себе розповідати”;*
 - *“Я творча, креативна та цікава особистість”;*
 - *“Я володію свіжим поглядом на світ і готова відкривати нові горизонти”;*
 - *“Я вибираю себе”;*
 - *“Відчуваю себе привілейованою, хоча те що я пережила теж нелегко”;*
 - *“В мені боряться протилежні переконання”.*
- твердження, що містять визнання людиною своєї людської природи, а отже своєї тотожності:
 - *“Я жінка, яка любить себе і піклується про себе”;*
 - *“Я жіночна”*
 - *“Я дівчина”;*
 - *“Я гарна, мене вважають гарною, мені подобається вдосконалювати свою зовнішність”;*
 - *“Мені подобається моя краса, я приймаю її та дуже поважаю, я захоплююся нею, у мене переймає від неї подих”;*
 - *“Я приваблива”;*

- *“Я жінка, яка любить себе і піклується про себе”.*

- твердження, що позначають автономність — залежність людини:

- *“Я вільна людина” (4 повтори);*

- *“Я самостійна у прийнятті рішень”;*

- *“Я люблю свободу власних дій”;*

- *“Мене захоплює свобода, незалежність, сила духу”;*

- *“Я не боюсь своїх думок і відчуттів”;*

- *“Я не боюся бути дурною, Я щира і життєрадісна, Я смілива, Я відстоюю себе”;*

- *“Мене важко чимось образити”;*

- *“Не мала і не маю жодного почуття провини за те, що виїхала за кордон”;*

- *“Мене не турбує думка інших”;*

- *“Мене важко переконати в тому, що мені не прийнятне”;*

- *“Мені важливо бути потрібною”;*

- *“Я хочу подобатися всім, хоч і розумію, що це неможливо”;*

- *“Я потребую визнання, мені здається це моя потреба номер 1 на рівні із любов'ю”;*

- *“Мені часто занадто важливо, що про мене думають”;*

- *“Мені подобається, коли мене хвалять”;*

- *“Я хочу подобатися всім, хоч і розумію, що це неможливо”.*

- твердження, що позначають прийняття людиною своєї доречності у світі, або навпаки — невиявленості себе:
 - *“Я існую у цьому світі як його невід’ємна частина. Мій світ також невід’ємна частина мене”;*
 - *“Мене можуть любити просто за те, що я існую”;*
 - *“Мені комфортно бути собою”;*
 - *“Я дуже ціную і поважаю себе”;*
 - *“Я боюся розповідати іншим про мої мрії — здається, що я цим показую свою слабкість”;*
 - *“Не маю особистості тож це завдання надскладне”.*
- твердження, що позначають базову довіру – недовіру до світу:
 - *“Я легко довіряю людям”;*
 - *“Я вірю людям попри все”;*
 - *“Мені важливо бути впевненою в своїй безпеці”;*
 - *“Я хочу позбутися тривожності та навчитися зближатися з людьми без відчуття небезпеки, почуватися вільно серед людей”.*
- твердження, що описують світоглядні погляди людини на життя:
 - *“Мені сумно, коли я бачу несправедливість”;*
 - *“Я думаю що в нашому світі багато жорстоких людей”;*
 - *“Мене тривожить зміна клімату”;*
 - *“Я не релігійна, тобто мені не подобається втілення віри в Бога через якусь релігію. В той*

же час, я вірю у вищий розум, втілений в законах природи”;

- *“Я існую у цьому світі як його невід’ємна частина. Мій світ також невід’ємна частина мене”;*

- *“Мені подобається бачити світ гарним”;*

- *“Я ненавиджу насилля в цьому світі”;*

- *“Мені не байдуже”.*

- твердження, що описують позитивний погляд людини на життя:

- *“Мене оточує багато класних людей та можливостей”;*

- *“Я вірю у чудо”;*

- *“Я вірю що все буде добре”;*

- *“Я вірю в краще”;*

- *“Вірю в себе та свою удачу”;*

- *“Я люблю життя”;*

- *“Я люблю своє життя”;*

- *“Я дуже люблю любити все навколо, сонячні промені, небо, місто, людей, все все що я бачу”.*

- твердження, що описують стосунки людини з іншими:

- *“Мене люблять”;*

- *“Мені важлива дуже моя родина”;*

- *“Я вдячна за те, що мене оточують близькі та кохані люди”;*

- *“Мені приємно говорити теплі слова найріднішим”;*

- *“Я вчусь говорити «Ні» іншим”;*

- *“Я чутлива і зневажливі дії інших мене легко ображають”;*
- *“Я ображаюся коли мені брешуть”;*
- *“Мені боляче, коли мене не чують”;*
- *“Почувала себе більш тривожно перед семінарами й іспитами у деяких викладачів ФПРН в Могілянці ніж 24 лютого”.*
- твердження, що описують ставлення людини до інших людей:
 - *“Я люблю людей”;*
 - *“Я ціную та неймовірно люблю свою маму”;*
 - *“Я дуже люблю любити все навколо, сонячні промені, небо, місто, людей, все все що я бачу”;*
 - *“Мене оточують прекрасні люди”;*
 - *“Мене надихають люди навколо”;*
 - *“Мені подобаються прості відкриті люди”.*
- твердження, що описують життестійкість людини (+ власний ресурс):
 - *“Я продовжую жити всупереч війні”;*
 - *“Я підтримую себе в факапах”;*
 - *“Я вірю в себе!” (3 повтори);*
 - *“Я можу навмисно йти туди, де страшно, щоб побороти страх”;*
 - *“Мені вдалося пережити багато речей у своєму віці, що зробило мене сильною”;*
 - *“Я буваю занудна, однак це через пристрасть докопатись до суті”;*
 - *“Я достатньо сильна, аби досягнути всього того, чого бажаю”;*

- *“Я є молодого, енергійною і амбітною особистістю”;*
- *“Щаслива людина не дивлячись на війну”;*
- *“Мені майже все завжди вдається”;*
- *“Я наполегливо йду своїм шляхом і досягаю поставлених цілей”;*
- *“Мене важко переконати в тому, що мені не прийнятне”;*
- *“Я виявляю впевненість в собі і маю великий потенціал для саморозвитку і росту”;*
- *“Мені під силу пережити усі виклики долі”;*
- *“Я наполеглива”;*
- *“Мені хочеться більшого дуже часто”;*
- *“Вірю в себе та свою удачу”.*
- **твердження, що відображають національну ідентичність:**
 - *“Я - українка” (9 повторів);*
 - *“Я пишаюсь, що я українка”;*
 - *“Я люблю Україну”;*
 - *“Я люблю свою Україну”;*
 - *“Я хочу перемоги і кращого майбутнього для своєї країни”;*
 - *“Хочеться жити життя в Україні”;*
 - *“Я хочу перемоги і кращого майбутнього для своєї країни”;*
 - *“Мені хочеться/я планую зробити більш значний внесок у нашу спільну перемогу над росією, ніж за останній рік”;*
 - *“Я дуже вдячна своїм батькам, що виросла в українськомовній родині”.*

- твердження, що відображають емоційний стан людини, що описують її стурбованість воєнними діями РФ на території України, що охарактеризовують її тривоги у теперішньому часі та сумніви у майбутньому:

- *“Мені страшно під час нічних повітряних тривог”;*
- *“Мене турбує ситуація в якій ми живемо”;*
- *“Мене турбує те, що відбувається навколо”;*
- *“Мені важко спостерігати за наслідками війни”;*
- *“Я ненавиджу русню”;*
- *“Я ненавиджу москалів”;*
- *“Хочу щоб настав мир і росіяни заплатили за кожне забране і зруйноване ними життя, за кожну будівлю, за кожен міліметр сплюндрованої української землі”;*
- *“Мене турбує доля моєї країни і мого народу, я сподіваюсь, що ми досягнемо перемоги і будемо жити в мирі”;*
- *“Мені дуже хочеться, аби скоріше закінчилась війна і ми жили в мирній країні”;*
- *“Важко читати новини і дізнаватися про нові звірства росіян”;*
- *“Відчуваю бажання вбивати росіян після прочитання новин”;*
- *“Хочу знати, що в нас є гарне майбутнє”;*
- *“Я хочу щоб війна скінчилась”;*

- *“Я ненавиджу війну, мене дратує русня, мені гидко від русні та війни”;*
- *“Я засмучена тим що вестерни не ненавидять росіян так як ми”;*
- *“Мені не вистачає впевненості у майбутньому”;*
- *“Мені хочеться відпочити”;*
- *“Мене тривожить моє майбутнє”;*
- *“Не можу планувати своє майбутнє так як того хотіла”;*
- *“Я мрію про мир та спокій у моїй родині”;*
- *“Хочу нарешті жити на повні груди і ні за що не переживати”;*
- *“Я втомлена від байдужості та агресії в цьому світі”.*

За здійсненим аналізом зазначених нами вище категорій, ми можемо наочно спостерігати актуальні переживання молодих людей: сприйняття своєї власної особистості; стосунки зі світом та іншими людьми; визначення своєї автономності або залежності відносно своєї проявленості як особистості; існуючі світоглядні переконання; прийняття своєї доречності у світі, своєї природи, своєї тотожності; життєстійкісні характеристики та властивості своєї особистості; визначення національної ідентичності; занепокоєність у теперішньому часу відносно свого майбутньому.

Проведення методики “10 Я”, надало нам унікальну можливість зазичнути хоч на якусь частку у внутрішній світ молодих людей, що

виявився дивовижно різнобарвним, багатогранним та вражаючим своєю унікальністю та неповторністю. У висновках, до цієї методики та аналізу безпосередньо визначення особистісної ідентичності, а разом і переживання суттєвих ознак молодими людьми внутрішньої свободи, ми хочемо звернути увагу на значне переважання виділених позитивних якостей, характеристик та відношень до світу молодими людьми у категоріях предсталених вище. Ми впевнено можемо стверджувати, що більшість опитуваних переживають та визначають стійкі уявлення щодо самих себе та ціннісних ознак їхньої життєдіяльності, що дозволяє нам якісно оцінити, що переважаючою тенденцією за вибіркою з 70 респондентів – є ґрунтовне осмислення молодими людьми своєї особистості, свого життя та свого спрямування у ньому, якому вони мають стійкі переконання, світоглядні погляди, чесні переживання та відверте визнання тих аспектів їхньої особистості, яке потребує уваги, енергії та розвитку. Усі відповіді характеризуються високим рівнем усвідомленості та осмисленості, кожна відповідь є унікальною у своїй інтерпретації та цінна для нашого дослідження.

Категорія, що також є цінною для нашого дослідження, позначає національну ідентичність молодих людей, що підкреслює високий рівень свідомості молодих людей, укорінює цінність у приналежності людини до своєї держави, культури, мови, історії, етнічного коріння; укорінює цінність у боротьбі людей за свободу й незалежність українського народу, суверенність та цілісність української держави. Національна ідентичність за проведеним нами дослідженням, проявляється у любові молодих людей до України, поваги до своєї мови і культури, у бажанні жити в Україні, у волінні квітучого та світлого майбутнього для нашої країни без загарбників на нашій землі, у невпинній та цілеспрямованій роботі задля приближення нашої спільної перемоги.

І нарешті, остання категорія, важлива нам для розуміння того, що попри життєствердні погляди молодих людей відносно своєї особистості, світу навколо, людей та взаємовідносин із ними, молоді люди так само переживають складну внутрішню ситуацію, щодо переживань пов'язаних зі звірствами, які країна-терорист – росія здійснює щоденно на території нашої держави, а також: щоденні обстріли, денні та нічні тривоги, що викликають у людей страх за своє життя, невпевненість та тривожність щодо подальшого майбутнього молодих людей, сумніви щодо втілення у життя своїх планів та мрій, схвильованість щодо долі України та українського народу, ненависть до війни, втома від байдужості західного світу, агресії та жорстокості, та нарешті – бажання миру та спокою. Переживання людей, за аналізом відповідей, які ми дослідили, незалежності від того знаходяться молоді люди на території України, або були змушені залишити межі держави, охарактеризовуються перманентним переживанням людей контексту війни: регулярних обстрілів, через які є постійна загроза фізичної та ментальної цілісності людини, переживання за близьких, що знаходяться під постійними обстрілами, усвідомлення втрат серед особового та цивільного складу населення, потерпання від російських терактів, звірств та жорстокості. Умови війни дуже і дуже значним чином впливають на сприйняття людиною своєї цілісності, цілісності свого Я, критичного усвідомлення своїх можливостей та меж їх втілення. Умови війни значним чином впливають на емоційний стан людини та її працездатність, дієздатність відносно виконання простих і складних дій, оскільки вони, умови, впливають на безпосереднє усвідомлення людиною перспектив життя свого та життя ближнього – будь-якого українця, що став жертвою російської агресії. Ми також усвідомлюємо та підтверджуємо, що сприйняття та осягання деяких подій може бути несумісним зі встановленим попередньо світоглядним баченням та розумінням людиною

понять справедливості, адекватності, людяності, які країна-терорист – росія, вщент руйнує своїми терористичними діями, несучи у собі тільки руйнацію, горе та смерть.

Цю детально інтерпретовану категорію, ми також хочемо прив'язати до невеликого опитувальника, який ми включили до нашого дослідження аби дослідити динаміку переживань молодими людьми перебігу повномасштабного вторгнення від 1-го місця і до 15-го місяця активної фази війни. Для того аби дослідити динаміку змін психічного стану кожного окремого респондента від початку повномасштабного вторгнення рф в Україну і до сьогодні, ми попросили учасників описати їх стан у часовій перспективі. Ми хочемо виділити основні – переважаючі емоції, почуття та емоційні/фізичні прояви, які молоді люди переживали протягом усього зазначеного проміжку часу:

- **1-2 місяці** – переживання більшості учасників нашого дослідження, супроводжуються однотайними відповідями: страх, шок, неприйняття, розгубленість, розпач, сльози, сильний душевний біль;

- **3-6 місяців** – цей період для багатьох характеризувався поверненням додому – поверненням до життя, “реалізацією планів і мрій, що були заплановані ще до війни”, або ж переїздом закордон — адаптацією, “спробою повертати життя у своє русло”; у багатьох з’явилося бажання повернутися до роботи, доєднатися до волонтерства, але подекуди переживання супроводжувалися сильним душевним болем, сумом, втомою від постійного очікування, страхом;

- **6-9 місяців** — цей період, молодь охарактеризовує періодом “повернення до життя” і “постійним бажанням самореалізації”, у цей час у багатьох відбувалася стабілізація і налагодження процесів, повернення до звичних умов життя, вибудова планів і здійснення кроків для досягнення цілей; у багатьох з’явилося більше енергії, життєві процеси

супроводжувалися успіхами і нарешті почало з'являтися відчуття задоволеності;

- **9-12 місяців** — для багатьох саме цей період став найскладнішим, оскільки у цей час уся країна потерпала від блекаутів – відключення світла та електроенергії по всій країні, найповніше переживання молодих людей у цей час описує така відповідь однієї з учасниць: *“Знову із відключеннями світла повернувся страх. Але тут доєдналось реальне виснаження і дисонанс. В країні відбувається повний треш і невідомість, але при цьому немає поблажок, бо всі в країні рухаються далі - ти маєш працювати на повну без світла, готувати їсти без світла, не можеш дізнатись про небезпеку та тривогу без інтернету. В мене частіше почали ставатись зриви - я плакала, бо просто не могла відновлювати сили чи взяти паузу”*

- **від 12 місяців** – переживання на цьому етапі можна повноцінно описати такими відповідями учасників: *“Намагання жити більш-менш повноцінним життям не винурюючи з контексту війни”* та *“Живу в цих умовах, які є, намагаюсь швидко до них адаптуватися”*, що спонукають нас до висновку, що у молодих людей, як і будь-яких людей, що зазнали агресії з боку рф, не залишається жодного іншого шляху як продовжувати жити своє життя у його повній мірі – бути тут і зараз, планувати майбутнє, не відкладати на потім, працювати для перемоги і для самих себе.

За здійсненим аналізом обох методик: напівструктурованого інтерв'ю для визначення статусу ідентичності за Дж. Марсія, а також за методикою “10 Я”, М. Куна та Т. Маркпартленда, а також аналізу переживань молодими людьми динаміки змін свого психічного стану у часовій перспективі від початку повномасштабного вторгнення і до 15-го місяця активної фази війни, нами було визначено такі статуси ідентичності у її кількісному прорахунку:

Досягнутий статус ідентичності– переважає у 46 учасників вибірки;

Мораторій – переважає у 15 учасників вибірки;

Передвирішений статус ідентичності – переважає у 5 учасників вибірки;

Дифузний статус ідентичності – переважає у 4 учасників вибірки.

Отримані результати перевищують будь-які наші очікування, оскільки умови у яких живе і розвивається сучасна молодь, є надскладними в осягненні ментальної та фізичної цілісності, не тільки для молоді, але і будь-якої людини, яка вважає Україну своїм домом. І все ж, результати нашого дослідження доводять нам зворотнє – українська молодь є життєстійкою, цілеспрямованою, амбітною, вмотивованою. Більшість з опитаних молодих людей живуть своє життя не відкладаючи його на завтра – будуючи плани, встановлюючи цілі, здійснюючи мрії.

Одним з важливих завдань нашого емпіричного дослідження було дослідити загальний рівень внутрішньої свободи у молодих людей за опитувальником “Я і Світ” В. Чернобровкіної та загальний рівень життєстійкості молодих людей за тестом “Життєстійкості” С. Мадді, а також встановити між цим показниками кореляцію.

У наведеній нижче таблиці 1.1 ми позначаємо сумарний показник „Внутрішньої свободи” за тестом "Я і Світ" та сумарний показник “Життєстійкості за тестом “Життєстійкості за гендерним розподілом:

Таблиця 1.1

Відмінності тестових показників за опитувальниками „Я і Світ” та “Життєстійкості” у жіночій та чоловічій вибірках

Змінні	Середнє арифметичне		Загальний показник
	Жінки	Чоловіки	
Сумарний показник „Внутрішня свобода”	188	186,6	188
Сумарний показник "Життєстійкості"	85	96,2	86

Для прорахунку кореляції – безпосереднього зв'язку показників „Внутрішньої свободи” (опитувальник “Я і Світ” за В. Чернобровкіною) та “Життєстійкості” та (тест “Життєстійкості” за С. Мадді) нами був взятий загальний показник жіночої та чоловічої вибірки. Взаємозв'язок цих двох показників нами було проведено за допомогою кореляційного аналізу за Спірменом.

За допомогою кореляційного аналізу Спірмена, нам вдалося встановити, що між загальними показниками „Внутрішньої свободи” та загальними показниками “Життєстійкості” існує щільний зв'язок, що позначається величиною кореляції $\rho = 0,59$, що за $T_{кр}(0,01) = 0,307$ та $T_{кр}(0,05) = 0,235$ попадає у зону значущості (Таблиця 1.2):

Таблиця 1.2

Кореляційний зв'язок між загальними показниками „Внутрішня свобода” та “Життєстійкість”

Змінні	Кореляційний зв'язок

„Внутрішня свобода”	
"Життєстійкість"	$\rho = 0,59$

Щільність встановленого нами зв'язку, дає нам право стверджувати, що загальний рівень внутрішньої свободи, що включає у себе такі смислові елементи як позитивну життєву позицію, межу Я-не Я, самодетермінацію, екзистенціальний погляд на життя, прямим, безпосереднім чином пов'язаний із загальним рівнем життєстійкості, що у своїй структурі містить значущі життєстійкісні елементи, такі як: залученість, контроль та прийняття ризику.

Також, визначивши статус ідентичності кожного окремого учасника та для того, аби визначити його вплив на переживання внутрішньої свободи молодими людьми, ми вирахували сумарний бал за показником “Внутрішньої свободи” за кожною категорією встановленого статусу, а саме: досягнутий, мораторій, передвирішений, дифузний статуси. Результатами є:

Досягнутий статус ідентичності – 193 бали за спільним показником “Внутрішньої свободи”;

Мораторій – 176 балів за спільним показником “Внутрішньої свободи”;

Передвирішений статус ідентичності – 178 балів за спільним показником “Внутрішньої свободи”;

Дифузний статус ідентичності – 185 балів за спільним показником “Внутрішньої свободи”.

Таблиця 1.3

Взаємозв'язок категорій за встановленим статусом ідентичності із сумарним показником “Внутрішня свобода”

Статус ідентичності	Досягнути й	Мораторі й	Передвирішени й	Дифузні й
Сумарний показник „Внутрішня свобода”	193 бали	176 балів	178 балів	185 балів

За отриманими результатами встановленого взаємозв'язку – впливу визначеного статусу ідентичності на переживання внутрішньої свободи, ми можемо стверджувати про суттєвість цього зв'язку. Оскільки *досягнутий статус ідентичності* є ствердним показником переживання особистістю своєї ідентичності, встановлений результат за *сумарним показником “Внутрішня свобода”* є високим і найвищим серед усіх інших категорій, що позначає щільність цього зв'язку. За цим же принципом, ми можемо встановити, що *статус мораторію* позначає найнижчі результати за *сумарним показником “Внутрішня свобода”*, що підтверджує наявну кризу ідентичності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У нашому емпіричному дослідженні взяло участь 70 респондентів, віком від 19 до 26 років: 65 представниць жіночої статі та 5 представників чоловічої статі, різних професійних напрямлень.

У ході нашого емпіричного дослідження нами було обрано та використано 4 методики:

1. Напівструктуроване інтерв'ю для визначення статусу ідентичності особистості за Дж. Марсія;
2. “10 Я” - адаптація методики М. Куна та Т. Маркпартленда;
3. Опитувальник “Я і Світ”, розроблений В. Чернобровкіною;
4. Тест “Життєстійкості” С. Мадді.

Для кращого розуміння ситуації кожної конкретної людини, що взяла участь у нашому дослідженні, нами був розроблений чек-ліст містить у собі такий перелік подій та переживань, які могли пережити молоді люди від початку повномасштабного вторгнення і до 15-го місяця активної фази війни. За запропонованим нами чек-лістом, що містить події та переживання, що пережили молоді люди від початку повномасштабного вторгнення і до 15-го місяця активної фази війни, було виявлено наступні групи:

Перебували під обстрілами – 41 учасник (58,6 %);

Переживають/переживали тривогу за близьких, які перебувають близько до зони бойових дій або беруть участь у бойових діях – 40 учасників (57,1%);

Переживають втрату свого “попереднього життя” (того, що було до повномасштабного вторгнення), як екзистенційне переживання – 39 учасників (55,7%);

Пережили втрату знайомих людей через війну – 31 учасник (44,3 %);

Переживають втрату зв'язків зі своїм соціальним оточенням через умови повномасштабного вторгнення – 27 учасників (38,6%);

Пережили втрату роботи – 20 учасників (28, 6%);

Втратили можливість жити разом із рідними та близькими і це для вас є суттєвим переживанням – 19 учасників (27,1%);

Пережили травматичну евакуацію із зони бойових дій під час їх активного ведення – 6 учасників (8,6%);

Пережили втрату близьких людей через війну – 7 учасників (10%);

Пережили втрату майна – 3 учасники (4,3%).

Від початку повномасштабного вторгнення рф в Україну, у перспективі від 1-го місяця і до 15-го місяця активної фази війни, молоді люди пережили різний спектр переживань та емоцій. За отриманими результатами, ми вбачаємо певну градацію коливань емоційного стану у його підйомах та спадах, зокрема, піковими у переживаннях страху, виснаженості, розпачу є 1-2 місяці, 9-12 місяці та від 12 місяця. Найбільш продуктивними та стабілізаційними для молодих людей були 3-9 місяць.

За результатами проведення якісної частини нашого дослідження, що включили у себе методики напівструктурованого інтерв'ю за Дж. Марсія та “10 Я” М. Куна та Т. Маркпартленда, було встановлено що:

Досягнутий статус ідентичності – переважає у 46 учасників вибірки;

Мораторій – переважає у 15 учасників вибірки;

Передвирішений статус ідентичності – переважає у 5 учасників вибірки;

Дифузний статус ідентичності – переважає у 4 учасників вибірки

У ході нашого емпіричного дослідження нами також було досліджено загальний рівень внутрішньої свободи молодих людей за опитувальником “Я і Світ” В. Чернобровкіної та загальний рівень життєстійкості молодих людей за тестом “Життєстійкості” С. Мадді, а також встановлено між цими показниками високу кореляцію — $\rho = 0,59$, що за $T_{кр}(0,01) = 0,307$ та $T_{кр}(0,05) = 0,235$ попадає у зону значущості.

Нами також було встановлено зв’язок між статусами ідентичності та загальним показником “Внутрішньої свободи”. Результатами є:

Досягнутий статус ідентичності – 193 бали за спільним показником “Внутрішньої свободи”;

Мораторій – 176 балів за спільним показником “Внутрішньої свободи”;

Передвирішений статус ідентичності – 178 балів за спільним показником “Внутрішньої свободи”;

Дифузний статус ідентичності – 185 балів за спільним показником “Внутрішньої свободи”.

За цими результатами ми можемо стверджувати, що відчуття особистісної ідентичності має вплив на переживання внутрішньої свободи особистості і цим підтверджується щільність зв’язку – *досягнута ідентичність*, що відповідає високим показникам за “Внутрішньою

свободою” особистості. За цим же принципом, ми можемо встановити, що *статус мораторію* позначає найнижчі результати за *сумарним показником* “*Внутрішня свобода*”, що підтверджує наявну кризу ідентичності.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДИНИ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ КРИЗУ ІДЕНТИЧНОСТІ, ТА АКТУАЛІЗАЦІЇ ВНУТРІШНЬОЇ СВОБОДИ

3.1. Рекомендації щодо психологічної підтримки людини, яка перебуває у процесі пошуку і встановлення своєї еґо-ідентичності в умовах війни

На нашу думку, важливим аспектом становлення еґо-ідентичності, є процес пізнання людиною самої себе, своєї особистості та навколишнього світу. У такому пізнанні для людини завжди можуть відкритися нові сторони світу та нові можливості життя, важливо лише спробувати трохи розширити межі свого сприйняття, поглядів, цікавості.

Пошук та встановлення еґо-ідентичності в умовах війни, може бути складним процесом, оскільки такий контекст навколишніх умов протребує постійного емоційного включення у зовнішній світ, який ще більшим чином впливає на внутрішній. Спектр емоцій та переживань, який зараз може переживати на власному досвіді кожна молода людина – вражаюча. Цей спектр може містити у собі як моменти повного занепаду духом, зневіри у власних силах, тотальну апатичність і фрустрацію, так і моменти повної сатисфакції від переживання людиною важливих відкриттів, найповнішої віри у власні сили, можливості бачити свій особистісний розвиток, радіти професійним здобуткам, переживати щастя від міжособистісного спілкування. На нашу думку, потрібно укріплювати свою стійку сторону особистості, яка орієнтується на пізнання, навчання, на розвиток своїх сильних сторін, на зосередженні уваги людини на своїх власних потребах, прислуханні людини до своїх бажань та здійсненні кроків у їх напрямку. Окрім того як укріплювати цю життєстійку, життєствердну сторону своєї особистості, ми хочемо підкреслити

важливість поваги до тої сторони, що іноді хоче закритися у своєму емоційному та часто – фізичному просторі, аби прожити складні емоції та переживання — для цього у житті людини також має бути місце, оскільки це може бути важливий процес проживання складних емоцій та їх вивільнення.

Відповідно до описаних вище нами процесів, ми хочемо запропонувати такі рекомендації щодо психологічної підтримки людині, яка перебуває у процесі пошуку і встановлення своєї его-ідентичності:

1. Досліджувати свою особистість, укріплювати власні знання про саму себе. Чим більше людина знає про себе, а саме — свої реакції, свої емоційні прояви, свої сильні і слабкі сторони, тим більше людина укріплюється у своїй внутрішній впевненості. На нашу думку, молодій людині просто необхідно відкривати усі можливі сторони своєї особистості, помічати прояви власної особистості, свого характеру, розширювати свої знання про себе із перспективи своїх особистісних можливостей, здатностей, спроможностей та вчитися це цінувати у собі. Разом із пізнанням та розширенням знань людини про саму себе, зростає і автономність людини, адже, чим вищий рівень автономності – незалежності людини від чужої думки, тим вищий рівень у самій людині впевненості у собі. Жодна інша людина не зможе нав'язати свого погляду, свого бачення, спробувати підштовхнути молоду людину слідувати за нею, якщо ця сама молода людина впевнена у своїх установах, у своїх орієнтаціях, у тому – у що вона вірить, чому слідує, на які власно вибудовані структури опирається.

2. Цінувати, хвалити, любити себе — бути самій собі підтримкою. Часто може здаватися, що цей шлях чужий і невідомий, але із розширенням знань людини про важливі характеристики та властивості своєї особистості, людина стає все ближчою до самої себе, до розуміння

своєї суті, природи, таким чином людина стає здатною стати самій собі найбільшою опорою та підтримкою.

3. Усвідомити свою доречність у світі. Прийняття своєї доречності у світі, визначає повне прийняття людиною своєї тотожності у просторі й часі та своєї абсолютної неперервності. Кожній людині у житті потрібно осягнути і прийняти дуже важливу річ – вона, людина, є абсолютно доречною у цьому світі, для неї є місце у цьому світі і воно по праву від самого її народження належить тільки і тільки їй. Людина заслуговує безумовної любові до себе, безумовного відношення до себе та абсолютної поваги. Людина, що приймає свою доречність у цьому світі не сумнівається у собі і не вибачається за себе, вона готова зайняти своє місце будь-де, бо для неї всюди є місце, і жодні обставини або інші люди не мають права цьому перешкодити. Людина, що приймає свою доречність – не соромиться себе, проявляє себе емоційно та експресивно, а фізичним чином – розкуто.

4. Досліджувати і пізнавати світ. Розвиток своєї особистості у значній мірі пов'язаний із пізнанням особистістю навколишнього світу. Мати інтереси, хобі, зацікавленості, мати інтенцію до дослідження навколишнього середовища, задавати питання і шукати відповіді – позначають певну незалежність особистості на шляху до дослідження того, що їй по-справжньому є цікавим. У дослідженні світу людина живе – вчиться прислухатися до себе та слідувати за тим, що запалює очі, адже з цього народжується бажання, а з бажання – дія.

5. Досліджувати себе через спілкування з іншими. Взаємини і стосунки людини з іншими відіграють важливу роль у переживанні людиною своєї задоволеності життям. Людина спілкується із людьми всюди: вдома, у межах навчання, на роботі, у колі близьких людей. Людина знайомиться, зближується, віддаляється і майже завжди – зростає у спілкуванні. Спілкуючись з іншими можна прийти до важливих

світоглядних інсайтів, знайти відповіді для вирішення внутрішнього конфліктів, пізнати людську природу іншої людини, однак найголовнішим чином – наблизити молоду людину до розуміння, якого спілкування, яких взаємин та стосунків їй хочеться, що є дуже важливим, оскільки встановлення особистісної ідентичності відбувається на рівні пізнання себе у спілкуванні з іншими.

6. Здійснювати вибір, орієнтуючись на себе – розвивати свою автономію. У процесі пошуку і встановлення своєї особистісної ідентичності, дуже важливим процесом є процес прийняття рішень, у якому важливо орієнтуватися на власні потреби і бажання, оскільки вони у першу чергу мають бути задоволені. Однією з відповідей, яку ми отримали на питання “Хто я?” у межах нашого емпіричного дослідження, постало твердження молодої людини, яке звучить так: “Я вважаю, що спочатку обравши себе, я зможу допомогти іншим потім”, що віддзеркалює загальноприйнятий сучасний вислів “Спочатку надягаємо маску на себе, а потім на дитину”.

7. Розвивати свою спостережливість. Спостережливість – важливий інструмент у взаємодії людини із самою собою, із іншими людьми та із навколишнім світом. Спостережливість фокусує увагу на важливих речах, на тому – що потребує уваги, розвитку, можливих змін. Навколишній світ дуже часто може давати людині сигнали, на які варто звернути увагу, оскільки вони є запобіжником до більших – більш суттєвих наслідків.

3.2 Просвітницькі інструменти задля віднайдення точок опори на шляху до переживання та осмислення людиною її внутрішньої свободи

Ми вважаємо, що просвітництво є одним із найдієвіших інструментів сучасності. Усе, що розширює уявлення людини про світ та про саму себе, містить у собі ключ до відкриття людиною нових вершин, що можуть у певному сенсі стати путівною зіркою людини.

Серед просвітницьких інструментів, що на нашу думку підвищуватимуть рівень усвідомлення своїх власних можливостей у повноті та енергійності своєї власної особистості ми можемо виділити такі просвітницькі програми та практики, що включають у себе:

- інструменти, що включають доступ до просвітницьких каналів (Wonderzine, “Її підтримка”, Gender Zed, Гендер в деталях, Різні.Рівні), які порушують теми психологічної просвіти, психологічної підтримки, сексуальної освіти, рівності, гендеру, професійного самовизначення, амбіцій, домагань та усіх актуальних тем і новин у сфері психологічного, соціального, культурного знання, які можуть бути актуальними та підтримуючими для молодих людей. Завдяки доступності цих ресурсів, доступ до інформації стає миттєвим;
- інструменти, що включають просвітницькі духовні практики, які можуть розширити уявлення людини про глибини людського буття, людського призначення, які можуть перемістити людину у стан трансцендентності та таким чином наблизити людину до усвідомлення своєї неперервності, тотожності, унікальності, що може допомогти людині усвідомити і прийняти факт своєї

- доречності у світі, у тому прояві, у якому людина постає перед самою собою та перед усім світом;
- інструменти, що включають дослідження людини себе за допомогою проєктивних методик, що спрямовані на виявлення та визначення людиною тих внутрішніх бар'єрів, що стоять на шляху до її переживання повноти своєї внутрішньої свободи;

Ми хочемо зупинитися на третій групі інструментів, що включають у себе проєктивні практики, та розглянути його трохи детальніше.

Дуже часто на шляху до переживання людиною своєї особистісної свободи, можуть постати непережиті людиною власні складні емоції та невирішені внутрішні конфлікти. За нашою думкою, дієвим способом до заглиблення у причини своєї емоційної і фізичної скутості є процес вивільнення енергії за допомогою проєктивних методик, зокрема таких методик у психосоматичному вивченні хвороб людей. Тіло і душа – нерозривні конструкти, які здоровим чином можуть функціонувати у виключному балансі, що впливають на самопочуття людини та природу внутрішньої напруги людини – позитивною або негативною енергією.

У психоаналітичних підходах у психосоматиці, однією із ключових проєктивних методик є методика “Моя хвороба”, що дозволяє учасникам намалювати “свою хворобу”, виразивши вільне бачення своєї наявної хвороби, або дискомфортного самопочуття на аркуші листа. Після намалювання цього малюнку, учасник працює або у взаємодії із психологом/психотерапевтом/психоаналітиком один на один, або у групі, де кожен інший незалежний учасник може висловити свою думку щодо того, якою є першою реакцією людини у погляді на малюнок, які у неї виникають відчуття, асоціації та фантазії під час аналізу малюнка. Такий обмін думками є важливим, оскільки інші учасники, ділючись своїми

асоціаціями та вільними фантазіями, мимовільно можуть нашоувхнути учасника на важливі для цього конкретного учасника аспекти, на які варто звернути увагу та на які спрямувати енергію задля вирішення внутрішнього конфлікту та вивільнення складної енергії, що почасти перешкоджає руху людини вперед, відчуттю повноти життя, своєї неперервності, цілісності та найголовнішим чином – переживанню внутрішньої свободи.

Іншою проєктивною методикою є методика “Три дерева”, за якою учаснику пропонується намалювати три дерева, та визначити яке з дерев є наймолодшим, найслабшим, найміцнішим. Аналіз та інтерпретація малюнків відбувається у парах, де учасники діляться своїми першими враженнями, вільними асоціаціями та фантазіями, що першими спадають на думку скануючи малюнок, однак що важливо – задають змістовні питання та просять безпосередньо автора малюнка інтретувати свою роботу власноруч, керуючись власними враженнями, асоціаціями і фантазіями, ділючись своїми припущеннями, наділюючи роботу сенсами.

Така робота у зоні інтерпретації за описаними нами проєктивними методиками, допомагає людині поглянути на свої стосунки із собою, із зовнішнім світом та із оточуючими людьми. Віднайдення точок дискомфорту, тих точок, що обмежують і сковують проявленість людини, її природній прояв особистості, потребує і має бути проявленим шляхом вивільнення власної свободи, усвідомлення себе причиною свого буття. Саме шляхом такого усвідомлення і бажанням змінити свою ймовірно малопроявленість або непроявленість у світі, вивільнити негативну енергію, звільнитися від оковів минулого, непережитих складних емоцій та почуттів, людина може усвідомити свої глибші потреби і бажання, які мають право бути задоволеними і реалізованими. Саме у такий момент, таке усвідомлення може слугувати рушійною силою людини взяти відповідальність за своє життя, самодетермінуватися у ньому, бути

автономною, незалежною частиною світу, що має усі можливості реалізувати свій потужний творчий та інтелектуальний – особистісний потенціалу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі нами було розроблено та представлено рекомендації, щодо психологічної підтримки людини, яка перебуває у процесі пошуку і встановлення своєї еґо-ідентичності в умовах війни. Серед рекомендацій, заклик до:

1. Дослідження своєї особистості, укріплення власних знань людини про саму себе.
2. Цінування, заохочення, любові до себе – бути самій собі підтримкою.
3. Усвідомлення своєї доречності у світі.
4. Дослідження і пізнання світу.
5. Дослідження себе через спілкування з іншими.
6. Здійснення вибору орієнтуючись на себе – розвиваючи свою автономію.
7. Розвиток своєї спостережливості.

Нами також було розглянуто такі просвітницькі інструменти задля віднайдення точок опори на шляху до переживання та осмислення людиною своєї особистої внутрішньої свободи. Серед них:

- інструменти, що включають доступ до просвітницьких каналів;
- інструменти, що включають просвітницькі духовні практики;
- інструменти, що включають дослідження людини себе за допомогою проєктивних методик.

ВИСНОВКИ

У процесі нашого дослідження, зосередженого на вивченні особливостей формування та встановлення еґо-ідентичності, а також переживанні внутрішньої свободи молодого людину віку ранньої дорослості, нами було:

1. Вивчено та проаналізовано основні підходи до вивчення феноменів особистісної ідентичності та внутрішньої свободи людини у теоріях таких дослідників: Е. Еріксона, Дж. Марсія, Дж. Боулбі, Ж.-П. Сартра, Р. Мея, В. Франкла, Е. Фромма, І. Ялома, В. Чернобровкіної.

Дослідженно і визначено, що поняття встановленої еґо-ідентичності характеризуються: визначеністю та укріпленістю людини у своїх ціннісних орієнтаціях, поглядах і установах; прийняттям людиною своєї тотожності зі світом та із самою собою; неперервністю людини у просторі і часі.

Визначено і встановлено, що феномен переживання людиною своєї внутрішньою свободою, являє собою смислове переживання особистістю своїх відношень зі світом, іншими людьми та із самою собою. Нами було визначено основні елементи, що утворюють собою структуру внутрішньої свободи та на які, ми спиралися в аналізі та інтерпретації нашого емпіричного дослідження:

- базова довіра до світу;
- позитивний погляд людини на життя;
- спонтанність;
- автономність;
- доречність у світі;
- самодетермінація;
- відповідальність;

- життєстійкість;
- екзистенціальні погляди на життя.

2. Досліджено та діагностовано особливості переживання особистісної ідентичності у віці ранньої дорослості в умовах війни за допомогою методу напівструктурованого інтерв'ю Дж. Марсія та методикою “10 Я” М. Куна та Т. Маркпартленда. Результати цієї частини дослідження засвідчують, що у більшості досліджуваних більшою мірою виявлена встановлена ідентичність, а також виразні життєстійкі установки і погляди, що повною мірою підтверджується результатами якісного дослідження.

3. Досліджено і діагностовано переживання внутрішньої свободи (за допомогою опитувальника “Я і Світ”, розробленого В. Чернобровкіною) та життєстійкості молодих людей (за допомогою тесту “Життєстійкості” С. Мадді), що за загальними сумарними позначаються своїм високим рівнем. У ході нашого дослідження нами також було встановлено пряму досить виразну кореляцію між показниками “Внутрішньої свободи” та “Життєстійкості”.

4. Встановлено вплив его-ідентичності та змістових властивостей образу Я молодих українців на переживання внутрішньої свободи, автономності та життєстійкості в умовах війни. Зв'язок було встановлено між статусами ідентичності та загальним показником “Внутрішньої свободи”, що вказує на такі результати:

Досягнутий статус ідентичності – 193 бали за спільним показником “Внутрішньої свободи”;

Мораторій – 176 балів за спільним показником “Внутрішньої свободи”;

Передвирішений статус ідентичності – 178 балів за спільним показником “Внутрішньої свободи”;

Дифузний статус ідентичності – 185 балів за спільним показником “Внутрішньої свободи”.

За цими результатами ми можемо стверджувати, що переживання особистісної ідентичності має вплив на переживання внутрішньої свободи особистості і цим підтверджується щільність зв'язку – *досягнута ідентичність*, що відповідає високим показникам за “Внутрішньою свободою” особистості. За цим же принципом, ми можемо встановити, що *статус мораторію* позначає найнижчі результати за *сумарним показником “Внутрішня свобода”*, що підтверджує наявну кризу ідентичності.

5. Розроблено та представлено рекомендації, щодо психологічної підтримки людини, яка перебуває у процесі пошуку і встановлення своєї еґо-ідентичності в умовах війни, а також розглянуто та описано просвітницькі інструменти задля віднайдення точок опори на шляху до переживання та осмислення людиною її особистої внутрішньої свободи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. А. Психологічний зміст внутрішньої свободи: сутність та складові / Г. О. Балл // — Київ : „Основа”, 2006. — 408 с. — С. 257 – 278.
2. Балл Г. А. Гуманізація освіти як джерело особистісної свободи / Г. А. Балл // Психологія у раціогуманістичній перспективі.— Київ : „Основа”, 2006. — 408 с. — С. 281 – 288.
3. Балл Г. А. Особистісна надійність та її співвідношення із особистісною свободою / Г. А. Балл // Психологія у раціогуманістичній перспективі.— Київ : „Основа”, 2006. — 408 с. — С. 289 – 305.
4. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах) / Г. О. Балл. — Рівне : Вид. Олег Зень, 2007. — 172 с.
5. Горностай П. П. Психологічні ігри у кабінеті психотерапевта / П. П. Горностай // Журн. практикуючого психолога. — 2004. — Вип. 10. — С. 68 – 80.
6. Горностай П. П. Особистість соціальної психології особистості// Інтерпрес ЛТД, 2007. — 312 с. — К. :
7. Горностай П. П. Робота консультування та психотерапії / П. П. Горностай // Психологічні перспективи. Спецвипуск. — 2011. — Т. 1. — С. 199 – 208.
8. Життєвий шлях особистості / вик.ред. Л. В. Сохань. — Київ : Наукова думка, 1987. — 192 с.
9. Життя як творчість / вик. ред. Л. В. Сохань, В. А. Тихонович. — Київ : Наук. думка, 1985. — 302 с.

10. Основи психосемантики (за наративними технологіями) / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю. ; за заг. ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Главник, 2008. – 192 с/
11. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / за ред. Т. М. Титаренко. – К.: Міленіум, 2005. – 336 с.
12. Татенко В. А. Суб'єкт психічної активності: пошук нової парадигми / В. А. Татенко // Психол. журн. – 1995. – № 3. – С. 23 – 34.
13. Татенко В. О. Предмет психології на сучасному етапі її розвитку / В. О. Татенко // Основи психології / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 1995. – С. 29 – 45.
14. Татенко В. А. Психологія у суб'єктивному вимірі / В. А. Татенко. – К. : Вид. центр „Просвіта”, 1996. – 404 с.
15. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
16. Титаренко Т. М. Постмодерна особистість у динаміці самоконструювання / Т. М. Титаренко // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : ДП „Інформаційно-аналітичне агенство”, 2010. – Т. 2. – Вип. 6. – С. 5 – 14.
17. Чернобровкіна В. А. Автономність особистості у контексті проблеми співвідношення внутрішніх і зовнішніх умов психічного розвитку / В. А. Чернобровкіна // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2003. – Т. V. – Ч. 5. – С. 314 – 318.
18. Чернобровкіна В. А. Автономність і свобода вибору: онтогенетичний аспект / В.А.Чернобровкіна // Наук. зап. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. акад. С. Д. Максименка. – К. : Главник, 2005. – Вип. 26. – Т. 4. – С. 277 – 281.

19. Чернобровкіна В. А. Психологічний зміст поняття свободи з позицій суб'єктного підходу / В. А. Чернобровкіна // Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання / за ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. – К. : Міленіум, 2006. – Т. 8. – Вип. 2. – С. 251 – 265/
20. Чернобровкіна В. А. Вчитель як особистість і як суб'єкт педагогічної діяльності / В. А. Чернобровкіна, В. М. Чернобровкін // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. С.Д.Максименка. – Т. VIII. – Вип. 6. – К. : Главник, 2006. – С. 341 – 349.
21. Чернобровкіна В. А. Свобода – залежність у стосунках особистості дорослого віку із зовнішнім світом / В. А. Чернобровкіна // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. – Сер. No 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – No 21 (45). – С. 3 – 7.
22. Чернобровкіна В. А. Функціональний та феноменологічний аспекти у розумінні особистісної свободи / В. А. Чернобровкіна // Актуальні проблеми психології / за ред. акад. С. Д. Максименка. – К. : Главник, 2008. – Т. X. – Ч. 8. – С. 642 – 650.
23. Чернобровкіна В. А. Свобода і творчість у життєдіяльності особистості / В. А. Чернобровкіна // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: зб. наук. праць ; за ред. В. О. Моляко. – Т. 12. – Вип.5. – Ч. II. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – С. 268 – 276.
24. Чернобровкіна В. А. Розвиток особистісної свободи як цільовий вектор діяльності психолога у сфері психологічної допомоги / В. А. Чернобровкіна, В. М. Чернобровкін // Наук. часоп. НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. No 12. Психологічні науки : зб. наук. пр. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – No 26(50). – Ч. 1. – С. 142 – 148.

25. Чернобровкіна В. А. Особистісна свобода людини як властивість її ментальної моделі світу / В.А. Чернобровкіна // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості : зб. наук. пр. / за ред. В. О. Моляко. – Т. 12. – Вип. 6. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – С. 325 – 333.
26. Чернобровкіна В. А. Особистісна свобода людини у феноменологічному, діалогічному та когнітивно-психологічному вимірі / В.А.Чернобровкіна// Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2009. – No 2(22). – С. 232 – 241.
27. Чернобровкіна В. А. Особистісна свобода людини як предмет психологічного дослідження / В. А. Чернобровкіна // Практ. психологія і соц. робота. – 2010. – No 2. – С. 8 – 19.
28. Чернобровкіна В. А. Когнітивні основи феномена внутрішньої свободи / В. А. Чернобровкіна // Наука і освіта. – Одеса: Південний науковий Центр НАПН України, 2010 (лют.). – С. 40 – 44.
29. Чернобровкіна В. А. Психологічний зміст феномена внутрішньої свободи / В. А. Чернобровкіна // Матеріали II Всеукр. психол. конгр., присвяченого 110 річниці від дня народження Г. С. Костюка. – Т. I. – К. : ДП „Інформаційно-аналітичне агенство”, 2010. – С. 251 – 255.
30. Чернобровкіна В. А. Внутрішня свобода особистості в контексті досвіду її відношень зі світом / В. А. Чернобровкіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; [редакційна рада: М. М. Слюсаревський (голова), В. Г. Кремень, С. Д. Максименко та ін.]. – К. : Міленіум, 2011. – Вип. 26(29). – С. 277 – 288.
31. Чернобровкіна В. А. Умови актуалізації внутрішньої свободи особистості в процесі психологічного консультування та психотерапії / В. А. Чернобровкіна // Психологічні перспективи: Становлення

- особистості як суб'єкта життєвого шляху. – Спеціальний вип. – Т. 3. – К. : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2011. – С. 70 – 82.
32. Чернобровкіна В. А. Феномен внутрішньої свободи та його зв'язок з системою еґо-захисту особистості / В. А. Чернобровкіна // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Вид-во «Фенікс», 2012.– Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 14. – С. 210 – 278.
33. Чернобровкіна В. А. Особливості смислової структури феномена внутрішньої свободи – несвободи в осіб, позбавлених волі / В. А. Чернобровкіна //Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – Т. VII. Екологічна психологія. – Вип. 28. – С. 246 – 256.
34. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: Психолог у концтаборі// Франкл В; перекл. з англ. Олена Замойська, 2022. – 368 с.
35. Франкл В. Лікар та душа: Основи логотерапії / Франкл В; перекл. з англ.пер. Любомир Шерстюк, 2019.
36. Фромм Е. Втеча від свободи / Еріх Фромм ; перекл. з англ. М. Яковлева. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. — 288 с.
37. Фромм Е. Мати чи бути? : пер. з англ. / Еріх Фромм. — К.: Укр. письменник, 2010. — 222 с.
38. Фромм Е. Мистецтво любові / Еріх Фромм ; пер. з англ. В. Кучменко. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. — 192 с.
39. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта / Ялом І. перек. з англ. Наталія Бхіндер, 2017. — 416 с.

40. Ялом І. Екзистенціальна психотерапія, 1999. – 576 с.
41. Adler A. Der Sinn des Lebens. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. 1973.—192 S.
42. Adler A. Lebenskenntnis. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. 1978 — 159 S.
43. Adler A. What life should mean to you. London: George Allen and Unwin, 1980. — 300 p.
44. Bugental, J. F. T. (1987). The art of the psychotherapist. W W Norton & Co.
45. Bugental J.F.T. The Search for Authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy. 2nd ed. enlarged. New York: Irvingston publs., 1981. — XXIV, 477 p.
46. Bowlby J. Attachment and loss. – 1. Attachment. – N.Y.: Basic Books, 1969.
47. Bowlby J. Attachment and loss. – 2. Separation. Anxiety and anger. – N.Y.: Basic Books, 1973.
48. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. – N.Y.: Basic Books, 1980.
49. Clausen, J. A. (1995). Gender, contexts, and turning points in adults' lives. In Moen, P., Elder, G. H., & Luscher, K. (Eds.), Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development. Washington, DC: American Psychological Association.
50. Craig, G. J. Human development. By G.J. Craig. Second edition. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, N.J. 1980. — 560 p.
51. Craik K.J.M. The nature of explanation. – Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1943.
52. Davis C. G., Asliturk E. Toward a Positive Psychology of Coping With Anticipated Events // Canadian Psychology/Psychologie canadienne. – Vol 52(2). – May 2011. – P. 101 – 110.

53. Deci E.L. The psychology of self-determination. – Toronto: Lexington Books, 1980.
54. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination and intrinsic motivation in human behavior. 1985.
55. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. – Psychological Inquiry, 2000. – 11. – 227 – 268.
56. Dilthey W. (1906—1910) The construction of the historical world in the human sciences // H.P.Rickman (Ed.) Pattern and meaning in history: thoughts on history and society. New York: Harper & Row, 1961. P. 98—126.
57. Erikson E.H. Childhood and Society. New York: Norton; 1950.
58. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton; 1968.
59. Erikson E.H. Life History and the Historical Moment. New York: Norton; 1975.
60. Erikson E.H. Dialogue With Erik Erikson. Evans RI, ed. Jason Aronson, Inc.; 1995.
61. Frankl V. The doctor and the soul: from psychotherapy to logotherapy. New York: Vintage books, 1973. — XXII, 295 p.
62. Frankl V. Der Mensch von der Frage nach dem Sinn: eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. Miinchen; Zurich: Piper, 1979. —IX, 308 S.
63. Frankl V. Logos, paradox and the search for meaning // Cognition and psychotherapy /M.J. Mahoney, A.Freeman (Eds.). New York: Plenum, 1985. P. 259— 275.
64. Frankl V. The Unconscious God. New York: Washington Square Press, 1975. — 161 p.
65. Frankl V. The will to meaning: foundations and applications of logotherapy. New York: Plume press, 1969. —X, 181 p.

66. Fromm E. *Man for Himself: An Inquiry into the Psychology' of Ethics.* 1947. — 243 p.
67. Fromm E. *Psychoanalysis and Religion.* — Yale University Press, 1950. — 119 p.
68. Fromm E. *The Art of Loving.* 1956. — 180 p.
69. Fromm E. *Escape from freedom.* New York: Farrar and Rinehart, 1941. — 257 p.
70. Klein G.S. *Psychoanalytic theory: an explorations of essentials.* New York: International Universities press, 1982. — X, 330 p.
71. 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.
72. Maddi S.R., Khoshaba D.M. *Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment.* — 1994. — Oct. — Vol. 63. — No2. — P. 265 – 274.
73. Marcia J. E. *Identity in adolescence.* In J. Adelson (Ed.) *Handbook of adolescent psychology.* — New York: Wiley, 1980. — P. 159 – 187.
74. Maslow, A. H. *A Theory of Human Motivation,* 1943. — P. 370–396
75. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality.* New York: Harper & Brothers.
76. Maslow, A. H. *Toward a Psychology of Being,* 1962. — 214 p.
77. May R. *Man's search for himself.* — N.Y.: Signet book, 1953.
78. May R. *Love and Will.* — N. Y.: Norton, 1969.
79. May R. *Freedome and destiny.* — N. Y.: Norton, 1981.
80. May R. *The courage to create.* — N.Y., 1975.
81. Rokeach M. *Beliefs, Values, Attitudes. A theory of Organization and Change / Rokeach.,* 1968. — 214 p. — (The Jossey-Bass behavioral science series c.160).
82. Sartre J.-P. *Existentialism is a Humanism.* 1945 — 14 p.
83. Sartre J.-P. *L'Etreet le Neant.* Paris: Gallimard, 1943. — 722 p.

84. Sartre J.-P. *The Psychology of Imagination*. London: Methuen, 1972.—XVIII, 234 p.
85. Shostrom E. An inventory for the measurement of self-actualization. //Educational and psychological measurement. 1964. V. 24. No 2. P. 207–218.
86. Shostrom E. *Personal orientation inventory*.// Educational and industrial testing service. N. Y., 1966.
87. Weisskopf-Joelson E. *Meaning as integrating factor*//The course of human life: a study of goals in the humanistic perspective / C.Buhler, F.Massarik (Eds.). New York: Springer, 1968. P. 359—363.
88. Yalom Irvin D. *Existential Psychotherapy*/ New York: Basic Books, Inc, 1980. 8th printing. Hardcover. Very Good. 524 p.
89. Yalom Irvin D. *Becoming Myself: A Psychiatrist's Memoir*. 2016. — 236 p.
90. Yalom Irvin D. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. — Basic Books, 1970. 398 p.
91. Yalom Irvin D. *Love's Executioner*. 2013 — 288 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Табл 1

Питання 1	Чи задоволені ви тією сферою, якою займаєтесь/до якої ви залучені? Чим ви керувалися у виборі своєї сфери зайнятості?
1	Психологія - це однозначно моє, у ній я плаваю як риба у воді; це корисне знання для життя і спілкування. Мої сильні сторони емпатичність і співпереживання, тому психологічне знання однозначно дуже комфортне та відбувається in a natural way для мого пізнання.
2	так, керувалася тим що мені буде зручно працювати на роботі дистанційно та вчитися
3	Так. Керувалась інтересом та бажанням досліджувати світ та розробляти ліки від хвороб
4	Так, задоволена. В мене немає однотипної роботи, маю можливість працювати з будь-якої частини світу, обирати цікаві проекти та реалізовувати своє бачення. На вибір професії мене нашттовхнула моя мама у 18 років, пройшла безліч курсів та влаштувалася на першу офіційну роботу.
5	Задоволена, але планую змінювати сферу. Обирала з того, що пропонували на початок літа 2021 року
6	Задоволена. Метод виключення (у чому я себе точно не бачу), думка авторитетних старших, практика в різних сферах, комунікація з друзями, які теж шукали/шукають своє місце
7	Так, задоволена, бо це був свідомий вибір, адже це справа, яка подобається.
8	Так,задоволена
9	Керувалась високою зп, не подобається сама робота.
10	Так задоволена,випадково потрапила на цю роботу

11	Так, задоволена. Вибір сфери зайнятості був продиктований можливістю займатися улюбленою справою, а саме науковими дослідженнями та розробками в галузі хімії/фармацевтики.
12	Загалом, так, тому що я хочу стати біологом. Але з іншого боку я дуже втомилася (диплом), і в мене поки не вистачає часу, сил та розуміння, як знайти роботу за спеціальністю, щоб заробляти гроші.
13	Так, задоволена. Маю можливість втілювати свої ідеї у проектах, люблю свою команду, працюю з людьми у міжнародній організації
14	зараз перебуваю у процесі трансформації, думаю про перехід в інші сфери або часткове залучення їх у своє життя
15	Так, я задоволена своєю діяльністю. Керувалася при виборі своєю зацікавленістю, бажанням досліджувати дану сферу та задоволеністю основними аспектами професії
16	Так, керувалася прагнення до креативної самореалізації та гідною фінансовою винагородою
17	Так, керувалась своїми бажаннями до розвитку та інтересами.
18	Так, задоволена. Вільний графік, сфера яка приносить задоволення
19	Так. Все почалося, що власниця англ школи, в якій я працювала, кинула нас і забрала всю роботу собі, в той час мене дратував момент, що як можна було навіть не скинути ціну клієнтам, якщо ніхто не платив податки, оренду офісу та зарплатні під час початку повномасштабного вторгнення. У багатьох людей пропала робота, і я почала просто безкоштовно викладати групові заняття діткам. Їх було більше 50 з різних куточків України, деякі були за її межами. Далі почала набиратися команда, згодом з'явився і офіс. Все сталося екологічно))
20	Сильно задоволена, оскільки це саме те з небагатьох речей наразі, що робить мене щасливою і живою. При цьому, дає відчуття співучасті і дає змогу розділити більш інших і зафіксувати їхній стан.

21	Задоволена. Керувалась внутрішнім бажанням та попитом в країні
22	Ні, не задоволена. Бо вважала, що ЗСУ це класно, але наразі, прослуживши 7 років, моя думка інша. (Рахую не тих хлопців, які зараз нас захищають, а командування та командирів)
23	Так, авжеж
24	Дуже задоволена, бо завжди цікавилась візуалом, фото і цікавим контентом. Дуже рада, що нарешті можу втілювати кудись свій креатив
25	Інтерес
26	Задоволена, це те, чому я хочу присвятити життя
27	так, я це вмію робити найкраще
28	50/50 частково зайнята тим, що подобається, а частково - тим, що фінансово вигідніше. Керуюсь тим, що невідомо як далі складеться життя, тому поки що поєдною і варіант для душі, і більш вигідний
29	Наразі так; але розумію, що це, можливо, не на довго. Керуюсь власним досвідом, людьми з якими доведеться працювати і звісно зарплатою
30	Ні. В іншій країні не знаючи мову дуже складно. Навіть ті хто знав мову на вищому рівні не можуть знайти достойну роботу. Навіть вже вивчивши мову- займаєшся не тим чим би хотів
31	Задоволена Нічим не керувалася, це відбулось спонтанно, але при прийнятті фінального рішення грали роль цінності компанії, можливість долучитись до соціально корисних проєктів, команда
32	Так, задоволена. Прагнула працювати на себе, щоб самостійно контролювати свою роботу, а також мати можливість творчо проявлятися

33	до початку повномасштабного вторгнення було важко уявити, що саме цим я займатимусь. маючи базові знання ще з підліткового віку, я планувала підписувати контракт та служити заради того, аби бути поряд з рідними (вся сім'я є військовослужбовцями включно з хлопцем) та допомагати іншим. через небажання родини я так і не змогла піти на службу (моральний аспект), тож пройшовши військові навчання, почала працювати з військовослужбовцями — проходила практику в госпіталі, у стаціонарі, та згодом почала викладати тактичну медицину для підрозділів з усієї України. також я почала їздити безпосередньо в розташування до солдатів, на полігони, де разом з групою інструкторів й досі викладаю. тепер я не можу уявити себе без цього, адже це подарувало мені й чудовий робочий колектив, разом з яким зараз розробляємо програму (та вже випустили додаток та сайт) з протоколами надання медичної допомоги в умовах бойових дій за стандартами НАТО, що стало першим в Україні подібним проектом. так я хоч частково відчуваю свою необхідність у цій війні.
34	Ні
35	Не сказала б, що повністю задоволена. Але на даний момент це краще, що я змогла для себе знайти. У виборі керувалася насамперед своїми особистими якостями, так званими «софт скілами».
36	Так. Керувалася стійким відчуттям, що я точно маю і хочу цим займатися. Своїми сильними сторонами.
37	Зараз важко сказати, наскільки я задоволена, оскільки через війну і стрес не можу у повній мірі працювати (так як до 24.02). Сферу діяльності вибирала за покликом по принципу моє хобі — моя робота
38	сферою більш-менш задоволена, керувалась тим, як мені життя підказувало
39	Цілком задоволена. Була студентською активісткою, мала приналежність до співпраці з органами влади, проходила стажування в державному органі влади, тому лишилась працювати тут

40	Сферою не задоволена, бажала звільнитися з роботи ще до повномасштабного, але через війну боюся залишитися без грошей
41	Так, наразі думала про дохід і чим би було цікаво займатись + так співпало, що моя нинішня робота частково пов'язана з отриманою освітою. Тому основні аргументи були: - інтерес до робочих обов'язків - хороший дохід - можливість гібридного формату (офіс + дистанційка)
42	На денний період так. Своїми відчуттями
43	так, займаюся маркетингом, але перейшла від більш творчого напрямку до аналітики. хотіла міксувати багато сфер (психологія, економіка, статистика, соціологія тощо) у діяльності, тому задоволена і шукаю оптимальний для себе баланс
44	Задоволена. Керувалась виключно тим, що подобається і чим хочу займатись
45	Скоріше так, задоволена. У виборі освіти і у подальшому кар'єри - керувалася думкою батьків, оскільки не розуміла чим саме хочу займатися, мала багато комплексів і страхів для того, аби робити те, що подобається.
46	в мене почалася екзистенційна криза стосовно моєї зайнятості ще перед війною, післ того як війна почалася, десь в травні на нервах і переживаннях (мені нічого не хотілося) я звільнилася. Зараз почала займатися тим самим, тільки на фрілансі — і я відчуваю знову це щастя, як до війни!
47	Так, задоволена. Керувалася своїми здібностями/інтересами і профітом, який я можу отримати, залучаючи те, що мені дається краще
48	Так. При виборі керувався інтересом до сфери.
49	Такої немає

50	Не задоволений. Керувався ти що був студентом і це була можливість заробити грошей. Наразі це єдина робота яка в мене була (не рахучи дрібній підробіток).
51	Задоволена, займаюсь тим, чим подобається. У виборі керувалась внутрішніми відчуттями
52	Задоволена, бо при виборі роду занять керувалась тим, що хочу працювати саме по процесії
53	Моя сфера зайнятості не змінилась майже, загалом наче задоволена.
54	Цілком задоволена, творча сфера - це те, чим би я хотіла продовжувати займатись
55	Так, задоволена. Керувалася питанням «Чи приносить ця сфера діяльності мені відчуття задоволення і чи є я корисною людям, будучи залученою в цю сферу.
56	Задоволена, але переживаю, що зіткнуся з великими складнощами у майбутньому, які змусять мене змінити сферу. Керувалася тим, що мені подобалася ця справа все своє життя, і виходила вона в мене добре
57	Сферою своєї діяльності задоволена. Я полюбила фотографувати задовго до того, як почала займатися цим професійно, певний час це було просто моїм захопленням.
58	Задоволена, орієнтувалася на можливість професійного розвитку
59	Обожнюю працювати з дітьми, спробувала себе у ролі викладачки і відчула, що можц створити мінімально - безпечний світ для дітей
60	Дуже задоволена. Можливість навчатися з'явилася дуже неочікувано, але таке враження, ніби це саме те, що мені було потрібно. Керувалася своєю пристрасстю - це була річ, яка мені завжди подобалася.

61	В цілому я задоволена, але почуваю певну залежність і необхідність рухатися у швидкому темпі, щоб досягти бажаного рівня життя у майбутньому. При виборі я керувалася бажанням матеріальним (забезпечити свої потреби матеріально, а також мати змогу радувати своїх близьких), а також пошуком місця, у якому зможу зростати кар'єрно, здобути цінний досвід.
62	Я задоволена. Керувалась внутрішнім інтересом, перспективами даної сфери.
63	Задоволена. Проаналізувавши інтереси в дитинстві та підлітковому віці, вибрала ту професію, яку маю. Відчуття що моя сфера приносить мені шалене задоволення та можливість хоч якось впливати на суспільство та розвивати культуру і духовні цінності.
64	Так, почала вивчати мову і нову освіту, важкувато але рада, що так над собою зростаю.
65	Так, вивчала маркетинг в універі, подобалось
66	задоволена. у виборі керувалася природними схильностями до праці руками і вподобаннями. тобто пішла в професію, яка приносить задоволення.
67	Так
68	Через те, що з українським дипломом бакалавра біології, але без громадянства ЄС та/або не будучи діючим студентом, потрапити на стажування/роботу по спеціальності закордоном майже неможливо, то було прийнято рішення погодитись на вакансію у готельно-ресторанному бізнесі, яку запропонувала знайома закордоном. Раніше було дещо упереджене ставлення до цієї сфери і працювати там точно не було мрією. Але зараз подобається, зовсім не важко, оплачується досить добре як для такого незначного навантаження, гості гарні (не пихаті, не зневажливі, скандалів не влаштовують, не понторізи). Дуже дружній й підтримуючий колектив.
69	Ні

70	Цілком задоволений сферою своєї діяльності, оскільки вона відповідає моїй ідентичності та уявленням про пошук і винайдення себе у світі. У виборі своєї професії керувався мрією, та досвідом близьких мені людей, що також працюють/працювали у цій сфері.
----	---

Табл 2

Питання 2	Чи відчуваєте ви себе “на своєму місці”? Або, можливо, ви ще перебуваєте у пошуку “свого місця”, своєї справи?
1	Мені дуже комфортно і круто мати психологічну освіту, це однозначно та база, яку мені важливо мати у своєму житті, однак по завершенню МП я хочу переключитися на вивчення мистецтва і крафту, на наступному етапі життя я хочу почати більше працювати руками та більше творити, бути залученою до творчого процесу. Я також знаю, що я завжди можу повернутися до роботи у психології, я однозначно хочу працювати із людьми.
2	я би хотіла змінити роботу щоб працювати у класній дизайнерській студії, але, під час навчання це практично неможливо
3	У розрізі своєї справи - так. У розрізі локації та оточення - ще у пошуках
4	Деякий час відчувала себе на своєму місці, проте вже має відчуття, що потрібно рухатися далі.
5	Перебуваю в пошуку компанії, яка мені б підійшла
6	Зараз абсолютно так, але не виключено, що в майбутньому сфера діяльності може змінитися
7	Відчуваю на своєму місці, але інколи виникають сумніви.
8	Відчуваю себе на своєму місці
9	Так, все життя. З 18 року навчалась за кордоном і була не щаслива, повернулась і стало краще, але робота моя мені не приносить задоволення.
10	Почуваю на своєму

11	Так, я відчуваю себе на своєму місці.
12	Можливо частково. З огляду на те, що написала вище.
13	Відчуваю на своєму місці, але бачу куди можна рухатись далі
14	вічний пошук:)
15	Раніше відчувала себе не на своєму місці, через це вирішила змінити професію і наразі задоволена діяльністю
16	Не відчуваю себе на своєму місці, досі в пошуку
17	В пошуку, оскільки не відчуваю наразі себе профі
18	Відчуваю
19	Я впевнена, що я на своєму місці абсолютно , але це абсолютно все одно пересікаються з «я живу не своє життя». Це не через роботу, мені важко зрозуміти і пояснити чому
20	На щастя, відчуваю на своєму місці і це не може не тішити.
21	Я в пошуках, але 100% знаю, що йду вірним шляхом
22	Зараз ні, але вже знаю чим буду займатись після звільнення з ЗСУ
23	До сіх пір у пошуках свого місця
24	В цілому так, але треба ще багато чого вчити і дізнаватися
25	Так, на своєму місці
26	На місці
27	поки так. до війни було відчуття пошуку «свого місця
28	Десь по середині, дуже мінливий світ, але скоріше «на своєму місці»
29	Я почуваюся на своєму місці але не до кінця закріплено, наче в будь який момент я можу це втратити. Постійно працюю над собою, щоб бути гнучкою і встигати розвиватися ще у справі для душі (йога)
30	Не відчуваю на своєму місці. Але не погано, бо колектив і всі оточуючі мене приймають щиро і доброзичливо
31	Не на 100% Перебуваю в пошуку

32	Так, відчуваю
33	я вважаю, що «моє місце» ще зміниться багато разів, але те, що дала мені ця війна, як би сумно це не звучало, це те, чого я точно не очікувала у свої 19 років. це відволікає від болю та втрат, дає більше надії на майбутнє та неоціненну підтримку.
34	Перебуваю у пошуку
35	Досі перебуваю у пошуку себе, але з початком повномасштабного вторгнення звісно цей процес значно уповільнився.
36	Так.
37	Перебуваю у пошуку
38	певний час перебувала "на своєму місці" але на поточній позиції досягла стелі в розвитку, тому шукаю побічний шлях розвитку
39	Скоріше так, відчуваю себе «на своєму місці», проте думки про зміну сфери діяльності в рамках державної служби задумуюсь достатньо часто
40	Досі шукаю себе
41	я на новій роботі третій день тому поки важко сказати, чи я на своєму місці, але по відчуттях - це точно правильний напрямок. До цього була у пошуках)
42	Досі у пошуку
43	на жаль, ні. проте я не відчувала себе так і раніше, тому досі шукаю найбільш комфортне місце для життя і комфортний варіант роботи
44	Я на своєму місці

45	<p>Інколи почуваю себе на своєму місці - у більшій мірі на це впливають мої колеги, які мене підтримують, проявляють свою турботу і демонструють мою важливість. Також почуваю себе на своєму місці, коли успішно виконую важливі таски.</p> <p>Інколи - ні - це буває у моменти, коли приходить розуміння, що зона мого впливу мала. Також на це впливає відчуття відсутності влади, нерозуміння того, у якому напрямку рухатися далі, відчуття страху невдачі і страху не знайти "своє", постійної залежності від чийось рішень, невпевненості у власних силах, постійного сумніву щодо ступеня персональної успішності.</p>
46	<p>досі перебуваю у пошуку, закінчиться проект — і я не знаю, що робити</p> <p>вже втомилася від цього стану я тпочтійного пошуку</p>
47	Коли як, в цілому так
48	Я відчуваю себе на своєму місці, але в рамках місця прагну розвитку.
49	У пошуку
50	Перебуваю у пошуку.
51	на своєму місці
52	На даному етапі - так
53	Не завжди відчуваю себе «на своєму місці», ще в пошуку своєї справи.
54	Не зважаючи на те, що мені подобається моя робота - я все ще знаходжусь у пошуку. Відчуваю, що на своїй позиції я досягла стелі, тому хотілось би спробувати щось інше
55	На даний момент відчуваю себе «на своєму місці», але не відкидаю ймовірності, що колись займусь повторним пошуком «свого місця», бо цей набридне.
56	Загалом я на своєму місці, але у пошуці більш вузького направлення. Відчуваю нестачу досвіду та розуміння того, що подобається найбільше і що я можу (та хочу) робити найкраще. Вагаюся між вибором зі двох сфер (психологія та ілюстрація)

57	Не відчуваю себе повністю "на своєму місці", бо залишається невпевненість в тому чи хочу я присвятити цій справі все своє життя та чи зможу я досягти в ній успіху
58	50/50. На даному етапі мене задовольняє моє місце роботи, але є інші сфери, куди можна рости та розвиватись
59	Так, на 10000% на своєму місці
60	Відчуваю. Наскільки це можливо в іншій країні. Відчуваю себе на своєму місці в університеті та в групі... але досі проживаю травму, пов'язану з біженством. Я сумую за своїм містом, хай би як не захоплювалася іншими.
61	Я почуваюся у стані «завислості», але це переважно через війну, адже зараз перебуваю у іншій країні не зовсім за своїм бажанням, при тому що хочу повернутися і жити в Україні. Мені здається ще через цей момент мені складно визначити свої бажання, але в цілому я задоволена вибором роботи.
62	Відчуваю себе на своєму місці, але іноді є страх неуспіху та проявлятися перед світом, через це іноді відчуваю сумніви.
63	Абсолютно точно відчуваю себе на своєму місці. І ніколи не було сумнівів стосовно цього.
64	Поки навчаюсь, тішу себе, що це тимчасова незручність і далі все стане набагато краще
65	Так, відчуваю на своєму місці і хочу далі розвиватись
66	не відчуваю. у пошуку скоріше саме «місця».
67	Так
68	Ні, не розглядаю це як своє покликання й місце. Хочу працювати за спеціальністю. Нинішня робота є сезонною й потрібна для: 1) незалежності від гривні й заборон НБУ; 2) мотивації для підтримання нормального режиму дня; 3) ще більшої рівноваги та спокою (тепер не переживаю, що гроші різко закінчаться й доведеться переїхати в країну, де є фінансова допомога українцям, але значно постраждають персональна свобода та знизиться якість життя). Або взагалі повернутись в Україну, що ще гірше.

69	Я перебуваю у пошуку свого місця та справи
70	Впевнений у своєму виборі та не планую відходити від своєї професії. При цьому, хочу зауважити, що через вторгнення російських окупантів нині важко передбачити і запланувати своє майбутнє, тому я готовий реагувати на зміни в країні та світі і корегувати вектор свого розвитку.

Табл 3

Питання 3	Яким ви бачите свій шлях? Чи будете ви плани, чи встановлюєте цілі, яких хочете досягти?
1	Я будую плани і встановлюю цілі, я їх реалізуюю і досягаю. Мій шлях дуже наповнений, сповнений цікавих і натхненний, наповнених сенсом, речей. Я повністю віддаюся і занурююся у процес, якщо мені по-справжньому цікаво і коли це справді так, я роблю це професійно і відповідально.
2	так, я приблизно намічаю собі куди хочу рухатись
3	Після початку широкомасштабного вторгнення перестала планувати на довгостроковий період, зараз максимум пів року (попри те, що я близько року знаходжусь за межами України). Цілі є, однак почергові, глобальної ще нема
4	Так. Влітку я буду проходити різноманітні курси для підвищення кваліфікації, аби з осені почати працювати на іншій, вищій посаді.
5	Позитивно налаштована у поглядах на майбутній розвиток кар'єри, але поки цілі розмиті
6	Будую цілі, але адаптуюсь під умови сьогодення. Наразі ключове - стабільність. Але і має бути задоволення, бо інакше втрачається сенс від пережитих безсонних ночей. Шлях: повільний стабільний розвиток, удосконалення себе, заняття тим, що подобається, і мінімізація деструктивних факторів, на які могу впливати

7	Зараз дуже важко планувати, але намагаюсь це робити, хочаб в перспективі найближчого майбутнього.
8	Так,будую плани
9	Хіба корострокові, не знаю як модна нині щось планувати на майбутнє.
10	Є бажання кар'єрного зросту
11	Довгострокових планів не будую бо життя непередбачуване. Максимум це плани на пару місяців наперед. В житті маю визначену мету і приблизний шлях її досягнення, що коригується відповідно до ситуації і обставин в яких перебуваю.
12	Щасливим, завдяки моїй наполегливій праці мені все вдасться: поруч зі мною моя сім'я, коханий та друзі, в мене є улюблена робота, я продовжую навчання на біолога у магістратурі, я здорова, в мене є час на хобі. Війна скінчилася нищівною поразкою росії.
13	Поки не маю чітких уявлень. Мені подобається сфера діяльності, тому можливо бачу зростання у ній
14	останній рік плани будувати було складно, лише зараз почало частково проливатися світло на майбутнє. але й досі бачу його розмито
15	В мене є мрії і певні уявлення в довгостроковій перспективі, а також тактичні плани на найближчий місяць/квартал/ рік
16	Планів немає, але є мотивація зростати кар'єрно та по максимуму донатити
17	Більшість моїх планів після закінчення війни, що робить їх фруструючими
18	Шлях не може бути легким, тому потрібно завжди самореалізовуватися та йти вперед. Плани та цілі планую

19	Мені це стало важче робити. В плані є налагодити процеси в роботі так, щоб в мене було не більше 3х занять в день, щоб тягнули ще і дівчата, а в мене був час на спорт та життя взагалі, згодом і вагітніти, коли розумітиму, що школа працює, я можу перевіряти і корегувати просто
20	У теперішній реальності доволі складно будувати довгострокові плани, здебільшого це замальовки майбутнього з надією, що вони втіляться у життя.
21	Ніяких планів тепер я не буду. Вірю в себе та свою удачу
22	Довгим і важким, але щасливим, бо буду займатись тим чим хочу. Плани будує, цілі є 😊
23	Планую реалізовуватися у творчому середовищі
24	Зараз насправді важко планувати що-небудь, але цілі є і по трохи до них крокую
25	Так
26	Будую плани, короткостроково бачу свій шлях
27	є розмиті плани на майбутнє (типу заробити купу грошей :)). є план бажаних результатів і цілей на рік але конкретні - лише на пару місяців
28	Маю вектор, і для мене це вже досить багато, бо я люблю імпровізувати
29	Я відчуваю, що мій шлях заведе мене закордон (знову), на деякий час, і що моє життя завжди буде частково або повністю в Україні. Я маю цілі, плани, мрії. Це також навичка (мріяти і планувати), яку треба прокачувати, особливо в умовах війни. Мої плани зараз максимум на 9 місяців - рік вперед. Хочу дуже закріпитися в плані роботи, бо за війну ця сфера мого життя хитається, а для мене це дуже надважливо, це база. Це додає тривоги.
30	Дуже важко будувати плани коли ти живеш в очікуванні. Але намагаєся підстроїтися під ситуацію і мріяти і будувати плани заради майбутнього дитини

31	Зараз важко будувати плани, зважаючи на обставини Загалом просто пливу за течією
32	Розширення бізнесу, цілі маю постійно та йду до досягнення їх
33	важко зараз усім, особливо складно будувати плани на майбутнє. намагаюсь більше жити сьогоднішнім та хапатись за кожную можливість.
34	В планах поки що тільки одруження та вступ до ВНЗ
35	Звісно цілі є, але якось все проходить через призму «може війна закінчиться і я тоді зможу досягати чогось». Цілі є, плану і мотивації на їх досягнення - немає.
36	Так, встановлюю цілі. Зараз, хоча й в умовах війни, маю можливість багато навчатись. Розумію, що зараз дуже важливо вкладати зусилля в навчання й не «ставити життя на паузу». Вважаю, що по завершенню війни, коли все поновлюватиметься й життя повернеться до більш швидкого ритму, я буду досить компетентна, щоб продовжувати те що роблю зараз більш інтенсивно й масштабно.
37	Важко будувати плани, оскільки через війну страшно щось планувати, боюся, що всі плани можуть обірватися в момент. Також хочеться прив'язуватися до перемоги, але невідомо, коли вона буде (хоча хочеться вірити, що скоро)
38	наскільки це можливо в умовах війни встановлюю але не є пріоритетом, відбулась деяка переоцінка пріоритетів. психологічний стан не дозволяє працювати додатково після роботи щоб присвятити час кар'єрному розвитку
39	Бажаю кар'єрного зросту, маю певні плани довгострокові, але все залежить від зовнішніх чинників (здебільшого війни) та морального стану
40	Плани та цілі будує, але вони постійно змінюються через зовнішні обставини на які я не можу вплинути

41	Поки туманно, на дуже далеко не загадую, цілі і плани в межах місяця - трьох місяців. Найближчим часом хотілося б закрити випробувальний термін, структурувати свій процес роботи, налагодити рутину і займатись ще своїми проєктами.
42	Маю масштабні плани і проміжкові цілі. Але вони дуже мінливі і постійно змінюються
43	поки немає конкретних цілей, але продовжую вчитися і дізнаватись більше про можливий кар'єрний шлях - хочу в майбутньому перейти до продакт аналітики/менеджменту. але довгострокові плани дуже складно побудувати зараз, адже багато що залежить від локації та фінансового стану
44	Звісно, життя продовжується, тому плани, цілі, мрії тільки збільшуються
45	Я стараюся планувати своє майбутнє, проте ці плани в основному не про кар'єру, бо я не знаю, чим хочу займатися решту свого життя і навіть не знаю, що спробувати). Але я планую, наприклад, свої відпустки, походи до лікарів, заняття з англійської (тут ставлю цілі і сподіваюся, що колись мені ці навички дуже згодяться), планую робочі будні і ставлю певні цілі на майбутнє, які можуть збільшити мій дохід/посаду
46	складно будувати плани, але по трохи намагаюся викристалізувати, що я хочу
47	Не маю жодних планів на далеке майбутнє. Тільки очевидні короткострокові - закінчити навчання
48	Я ставлю певні плани і цілі майже в будь-якій своїй діяльності. Як конкретно я бачу свій шлях, я не знаю, але певні окреслення фінальної точки бачу. Хоча ця і точка не статична.
49	Шлях завжди дуже старанний. Є плани, цілі, мрії
50	Складно сказати. За останні 3 роки усі плани взагалі не здійснилися. Цілі є, але наразі немає сил для їх досягнення.

51	Бачу чітко свій шлях, йду до нього, розвиваюсь в своїй сфері, будує плани і цілі.
52	На разі цілі стосуються ментального та професійного розвитку
53	Поки не знаю який мій шлях, бо відчуття ніби я просто пливу за течією і хапаюся за все що трапляється дорогою, все пробує, раптом сподобається і це буде справа мого життя. Плани будує, але не на довгу перспективу.
54	Будувати плани на довгий період зараз не вдається, мій максимум це 3 місяці. Але в перспективі хотіла би змінити позицію у своїй компанії на сценариста. Це те, що мені цікаво, але поки не впевнена що маю хист, це тільки здогадки і відчуття
55	Я не знаю яким буде мій шлях. Лише намагаюсь, аби він просто був і ситуативно стараюсь творити його з відчуттям любові і турботи до себе, прислухаючись до своїх внутрішніх почуттів і потреб. Після 24-го лютого 2022 року я планую життя виключно на 12 годин вперед. Зараз намагаюсь жити щасливо «тут і зараз», інакше, плануючи, можу пропустити життя.
56	Шлях дуже розмитий, є плани на найближчі місяці максимум, цілі теж
57	Хочу щоб мій шлях приносив мені задоволення, натхнення, спокій. Планую і ставлю цілі, інакше без цього не розумію куди рухатися і не відчуваю розвитку
58	Війна притупила будь-яке планування. Дуже складно дається прогнозування подій в житті
59	Хотіла б відкрити щось своє у сфері освіти, і показати дітям, що навчання може бути без примусу у задоволення і легким.
60	Поки плани - закінчити навчання. А далі - користуватися усіма можливостями. Стало важко планувати сильно наперед.

61	Поки почуваюся «розмито» та навіть обговорюю цю тему із психологом як один із основних запитів. Цілі ставлю на найближчий місяць-два.
62	Зараз ні, знаходжусь в стані невизначеності. Даю собі час прожити це.
63	В мене рідко з'являються якісь конкретні цілі та плани. Мені більше подобається думати про якісь конкретні дії, які я можу робити просто зараз, про те, як я можу розвиватись, про те, як працювати більше. А куди це мене заведе, мені невідомо і мене це не так сильно хвилює. Просто є відчуття, що якщо ти багато працюєш та вкладаєш в роботу свою душу і любов, то бог і всесвіт тобі подарує можливості, в яких ти побачиш результат цього.
64	Так, нові величезні цілі, плани, мій шлях супер унікальний і неповторний.
65	Кар'єрний зріст, маю плани і все для цього роблю (проходжу курси, цікавлюсь поглиблено своєю сферою, веду тематичний подкаст)
66	наразі бачу дуже умовно. не бачу можливості і не маю ресурсів визначати довгострокові цілі. будую плани на найближче майбутнє.
67	Так, але я в них не впевнена
68	Так, були подані заяви на вступ до магістратури по спеціальності до низки закордонних ВНЗ. Хочу розвиватися як професіонал. Якщо все піде добре, то хотілось би спробувати життя в стилі digital nomad. Поки що це радше slow travel (10 місяців в одній країні і поки що 3.5 в іншій).
69	Працювати як папа Карло та кожного місяця досягати вершин

70	Обраний мною шлях не може буде простим, але сподіваюсь він буде цікавим і повним на здобутки. Я би хотів працювати в Україні, а поки це неможливо, продовжувати працю закордоном (через відрядження на обмежений строк) Плани будує вкрай обережно, оскільки є багато факторів, що зараз впливають на наше життя, включаючи мою спеціальність. Важко сказати, що чекає на нас далі.
----	---

Табл 4

Питання 4	Окрім професійної діяльності, чи маєте ви особливі інтереси, хобі, "guilty pleasures", яким ви любите присвячувати час та увагу? Які це інтереси/хобі/"guilty pleasures"?
1	Зацікавленість у мистецтві, подорожі, отримання нового досвіду - мої основні інтереси.
2	танці, читання, люблю пити каву з друзями
3	Хобі - фотографія, хоча давно не займалась вже. Guilty pleasure - перегляд супермами і подібного роду передач. З інтересів є подорожі та знайомство з новими культурами та людьми
4	Я обожаю готувати. Цим займаюся кожного дня. Під час приготування їжі я відпочиваю та отримую неймовірне задоволення. Обожаю годувати людей, особливо близьких 😄 Також невід'ємною частиною мого життя є спорт та активний спосіб життя.
5	Спорт: зал, балмінтон; подорожі Україною.
6	Так. Активний відпочинок і спорт: верхова їзда, бокс, танці, стретчинг. Лекції з психології, HR. Подорожі, зустрічі з друзями. Серіали, книги.
7	Так, це тренування , зйомки для бізнесу .
8	Люблю посидіти в твіттері

	<p>Маю і багато. Але працюю з 10-19. Просто немає ні сил ні бажання ні на що потім. Дуже любила ходити на стретчінг, зустрічатись з друзями в барах Берліна, прогулянки.</p> <p>9 Влаштували цікаві вечори, відвідували виставки тощо.</p>
10	Люблю смачно поїсти)
11	<p>Не впевнена наскільки ці інтереси особливі але окрім професійної діяльності (наука) я захоплююся переглядом футболу та Формули-1, обожнюю читати художню і науково-популярну літературу (присвячую цьому заняттю мінімум 15 хв на день), займаюся вивченням 4-ї мови (як хоббі, не задля якоїсь конкретної мети, теж на щоденній основі).</p> <p>11 Займаюся образотворчим мистецтвом та в'язанням.</p>
12	<p>Інтереси: прогулянки на природі чи просто подорожі, куди завгодно, читання книг, перегляд серіалів, танці чи співи, рукоділля.</p> <p>Guilty pleasures: читати фанфіки, дивитися дорами (які смішні і нелогічні), мінімально, але споживати рос.контент, дивитися сторіс, в яких ніє русня.</p>
13	Подкаст, читання, квіти, прогулянки з друзями
14	<p>хайкінг, прогулянки, читання, кіно, фотографія (шейм он мі, давно не брала до рук фотоапарат, був творчий ступор), самоосвіта, коли є натхнення - малюю для розрядки</p>
15	<p>Обожнюю освоювати нові навички (нещодавно записалася на курс імпровізації), іноді танцюю, займаюся йогою, цікавлюся творчістю (малювання, кераміка, фотографія тощо), люблю готувати цікаві страви, писати тексти, а також читати літературу.</p>
16	<p>до вторгнення працювала фешн журналісткою, моє видання закрилося і я більше не бачу сенсу в тому, що робила раніше. пишу тексти як хоббі, але тепер на тему зовнішньої політики (за освітою політологиня)</p>
17	Прогулянки, фото, шоколад, фастфуд
18	Різні види спорту

19	Так, я знайшла їх ось лише тижні два тому: я щодня стрибаю , це kangoo jumps, sky jumping, одні з найкрутіших видів спорту, дуже люблю своїх тварин - кіт Том, який промандрував з нами Україною під час війни, і не вчинив жодної проблеми, та розбешака Беня - Джек Рассел з Миколаєва, йому рік, воно дурне, але кохане. Guilty pleasure - Bloody Mary тільки з текілою
20	Стараюсь доторкатися до прекрасного, тому раз-два рази на місяць ставлю обов'язкові походи в театр, кіно, музей. Через велику кількість роботи не завжди є змогу бачитись із друзями, але коли випадає, то проводити цей час якісно. Дивитись декілька фільмів на тиждень, інтерв'ю - це все тримає в тонусі, хоча теж стосується роботи, бо мозок працює, аналізує картинку і тд 😊
21	Книги, серіали, прогулянки, подкасти, кулінарія
22	Так є. Обожаю тренажерний зал, гру на фортепіано
23	Обожаю подорожувати
24	Мені наче і повезло, а можливо це мені колись і не буде здаватися удачою, але моє хоббі і стало моєю роботою, але поза робочою зйомкою я намагаюсь знімати моменти свого життя і монтувати з цього відео, також дуже люблю фотографувати на плівку і звісно ж музика! Раніше одне з улюблених хобі було відвідування музичних фестивалів
25	Читання книг, подорожі, живопис
26	Так, танці, різні інші активності
27	печу хліб на заквасці, інколи маюю, люблю водити машину (дивний інтерес, але згоджуюся майже завжди, коли пропонують поїхати)
28	Так, дизайн інтер'єру

29	Йога, мистецькі заходи, прогулянки, вечірки, івенти, концерти, театри, природа... все що наповнено сенсами і красою мене надихає, бадьорить, підіймає мій дух. Я вважаю, що вмію бачити красу і тільки так я почуваюся живою. Нам пощастило все це мати під час війни.
30	Хотілось би дуже це мати. Але ні нащо не вистачає часу. Поки намагаємось вижити
31	Співати, робити ремонт, вивчати фольклорні пісні
32	Люблю йогу і біг, але не маю на них зараз часу, на жаль, через роботу
33	вільного часу майже немає, а частина хобі стали вже буденною роботою. про щось доводиться зараз забувати, чимось жертвувати, аби поєднувати навчання з кількома роботами.
34	Подорожі, йога
35	Зараз із хоббі залишилися напевно тільки відеоігри.
36	Так. Guilty pleasure - слухати музику, як тільки з'являється вільна хвилина. Бо це пов'язано з моєю діяльністю. Поєдную «приємне з корисним». Також у вільний час подобається займатися спортом або ходити на прогулянки містом, читати.
37	Звичайно є, вони часто є порятунком від буденності і новин. Це прогулянки, творчість (хоча під впливом стресу іноді важко дається), перегляд відео та ТБ шоу, комп'ютерні ігри, розмови з рідними, вивчення мови (зараз закордоном)
38	спорт (тренування в тренажерному залі, весна - осінь - велосипед та біг), вишивка хрестиком, останній рік - в'язання гачком, малювання
39	Люблю читати (класика, детективи)
40	Граю в відеоігри, вчуся керувати автівкою
41	таак) люблю обклеювати стразами все, що бачу; знімати та монтувати відео; малювати та друкувати наліпки та листівки.
42	Танці, йога, гори, ходити по кафешкам

43	я люблю читати і напевне почала читати більше останній рік, бо звільнився час, який витратила на соціальні активності. тому читаю близько 4-6 книг на місяць. також прогулянки і прослуховування подкастів - це було не дуже комфортно робити в Києві через шум і купу людей, але зараз живу у набагато меншому місті
44	Танці, кіно, концерти, дегустування смачної їжі
45	Цікавлюся фотографією та подальшою обробкою фото. Інколи фотографую друзів/знайомих. Це мене розслабляє і приносить естетичне задоволення. Також півроку тому почала посилено вивчати англійську мову, це корисна навичка, яка також приносить задоволення і гордість за себе. Кілька місяців тому почала займатися спортом, записалася на флай йогу. Всі ці заняття, відмінні від роботи, дають мені відчуття більш наповненого життя, і думки про те, що я проживаю дні марно - зникають. Крім того, я люблю писати прозу. До речі, на кожен урок з англійської є письмовий таск, де потрібно розгорнуто написати про щось і це дуже класно, люблю таке.
46	Через цю невизначеність, я вирішила здаватися права і пішла на курси французької мови! Окрім цього, обожаю готувати, намагаюся вигадувати щось, експериментувати із соусами, подачею їжі.
47	Так, парний або груповий спорт (теніс, сквош, катання на роликах/велосипедах з кимось), гра на музичних інструментах, читання, випікання солодкого
48	До повномасштабного вторгнення і після я любив/люблю читати. Але на початку року, я з'їздив в МініЛенд, захопився діорамою, і тепер складаю з пластику модельки військової техніки. Обожаю цю справу, бо дозволяє заспокоїтись і зосередитись на чомусь одному.
49	Мандрівки, спорт, кулінарія, фотографія, музика, мистецтво


50	Люблю театральні імпрровізації (поки не займаюсь, поки тільки є глядачем). 3D моделювання.
51	Так, займаюсь малюванням, спортом, вишиванням, активним відпочинком, читаю багато книг, вирощую рослини
52	Поглиблене вивчення мов, майстеркласи з гончарства, малювання - творчі пориви)
53	Так, танці, займалась ними, зараз тимчасово припинила, але мрію повернутись найближчим часом. Крім того іноді шось в'яжу.
54	Люблю робити творчу встряску для себе у вигляді походів на ліпку з глини або малювання. На даний момент роблю це дуже рідко, але це точно мене надихає. Також я кіноман. Ну і ще наше захоплення з хлопцем, це походи в гори або ліс
55	Так, маю. Це моя батьківська родина, романтичні стосунки з хлопцем, мій улюблений песик і 2 десятки вазонів вдома.
56	Психологія і та малювання і є моїми хобі. Окрім цього люблю читати нонфікшн і грати в комп'ютерні ігри, особливих інтересів не маю (якщо ми говоримо про термін special interest)
57	Люблю читати, довгі прогулянки, вирощувати і доглядати за квітами в саду, подорожі на машині, дивитися візуально естетичні фільми, смачну каву та знаходити нові улюблені кав'ярні
58	Зйомка та монтування відео
59	Обожнюю читати, ходити на літературні вечори. Окрім того збираю велику колекцію платівок, слухаю їх, збираю друзів на маленькі музичні зустрічі.
60	Історія мистецтва, читання, танці, малювання.

61	Люблю танці, але зараз не займаюся через тимчасове перебування в іншій країні. Люблю співати, але не можу наважитися на заняття. Також люблю фотографувати, але це скоріше не хобі, а піковий момент, у якому сходиться натхнення, краса ззовні і особливе почуття всередині.
62	Мандрівки, хайкінг, йога, фото.
63	Звичайно маю:) але всі ці хобі якимось стосуються моєї професії. Просто мені подобається танцювати, малювати, читати - але я розумію що воно безпосередньо має вплив на мою професію. А ще я люблю гуляти з людьми, люблю гулянки та вечірки. І звичайно ж обожнюю заліпати в телефоні, тіктоки рілси і так далі)
64	Мої хоббі і є моя професія і задоволення і життя. Хочеться більше розмов з коханим, який в іншій країні.
65	Так, танці
66	так. я люблю анімацію і музику, граю на інструментах.
67	Так, малювання
68	Прогулянки на природі, дослідження навколишніх територій, участь у спільнотах за інтересами на Reddit, відслідковування трендів у дерматології та косметології.
69	Дизайн, шахмати
70	Люблю займатись боксом, отримую не лише моральне, а й естетичне задоволення від тренувань. Захоплююсь історією України та світу, можу годинами дивитись контент на цю тему, або ж читати відповідну літературу. Також полюбаємо з дівчиною гарно вдягатись і виходити пити каву. На це заняття ми навіть відокремлюємо частину бюджету))

Табл 5

Питання 5	Чи легко вам вдається встановлювати близькі взаємини і стосунки? Чи задоволені ви тими зв'язками, які маєте зараз?
1	Для мене це легко, я дуже відкрита і готова бути людині другом, якщо ми маємо гарний взаємний контакт та зацікавленість, спільні точки взаємозв'язку, спільне почуття гумору.
2	так, мене все влаштовує
3	Легко знайомитись, але важко будувати стосунки, що будуть ближчими, аніж просте знайомство. Зв'язками задоволена, але хотіла б розширити коло знайомств і мати міцну дружбу з кількома людьми
4	Як показала війна - легко. До війни я перебувала в коконі свого близького оточення, якого мені вистачало та я в не прагнула більшого. Спочатку війни я познайомилася та близько спілкуюсь з багатьма людьми та з'явилася людина, яку я сміливо можу називати подругою.
5	Близькі ні, на це потрібен час і бажання. Задоволена тими людьми, які у мене є. Рада встановлювати інші робочі, дружні зв'язки, але не близькі
6	Встановлювати легко і відпускати також. В більшості задоволена, але є кілька людей, з якими з часом цінності і шляхи розбігають (зазвичай це давні знайомі)
7	Є питання, бо іноді буває складно
8	Так, доволі легко
9	Так, абсолютно.
10	Так
11	Задоволена наявними зв'язками, встановлення близьких взаємин для мене є важким і довготривалим процесом.
12	Гадаю, що так.

	Цілком та навіть більше. Я дуже вдячна за те, що маю зараз сім'ю, коханого та друзів поруч, і що ми всі у безпеці (думаю, можна так сказати).
13	Я комунікабельна людина, легко встановлюю нові зв'язки, проте маю невелике коло близьких друзів.
14	легко - ні, задоволена частково
15	Якщо людина мені імпонує (цінностями, проявами тощо) я можу душе швидко відкритися і зблизитися. Насправді через війну я менш задоволена зв'язками, оскільки майже всі мої близькі друзі і знайомі виїхали з України. Тому іноді відчуваю нестачу спілкування
16	Не легко, відчуваю, з війною стала набагато менше часу проводити з друзями, з'явилася якась social awkwardness
17	Більш менш задоволена, але важко будувати нові
18	Так, легко. Задоволена
19	Так, доволі, але я розумію, що дуже нервова, занадто, і цим я дуже наношу шкоду своїй близькій людині, я би пішла до психолога, не можу знайти час, я можу зірватися з дрібниць, накрутити себе, обізвати, образити, що я зробила - розумію лише на ранок
20	Рада, що встановила більшість зв'язків у юності і люди, які з'являються зараз у житті можуть стати близькими, але зазвичай залишаються хорошими знайомими. У мене немає потреби розширювати своє коло саме близьких, бо я впевнена в своїх, довіряю їм і щаслива, що вони в мене є.
21	Легко, але через те, що перебуваю закордоном - з іноземцями складніше
22	Так, легко. Задоволена
23	Легко можу встановити близькі стосунки Так, дуже задоволені

24	Так, я достатньо комунікабельна людина і швидко моду знайти підхід до людей. Зараз так, мені було важко вибудувати свої власні кордони, але початок було покладено і поки все іде на успіх
25	Легко, так задоволена
26	Середньо, через нерви бувають тяжкі часи
27	в принципі так, все влаштовує . з війною стало більш зрозуміло хто це і більше стало спілкування
28	Так, нові створювати легко, але підтримувати - складно
29	Вже так, так
30	Не легко. Все одно всі відсторонені. А інші національності тимпаче.
31	Зараз стало важче, але я задоволена тим, що маю
32	Так, я люблю людей і спілкування, і дуже ціную свого партнера, сім'ю та друзів 
33	іноді краще триматись за те, що маєш, аніж шукати щось ззовні. воно прийде все самостійно. я маю сім'ю, маю хлопця, якого безмежно кохаю, маю друзів та чудових колег. частина зі списку вище знайшли мене самі, коли я починала свій рух в окремому напрямку без знайомих, які влаштують на роботу чи друзів, які допоможуть знайти практику/курси. чи задоволена я тим, що маю зараз? скоріше ні, ніж так. усе стало якимсь загостреним та похмурим. коли уся сім'я військовослужбовці, то відчуваєш себе білою вороною, адже маєш також амбіції, які не завжди можна реалізувати через ряд обставин.
34	Так
35	Встановлювати близькі взаємини мені дуже важко, через минулий болючій досвід. Останнім часом багато друзів та близьких людей пішло з мого життя, нажаль. На даний момент маю тільки одну людину, з якою ми підтримуємо один-одного.

36	Не зовсім, є труднощі. Скоріше задоволена. Однак хотілося б навчитися більше зближуватися з людьми, з якими є бажання це робити.
37	Сама не шукаю нових знайомств, але з наявними маю задовільний, хороший зв'язок
38	вдається нелегко, маю певні зв'язки вибудовані протягом життя які підтримують зараз
39	Доволі легко встановлюю контакт з людьми. На даному етапі наявним рівнем зв'язків цілком задоволена
40	Після початку війни я стала більше не довіряти незнайомим людям, встановлювати нові контакти не маю бажання. Ті зв'язки які в мене є міцні та перевірені часом, я їх ціную
41	Не легко, не впевнена чи я в принципі з кимось маю наразі близькі взаємини, але те, що я маю зараз мене задовільняє
42	Мені це важко дається але мене це влаштовує
43	так, якщо я відчуваю «метч» з людиною, я дуже багато зусиль спрямовую на встановлення і підтримку стосунків. зараз складно через різні контексти та обставини, а також через неможливість зустрітися і провести час разом. тому хотілося б більше людей, які мене зрозуміють і водночас могли б фізично бути поруч, але загалом я задоволена своїм оточенням
44	Так, легко) дуже задоволена

	<p>Я не з тих людей, які перші заговорюють із незнайомими. Проте, як на мене, я легко іду на контакт. Маю надію, що я інтелектуально розвинена, тому співрозмовникам зі мною нудно не буває)</p> <p>Взагалі, моя поточна робота і колектив розвинули мої комунікативні навички. Тепер я майже не нервуюся, коли мені потрібно зателефонувати за невідомим номером і щось в'яснити. Стараюся до оточуючих ставитися легко і позитивно, з усмішкою та "не виносити" свій негатив у маси.</p> <p>Помітила, що мені легше вибудовувати стосунки із маловідомими людьми, або товаришами. друзями, ніж із близькими людьми (чоловіком, сестрою, батьками), з ними я більш холодна і поки нічого з цим не можу зробити, цим я не дуже задоволена.</p> <p>45 Взагалі, я задоволена своїм колом спілкування.</p>
46	<p>Зараз друзів не вистачає друзів. Мої роз'їхалися по різних країнах. Рятуює тільки мій хлопець — ми з ним разом 24/7. У нього є трохи друзів в Україні, але багато хто також роз'їхався.</p>
47	<p>Ні, доволі складно. Мене влаштовує, як є зараз, але розумію, що людей по іншу сторону нашої комунікації - не завжди</p>
48	<p>Я задоволений тим, що маю зараз в плані взаємин і стосунків, але в наслідок того, що я все своє життя переміщаюся з точки на точку, не звик "прив'язуватись" до людей.</p>
49	<p>Так. Так.</p>
50	<p>Тими що є зараз цілком задоволений, бо в мене тільки дружні стосунки. Встановлювати їх доволі легко, бо я надаю перевагу розмовам сам ан сам.</p>
51	<p>так, так</p>
52	<p>Легко, тому що я достатньо комунікабельна людина</p>
53	<p>Не легко, але задоволена тими зв'язками, які є наразі.</p>

54	Встановлювати зв'язки вдається досить легко. На даний момент у мене є певне коло спілкування. Але все одно відчуваю потребу більше знайомитися з новими людьми та виходити за рамки своєї бульбашки
55	Нелегко. Я потребую багато часу, аби чути в безпеці з малознайомими людьми. Через це моє коло спілкування є невеличким, але дуже теплим і надійним.
56	Легко, своїми стосунками в більшості наразі задоволена (є люди, з якими варто покращити спілкування)
57	Не завжди це вдається легко. Але я задоволена моїм оточенням зараз
58	Багато зв'язків втратились на фоні війни, але ті, які є, залишаються сталими і в чомусь більш міцними.
59	Із початком повномасштабної війни стало важко встановлювати близькі взаємини. Задоволена зв'язками, які маю зараз
60	Так, вдається. Я схильна довіряти. Буває, декількох людей з глибоким зв'язком достатньо. Я дуже рада і вдячна людям, які мене оточують зараз. Хоча бувають моменти, коли попри усе відчуваєш себе всеодно самотнім. Я пов'язую це з війною.
61	Так, я дуже задоволена своїми взаєминами. Також у період війни складно утворювати нові близькі, але хочеться вільніше вкладатися у існуючі.
62	Достатньо легко. Зараз я задоволена зв'язками, які маю.
63	Ні, мені трохи складно розкриватися людям. Не знаю, можливо це якісь травми, закритість характеру. Але при тому що назву себе дуже комунікабельною та дружелюбною людиною, саме близькі стосунки для мене це рідкість. Але я цим задоволена. У мене є люди, в яких я впевнена і мені цього достатньо.
64	Я зазвичай одна, але з колегами або однокурсниками дуже швидко і легко знаходжу контакт і спілкуюсь в процесі.

65	Так, доволі легко і задоволена всим що є
66	не легко. я здебільшого задоволена своїм соціальним оточенням.
67	Ні, я не впевнена у своїх стосунках, проте маю хороших друзів яким я довіряю
68	<p>Так, задоволена. Як були добрими стосунки із батьками, так і лишилися. Хоча іноді сумно, що не можу жити із ними, як раніше.</p> <p>Друзів у мене як таких не було років із 13. Просто ввічливе, але не близьке й ситуативне спілкування із однолітками (наприклад одногрупниками). Партнера в мене теж не було і нема, це взаємодія орієнтації та свідомого вибору.</p> <p>Під час карантину 2020 року я 4 місяці не спілкувалась вживу майже ні з ким окрім батьків і навіть не одразу помітила це. З підліткового віку звикла, що якщо мені щось цікаво відвідати чи зробити, то я це роблю, не чекаючи компанії. І отримую щире задоволення від того.</p> <p>Із батьками і родичами спілкуюсь як і раніше, з тими із приятелів, з ким спілкувалась трохи ближче (але все таки переважно в месенджерах, хоча і знаю їх в реалі), так і продовжую спілкуватись. Нічого особливо не змінилось, ніякого випадання із кола спілкування не сталось, бо його як такого і не було. Взагалі не відчуваю ніяких складнощів й тривог з цього приводу.</p>
69	Так
70	Якщо людина мені цікава, то я з радістю готовий підтримувати з нею дружній зв'язок. Задоволений тим, що маю зараз, хоч інколи важко знаходити можливість на спілкування з близькими людьми (війна ускладнює подорожі до рідних та друзів, а також впливає на бажання спілкуватись, весело проводити час, влаштувати вечірки, тощо)

Табл 6

Питання 6	Чи змінюєте ви щось у взаєминах/стосунках, коли вони потребують змін/розвитку?
1	Обов'язково, я завжди за відкритий діалог. Я вважаю необхідним комунікувати про свої потреби та просити аби мене любили моєю мовою любові, натомість я готова чути і "любити" іншу людину тою мовою любові, якої вона потребує.
2	так, проговорюю якісь незручні моменти з батьками/друзями/партнером та знаходжу компроміси
3	Принаймні намагаюсь (часто через розмови або маленькі дії)
4	Так. По-перше, я починаю з відвертої розмови, де кожен висловлює свої думки та почуття. Потім ми приходимо до спільного вирішення проблем та починаємо працювати.
5	Так
6	Так, завжди обговорюю, даю час, імпульсивно рішення не приймаю
7	Так
8	Так, намагаюсь об'єктивно приймати рішення
9	Ні, мої люди завжди поруч.
10	Так
11	Так, змінюю.
12	Так. Спочатку намагаюся зрозуміти, що саме мені і чому не подобається. Якщо я не можу з цим змиритися, то шляхом розмов знаходимо оптимальне рішення для обох сторін.

13	Не завжди. Частіше даю стосункам змогу розвиватися так, як йде.
14	так
15	Так, якщо людина готова навзаєм ідти назустріч і також готова до розвитку стосунків зі своєї сторони. Є люди, з якими багато років ми трансформуємо наші стосунки і комфортно взаємодіємо впродовж різних періодів життя
16	Ні, мінімізую спілкування
17	Так
18	Так
19	Мені б хотілося , ми одружуємося скоро, змінюємо, коли потребують розвитку)
20	Звичайно, адже з кожним роком ми ростемо, розвиваємось , змінюємо сфери діяльності і без змін спілкування і дружба приречені. тому треба завжди адаптуватись до реалій та покращувати стосунки, або їх зберегти.
21	Так
22	Так, звичайно. Будь-які стосунки це праця та розвиток обох людей
23	Якщо потрібно щось змінити в стосунках, то намагаюсь це зробити
24	Так, я вважаю, що люди повинні обговорювати все, що вони переживають, в позитивному чи негативному моменті, все вирішується, головне не мовчати і щось робити
25	Так змінюю
26	Намагаюсь
27	так, але це справа двох. зі свого боку роблю все, що можу
28	Мабуть, але здебільшого, це відбувається природно і без моєї спрямованої волі
29	Так
30	Намагаюсь працювати над цим. Але це важко вдається

31	Так, змінюю. Намагаюсь працювати з цим за потреби
32	Так, люблю все одразу обговорювати та змінювати за потреби
33	намагаюсь м'якше ставитись до людей, від когось меншого очікувати, а від когось просто відчепитися із запитаннями. зараз усім складно, і ще складніше змінювати все те негативне, що за час повномасштабного стало в центрі уваги
34	Ні
35	Звісно, я завжди за діалог. Змінюватися і підлаштовуватися під комфорт іншої, близької тобі людини це норма. Допоки це не шкодить твоєму комфорту. Намагаюсь ніколи не тримати у собі і обговорювати проблеми/подальший спільний розвиток тощо.
36	Так. У більшості випадків відчуваю, коли це відбувається й не ігнорую цю потребу.
37	Так
38	так, стараюсь обговорити і працювати над відносинами з людьми з якими в цих відносинах знаходжусь
39	Взаємини/стосунки між людьми у будь-якій формі вимагають праці, розвитку, якщо ці взаємини/стосунки людині потрібні, тому так, намагаюсь підлаштовувати певні інструменти для того аби не втрати спілкування, якщо воно мені цінне
40	Завжди оговорюю проблему та шукаю вирішення конфлікту з цінними для мене людьми тому стосунки постійно розвиваються
41	так
42	Так
43	так, хоча це складно і страшно обговорювати, останнім часом почала питати друзів, якщо відчуваю певну напругу і відстань. і готова адаптуватися та змінювати свою поведінку
44	Звісно, першочергово комунікація і потім вже разом йдемо до змін

45	Мені важко розривати відносити чи якось кардинально змінювати їх, бо щось не влаштовує, оскільки страх втратити близьких людей поки що сильніший за особистий дискомфорт. Проте у відносинах з чоловіком, наприклад, стараюся вибудувати свої кордони і чітко проговорювати те, що приносить мені дискомфорт та за потреби змінювати щось.
46	Стараюся, дуже стараюся!
47	Намагаюся. Якщо не виходить, то не бачу сенсу продовжувати
48	Так, я оголошую це і дію.
49	Звісно.
50	Так
51	Змінюю, або стаю підштовхувачем до змін
52	Так, дію по правилу "говорити словами через рот"
53	Так.
54	У всякому випадку намагаюся) мені допомагає у цьому щирість та розмова, де кожен висловлює свої потреби та ми приходимо до якогось компромісу.
55	Так, шляхом спільного обговорення і пошуку рішень
56	Залежить від того, наскільки я зацікавлена у цих стосунках
57	Якщо розумію, чому мені не комфортно, що саме я хочу змінити, тоді я можу обговорити це з іншою людиною
58	Так, стараюся говорити про це
59	Так
60	Так, я дуже "за" відкриті розмови. Коли мене щось хвилює, я говорю про це.
61	Так, але здебільшого у романтичних. У стосунках із друзями та родиною все розвивається органічно.
62	Швидше за все, чекаю коли все само розрулиться. Але якщо, стосунки для мене сильно важливі, тоді намагаюся сама робити якісь кроки.

63	Для мене це теж складно. Це напевно єдина річ з якою я з повним розумінням працюю в голові. Для мене більш природньо розривати стосунки, якщо мені щось не подобається. Бо мені не подобаються конфлікти чи щось з'ясовувати. Але я дуже розумію що це треба і саме тому я на шляху порозумітись з цією проблемою.
64	Обов'язково.
65	Так, завжди чесна з друзями, і з собою
66	так
67	Так, стараюсь говорити про це
68	Змінюю, але не потрохи, обережно.
69	Так
70	Думаю, що зміни- це нормальна частина нашого розвитку. Тому протистояти їм не потрібно, краще заново винаходити себе у цих взаєминах/стосунках, ну і звісно спілкуватись, говорити про все, що турбує.

Табл 7

Питання 7	Коли ви обираєте, як провести дозвілля, ви віддаєте перевагу опиратися на власні бажання чи бажання як провести час інших?
1	На власні бажання, але я також за спільну узгодженність, аби бажання кожного були задоволені:)
2	на власні
3	Частіше намагаюсь знайти common ground, майже ніколи не наполягаю на своїх бажаннях, особливо якщо не бачу першочергової зацікавленості від інших
4	Все залежить від ситуації та настрою. 50/50
5	На взаємне бажання
6	Власні бажання, але зазвичай легка на підйом, тому не принципово підтримати бажання інших
7	На свої та іноді знаходимо компроміси

8	По різному
9	Інших.
10	Залежить від ситуації
11	Обидва варіанти релевантні, приблизно 50/50.
12	Якщо я хочу провести час самостійно, то на свої бажання. Якщо із кимось, то все ще орієнтуюся на свої бажання, якщо іншій людині це теж буде цікавим. Якщо ні, то я можу піти кудись сама чи ми з нею цього разу інакше проведемо час.
13	На власні
14	власні + компроміс
15	Часто у мене співпадають інтереси зі знайомими (з різними людьми я можу задовольняти різні потреби), проте я можу підтримати близьку людину у тому, що мені може бути не дуже цікаво
16	50/50
17	Власні
18	Мою коло друзів з якими співпадає вид дозвілля
19	Тільки власні
20	майже завжди опираюсь на свої бажання і пропоную друзям, якщо хочу якісь моменти розділити разом з кимось:)
21	Власні
22	На свої, але якщо нас багато ми вибираємо те, що хотіли б усі)
23	Завжди опираюсь на власні бажання
24	Я завжди за будь-який двіж, але і частіше всього пропоную я якісь ідеї, але я прислуховуються до інших і якщо когось не влаштує щось, то ми шукаємо компроміси
25	На свої
26	Коли як
27	на власні, якщо людина не знає, чого хоче

28	Коли знаю, чим хочу зайнятись, ти опираюсь на власні бажання, а якщо просто хочу провести час з друзями, то на їхні
29	Опираюсь на себе, але якщо бажання іншого мені подобається - я легка на підйом
30	Організую так щоб це бажання було сумісне
31	Опираюсь на власні бажання
32	Власні побажання
33	зазвичай, я сама) на жаль, це наразі 60% мого часу. та і часу на дозвілля особливо немає. наразі моя робота і є всім, що я можу собі дозволити.
34	Нема різниці
35	Частіше опираюся на власні, але тільки «за» вислухати інші ідеї і разом вирішити.
36	Здебільшого на свої бажання. Однак, наприклад, коли хтось потребує допомоги, і я маю можливість допомогти, тоді приділяю іншим свій час й відмовляюся від чогось свого (якщо це не дуже важливе).
37	Власні бажання
38	якщо в компанії - більше спираюсь на загальну динаміку групи аніж на власні бажання
39	Якщо час проводити самій, то виключно те, що хочу я; якщо мова йде про проведення часу в компанії, то звичайно треба спиратися на інтереси всіх людей в компанії
40	По різному
41	на власні
42	Здебільшого на власні
43	зазвичай я планую дозвілля і пропоную певні заняття і місця, але хочу, аби це було комфортно іншій людині також. тому обидва варіанти
44	На свої бажання але завжди беру до уваги бажання інших

45	Доволі часто в мене є чітке бачення як провести дозвілля і я слідую своїм бажанням, але і не проти провести час так, як того хочуть друзі/близькі (можу внести якісь свої корективи, якщо щось у їхніх побажаннях мені не подобається).
46	Ой, на власні точно:) Але можу йти на поступки, так сказати, урівноважувати.
47	Однозначно враховую думку інших
48	На власні, але якщо хтось підтримав мене в моєму дозвіллі, я підтримую таку людину і в її дозвіллях.
49	Бажання інших.
50	Пропоную своє, але якщо більшість обирає інше, я погоджуюсь, бо в пріоритеті провести час з близькими, а не щось конкретно із обраного.
51	На власні перш за все. Якщо побажання інших співпадають з моїми - то я радо погоджусь. Якщо ж ні - то вважаю за потрібне провести час так, як буде добре мені.
52	Це завжди до обговорення, але, наприклад, якщо мені пропонують таке проведення часу, яке мені не подобається - я просто не піду і оберу себе
53	Частіше друге, але не завжди.
54	І те, і те
55	Ситуативно: буває і так і так.
56	На власні
57	Важко відповісти конкретно, в різних ситуаціях по різному. Але переважно все вирішується спільно або шукається компроміс
58	Я висловлюю свої варіанти, слухаю варіанти інших людей і ми разом приходимо до спільного рішення
59	На власні побажання
60	На свої.

61	Я опираюся на своє бажання, але також уважна до бажань інших. Мені не критично відмовитися від свого бажання, хоча інколи є гостра необхідність зробити як я хочу
62	Намагаюся знайти компроміс, щоб усім було комфортно.
63	Я думаю, що це завжди дивлячись від ситуації. Я можу легко відмовитися від чогось, якщо це мені не принесе задоволення. Але іноді у мене є бажання зробити щось для інших, тому я згоджуюся щоб провести час з близькою людиною, відмовляючись від своїх бажань.
64	Тільки свої, в мене неіснує інших.
65	На власні бажання
66	50/50 більше власні.
67	На власні бажання
68	У 99% випадків лише на власні побажання.
69	Спільні бажання
70	Віддаю перевагу тому, що подобається мені особисто, але готовий шукати компроміси.

Табл 8

Питання 8	Чим ви керуєтеся у процесі прийняття рішень? Чи легко ви приймаєте рішення?
1	Задаю собі питання - чи це пріоритетний для мене процес зараз, чи мені це цікаво, чи я цього хочу, що це мені дасть, який результат може бути. Останнім часом я приймаю рішення легко, але так було не завжди.
2	звішую всі «за» та «проти». за потреби раджусь з близькими, але остаточне рішення всеодно приймаю сама
3	Інтуїція, думка інших людей, власні думки. Зазвичай прийняття важливих рішень дається важко, прості рішення - коли як

4	Я швидко приймаю рішення. Слухаю своє серце
5	Обдумую тривалий час рішення
6	Особистим комфортом, роблю все для того, щоб завтрашня Я пишалась і була вдячна. Рішення приймаю легко, але зважено
7	Іноді є багато сумнівів, але найкращі рішення прийнято швидко та серцем, а не коли починаються роздуми 😊
8	Ні, не легко; Думаю протягом якогось часу і раджуся із друзями
9	Взагалі так, але вони не завжди правильні.
10	Легко приймаю рішення але завжди маю сумніви чи правильно вчинила
11	Зазвичай керуюся здоровим глуздом і розрахунком коли приймаю рішення але емоційна складова теж відіграє значну роль і коли рішення прийняте розумом йде всупереч рішення серця - прийняти остаточне рішення дуже важко і інколи цей процес сильно затягується.
12	<p>Хм. Залежить від ситуації.</p> <p>Стараюся логікою, але щоб вона не суперечила моїм внутрішнім відчуттям.</p> <p>Але насправді буває, що я переоцінюю свої можливості і неправильно розподіляю час, тому роблю все в останній момент, через що стресую.</p> <p>Зазвичай мені потрібен певний час на обдумання якогось рішення. Але інколи буває, що я бачу можливість, хапаюся за неї, і вже думаю "Ай, та якось воно все буде і я зможу все поєднати".</p>
13	Власними відчуттями, емоціями. Приймаю не завжди легко
14	залежить від сфери життя. іноді радикально стрімко, іноді надто нерішуче

15	Я можу довго приймати рішення, оскільки часто боюся зробити помилку. Проте якщо я впевнена в рішенні, мене майже неможливо переконати в зворотньому. Керуюся своїми цінностями, власними переконаннями, іноді думкою людей яких поважаю у певних сферах (у яких маю прийняти рішення)
16	Важко приймаю рішення, запитую всіх близьких людей, інколи роблю табличку з плюсами й мінусами, якщо це важливе рішення
17	Своїми справжніми мотивами. Ні.
18	Власним досвідом та відчуттям. Рішення приймаю легко
19	Ні, я - Терези)))))) насправді, часто питаю порад, найбільше в чоловіка
20	швидко і легко: якщо це не однозначно так, це однозначно ні. не завжди моя імпульсивність корисна, але я слухаю своє серденько 🤍
21	По-різному
22	Справедливістю. Не завжди, але більшу частину легко
23	Завжди керуюсь розумом у прийнятті рішень. Потрібно декілька хвилин, щоб я прийняв рішення
24	Ой, це моє не любиме, важко приймати рішення
25	На свої відчуття
26	Консультуючись з близькими
27	дуже важко, цікавлюсь думкою близьких (але останнім часом стараюсь більше слухати себе)
28	Керуюсь розумом. Приймаю рішення швидко, але якщо рішення складне, тобто важливе і неочевидне, то довго.
29	Інтуїція + здоровий глузд. В принципі так
30	Легко приймаю рішення. Я зараз за голову в сім'ї - тому не переживаю що там скажуть чи подумають. Я керую! Тому тверда та рішення мої швидкі

31	Керуюсь бажанням, потребою, інколи прошу поради у близьких Зазвичай приймаю легко
32	Тим, чи вигідно це для мене зараз/в майбутньому. Або просто хочу і все)
33	спираюсь на свої бажання, хоч не завжди це вдається. більшість доводиться відкладати на потім, бо багато чого стало не на часі.
34	Ні
35	Рішення приймаю легко. Керуюся навіть не знаю чим, дуже залежить від ситуації. Від самовідчуття? Не знаю, у мене все суто під ситуацію.
36	Внутрішнім відчуттям, що саме так для мене правильно, саме так я «не зраджую собі». Після цього можу оцінити рішення раціонально.
37	Дуже важко приймати рішення, часто шукаю поради у близьких
38	залежить від типу рішень і наслідків. якщо це речі які потребують багато зусиль для реалізації можу затягувати
39	Для мене важливо оцінити всі можливості і загрози при прийнятті рішень; доволі легко приймаю рішення, якщо впевнена в результаті, що мене влаштує
40	Попереднім досвідом, зовнішніми обставинами, матеріальним станом. Чим більше маю інформації тим легше приймаю рішення
41	Залежить від того, що це за рішення. Зазвичай спираюсь на внутрішні відчуття і власне розуміння ситуації. Якщо рішення стосується якоїсь сфери, в якій я не дуже добре розуміюсь (нерухомість/фінанси наприклад) я можу проконсультуватись з татом або з старшими друзями. Але в кінці я все одно самостійно приймаю рішення.
42	Приймаю рішення легко.
42	Імпульсивно приймаю, за відчуттями. Доволі легко

43	думаю, що я більш раціональна, але водночас намагаюся інтуїтивно відчувати, чи це правильне для мене у даний час рішення. зазвичай зважую всі альтернативи, інколи обговорюю з близькими, але переважно просто обдумую певний час та самотійно це роблю
44	Керуюсь логікою, своїми бажаннями, думками про майбутнє і як це вплине
45	Останнім часом при прийнятті рішень стараюся опиратися на внутрішні відчуття - як я буду себе почувати якщо зроблю/не зроблю щось. Це дуже тяжко. Гальмує процес прийняття рішення установка "а що скажуть близькі". Знаю, що це неправильно, що я живу своє життя і тільки мені приймати рішення та жити із наслідками прийнятих мною рішень. Не люблю перекладати відповідальність за свої помилки на інших. Але взагалі я приймаю рішення досить оперативно (потім довго мучуся, бо думаю про те хто що скаже))). Я не думаю п-ну кількість годин/днів про те що сказати, що зробити (звісно, якщо це не стосується чогось дуже важливого, наприклад, покупки житла, зміни роботи).
46	Обожнюю швидко вирішувати, як відрівав. Оця тяганина із подумати не для мене.
47	Складно приймаю рішення, зважаю на всі за і проти, до чого призведе кожен вибір
48	Керую власною головою, досвідом своїм і чужим. Рішення приймаю легко, бо до прийняття аналізую якомога більше інформації. Відповідь з'являється самотійно.
49	Відчуттями. Так.
50	Що мені треба для цього зробити і скільки часу воно займе.
51	Тверезістю розуму, і об'єктивним поглядом на ситуацію Легко чи ні - залежить від рівня важкості прийнятого рішення
52	Своїми відчуттями стосовно тієї, чи іншої ситуаціями та вихідними даними

53	Не легко, я боюсь зазвичай брати на себе відповідальність за якісь рішення, керуюсь зазвичай своїми відчуттями.
54	Керуюсь власними відчуттями і реакціями, тому напевно і легко приймаю рішення
55	Рішення приймаю зважено: постійно оцінюю плюси і мінуси мого рішення і думаю наперед різні стратег розвитку подій, які можуть бути після прийняття мною рішення.
56	Аналізую за і проти, цікавлюся думкою людей у схожій ситуації, думкою експертів за необхідності. Рішення даються важко, постійна спокуса тягнути до останнього
57	Приймати рішення переважно важко для мене. В прийнятті рішень/виборі спираюсь на свої бажання, попередній досвід чи поради інших
58	Здебільшого обставинами та умовами, які наявні в момент прийняття рішення. Момент важкості прийняття рішення залежить від його важливості і серйозності. На якісь вагомні рішення потрібно набагато більше часу
59	Дуже складно приймаю рішення, зважую усі за та проти, раджусь із близькими і лише потім вирішую
60	Стараюся керуватися внутрішніми відчуттями та інтуїцією. Не завжди дається легко :) буває стовбичу в супермаркеті і не можу вибрати одну маленьку шоколадку
61	Я дуже складно приймаю рішення, особливо важко мені обирати подарунки і що поїсти :) менш значущі рішення мені приймати складніше, ніж великі (робота, навчання, переїзд). У виборі намагаюся зважити всі за та проти, і цей процес затягується.
62	Дуже складно приймаю рішення. Завжди вагаюсь, бо хочу прийняти найкраще рішення та уникнути помилок. Хочу почуватись задоволено, гармонійно та отримати максимальну вигоду для себе.

63	Чим важливіше питання, тим звичайно складніше зробити вибір. На більш легких питаннях, я не сумніваюсь. А коли це важливі питання, я можу день думати про це, а вже потім прийняти рішення.
64	Чи це стосується мого призначення чи це буде гарним об'єктом, що мене красить в найближчі місяці життя чи ні)
65	Так, інтуїція доволі добре розвинена, стала краще і швидше приймати рішення, якщо відчуваю, що хочу цього
66	складаю уявну таблицю порівняння, порівнюю переваги і недоліки. тобто керуюся логікою. часто не приймаю рішення легко.
67	Так, але достатньо імпульсивно, потім про них шкодую
68	Приймаю рішення не легко й не надто швидко, бо намагаюсь зібрати якомога більше інформації, проаналізувати її, зробити підрахунки, якщо це потрібно. І тільки потім приймаю рішення. Керуюсь раціональною складовою, але із урахуванням власних потреб й комфорту.
69	Я керуюсь стратегією , залежить від ситуації
70	Керуюся логікою, доцільністю тих чи інших дій, хоч деякі рішення інколи можу прийняти керуючись емоціями. Не бачу у цьому нічого поганого, якщо це не шкодить моїм близьким людям та оточенню.

Табл 9

Питання 9	Як ви ставитеся до думки інших щодо вас/вашої роботи/ваших вподобань у житті?
1	Для мене важлива моя власна думка.
2	якщо я не прошу поради у людини, то вважаю їх висловлювання щодо мого життя недоречними
3	Слухаю, часто прислухаюсь, але намагаюь зараз також фільтрувати та порівнювати зі своєю саморефлексією

4	Мені важлива думка тільки мої близьких та лбдей, які є для мене прикладом. А так, загалом, все одно
5	Питаю поради, якщо потрібно. Думку щодо моєї роботи ніхто не висловлював / або я цього не пам'ятаю
6	Якщо авторитетні люди, то завжди прислуховуюсь, але погляд інших не є для мене критичним у прийнятті рішень. Легко переживаю незгоду інших
7	Звертаю увагу
8	Дуже буквально сприймаю все на особистий рахунок
9	Ніяк, яка мені різниця.
10	Дуже турбує думка інших
11	На жаль, думка інших для мене важлива, але я працюю над тим щоб зменшити свою залежність від суспільної думки
12	Якщо думка цієї людини важлива для мене, то так, вона на мене впливає певним чином. Якщо вона різко контрастуватиме з моїми уявленнями, я це зрозумію, але можу засмутитися.
13	Цікавлюсь думкою близького оточення і прошу пораду тоді, коли мені це потрібно. Проте підсвідомо хочу подобатись усім і справляти захват і хороше враження
14	є кілька близьких людей, чия думка мені дійсно важлива, але існують сфери життя, де я намагаюся дослухатися лише до себе. оцінка роботи від замовників/колег - важлива як індикатор моєї професійності. думка незнайомців чи малознайомих щодо мене чи мого життєвого шляху - мало для мене важить
15	Вчуся менше залежати від думки оточуючих і більше опиратися на власні орієнтири) Проте ще в процесі і мене може хвилювати думки оточуючих у питаннях, у яких я не до кінця впевнена
16	Важко сприймаю критику і посилаю всіх кому щось не подобається

17	Намагаюсь не звертати увагу, але не завжди виходить
18	Мені байдуже хто що думає
19	Я знаю, що мене всі люблять, чесно, якщо мене хтось критикує, я ніколи не думаю, що зі мною щось не так, я на ту людину лише погано думаю потім
20	думка інших стосовно мене самої - мене мало турбує, я прийшла до моменту, коли я можу сама собі дати оцінку тим чи іншим діям і мені підтвердження чи критики інших не потрібна. щодо роботи - це інша справа, у мене багато компетентних знайомих чи друзів, які можуть дати пораду, коли я попрошу, скажуть конструктивну критику і ми з ними плідно поспілкуємось.
21	Якщо чесно з дуже сильним пофігізмом
22	Мені пофіг 😊 це моє життя і я вибираю як його жити. Головне щоб все було в межах закону
23	Нейтрально
24	Прислуховуються тільки до близьких, а так головне, щоб я буда задоволена
25	Абсолютно нормально
26	В період війни думка інших почала більде турбувати і це проблема
27	ніяк, мені все одно
28	Не люблю чути такі думки, ігнорую, інколи злюсь
29	Нейтрально. Але думка близьких все ж таки іноді має вагу.
30	Мені здається мені всеодно що хто думає. Всі зараз піклуються про себе, як вижити. Але точно не знаю
31	Я сприймаю ці думки близько до серця, хотілось би не зважати на них
32	Цікавить лише думка близьких (сім'ї), але маю повну підтримку від них в своїй діяльності

33	мої вподобання у житті взагалі нікого не стосуються, а от від думки інших щодо перших двох позицій поки не можу відмовитись, занадто багато речей наразі залежать від чужої думки. якось вартує навчитись жити по-іншому
34	Приймаю коментарі та побажання, але вирішую сама
35	Думка близьких людей для мене важлива, але тільки якщо я про неї запитувала. Неконструктив не сприймаю зовсім, чим старшою стаю, тим менше мене це ображає. Від знайомих та зовсім чужих людей... мабуть зовсім байдуже.
36	Надаю велике значення, дещо надмірне. Вчуся свідомо переключатись й зменшувати важливість думки інших.
37	Важко відповісти, не часто обговорюю це питання з іншими
38	думка близьких мені важлива
39	Коректні думки близьких людей приймаю; думки чужих намагаюсь пропускати повз (тим пасе незадоволення або критику). Деструктивне спілкування намагаюсь унеможливити
40	Хочу повністю ігнорувати але не виходить
41	Не ставлюсь до неї) Я можу послухати її, якщо це найближче коло спілкування, але я не скажу, що я дуже дослухаюсь
42	Доволі байдуже. Можу задуматися над конструктивною критикою або думкою близьких мені людей
43	мене засмучує критика, особливо не відкрита і не для покращення чогось. тому, якщо чесно, мені складно прийняти інколи той факт, що хтось мене засуджує або не поважає, проте з меншою кількістю соціальних інтеракцій це стало менш відчутно
44	Я люблю критику, об'єктивну звісно. Але моя думка важливіша в будь якому випадку

45	<p>Я не дуже сприймаю близько до серця критику/негатив в мою сторону зі сторони незрозумілих і маловідомих мені людей. Я люблю похвалу, і це факт (найбільше задоволення приносить похвала від важливих та авторитетних для мене людей (родичі, близькі друзі, керівництво та інші люди, які, на мою думку, є достатньо успішними).</p> <p>Мене майже не цікавить думка інших щодо мого зовнішнього вигляду, наприклад. Мені більш важливо, щоб мою важливість та цінність визнавали оці авторитетні люди. Знову ж, розумію той факт, що свою цінність я маю сама усвідомити, прийти до цього. Бо похвала від інших - це добре, але від цього не повинно залежати моє ставлення до себе.</p> <p>Останнім часом стараюся відмічати свої успіхи і формувати об'єктивну думку про себе, без осудів. Трохи вдається.</p>
46	<p>я впевнена в собі зараз як ніколи (можливо саме в цьому моменті а не в періоді жить аххахаха), але стараюся виловлювати фідбек, часто запитую думку про самою роботу</p>
47	<p>Хотіла б звертати менше на думку оточуючих, але маю життя, яке відповідає «стандартам», тому не доводиться стикатися з критикою</p>
48	<p>Я вважаю, що ми соціальні істоти, тому думка оточуючих дійсно важлива, але я розділяю думку по "вартості". Думка звичайного пролетарія не вплине на моє рішення в сфері науки, як приклад.</p>
49	<p>Приймаю близько до серця.</p>
50	<p>Хочеться менш залежати від думки інших.</p>

51	<p>Думка щодо мене - паралельно, адже життя як показало сьогодніня може бути обірване в будь-яку хвилину, тому немає часу думати про те, що там думають інші</p> <p>Думка щодо моєї роботи - якщо це думка керівника чи колеги і якщо вона структурована і об'єктивна, то я вислухаю і потім буду реагувати відповідно до почутої інформації; якщо це думка сторонніх осіб - не реагую, адже людина не знаючи мій вид діяльності з професійної точки зору - немає права розказувати мені що є правильно, а що ні</p> <p>Думка щодо моїх вподобань - аналогічно до думки про мене</p>
52	<p>Я можу сприймати та слухати її, але зазвичай, це ніяк не впливає на мене</p>
53	<p>Зазвичай я не знаю яка у інших думка стосовно мого життя) Близькі і важливі мені люди переважно підтримують мене і погоджуються з моїми рішеннями, чому я дуже рада.</p>
54	<p>Це точно на мене впливає і хотілося б цього позбутись. Чиєсь незадоволення чи вкид з приводу мене може зіпсувати мені настрій і я ще довго можу про це думати</p>
55	<p>Не сильно зважаю на думку інших... просто знаю, що вона є, але роблю так як сама вважаю за потрібне)).</p>
56	<p>Ціную, якщо для мене важлива людина та стосунки з нею і якщо я відчуваю, що вона дійсно розуміє мене</p>
57	<p>Спокійно ставлюсь до обгрунтованої критики/думок інших, особливо в моїй роботі. Вдячна в ситуаціях, коли запитую про думку іншої людини і мені чесно відповідають. Дратуюсь коли свою думку виказують не тактовно, особливо про дорогих мені людей, чи про речі, які я не можу змінити. Але якщо я впевнена в чомусь, то думка інших, якою б вона не була ніяк не впливає на мене.</p>
58	<p>Мені цікаво почути думку інших, вона допомагає формувати уявлення про те, як мене бачить світ або принаймні моє оточення</p>

59	Якщо це конструктивна критика, то дослухаюсь, питаю поради і змінююсь.
60	Вона точно впливає на мене, але я стараюся шукати баланс з внутрішніми відчуттями. Ще мені здається, що дуже багато залежить від того, хто висловлює думку.
61	Мені цікаво знати, що думають люди про мене, але я боюся критики. Тому наче ненавмисне стараюся не світитися перед очима у інших.
62	Небайдуже. Мені важливі думки близьких. На думки чужих людей менше звертаю увагу.
63	Моя робота дуже пов'язана з реакцією людей, тому це для мене часто буває супер важливо. Але це стосується тільки роботи, в житті поза роботою мене хвилює тільки думка мого найближчого оточення, і то не завжди)
64	Якщо це вчителі, викладачі, то прислухаюсь і редакую свою роботу, якщо глядачі то дякую за вдячність.
65	Роблю те, що хочу і ставлю перед фактом, що вже зробила. Не люблю казати про плани, не бачу в цьому сенсу
66	нейтрально. я не бачу причини, з якої думка інших людей має мене зачіпати, особливо непрошена.
67	Я цікавлюсь їх думкою але вони не впливають на мої рішення
68	<p>Так як в мене вузьке коло спілкування, то й виказувати думки з приводу мого життя особливо нікому. Батьки мене підтримують. Буває, що кажуть звісно і таке, що я і сама про себе знаю, але чути це вголос всеодно неприємно.</p> <p>Що стосується деяких віддалених родичів, то я просто особливо не ділюсь своїми думками й переконаннями з деяких питань. Вони всеодно не змінять своєї думки, ще й можуть наговорити всякого не надто приємного. То нащо витратити на це свій час та енергію? Якщо ж трапляється таке, що вони не схвалюють, те що я роблю, то я це просто пропускаю повз вуха. Бо вони фактичного впливу на моє життя не мають.</p>

69	Мені це не важливо
70	Мені подобається, що люди бачать мою роботу романтичною і в той же час серйозною і відповідальною. Таке ставлення підтримує у мені мотивацію розвиватись, та постійно покращувати свої навички. Деякі люди можуть засуджувати мій вибір, оскільки він не є «практичним», та потребує багато часу на опанування і підтримування професійної придатності. Ці думки не впливають на мою впевненість у своєму виборі. Більш того, я можу відходити від своєї роботи на користь чогось іншого, оскільки авіація не є єдиною моєю «ідентичністю»

Табл 10

Питання 10	Які ви можете виділити основні цінності, на які опираєтеся у своєму житті?
1	Чесність, щирість, відповідальність, залученість-включеність у життєві процеси.
2	не зраджувати собі, фокусуватися на теперішньому, жити а не існувати
3	Чесність, доброта, щирість, розуміння того що всі люди різні і їх потрібно сприймати такими якими вони є
4	Людяність, щирість, правдивість, робити з любов'ю, не нашкодити іншим та собі, добро, бути вірною собі та близьким, не боятися помилок
5	Взаємоповага до людей, любов до себе та інші духовні та моральні цінності
6	Свобода, самоповага, сім'я, безпека, зрілість
7	Свої бажання та принципи
8	Не відмовляти в проханні про допомогу друзів;Бути екологічною людиною
9	Чесність, відвертість, пристрасть до чогось, розуміння, повага.
10	Важко сказати

11	Рівність, рівноправність, відповідальність, чесність, довіра, освіченість
12	Здоров'я, щастя, саморозвиток, взаємні підтримка та повага, наполегливість і цілеспрямованість, вміння адаптуватися, творчість.
13	Любов, насолода від життя, свобода і відповідальність
14	Свобода, Любов, вдосконалення себе та світу навколо (життя як творчий процес), справедливість, гуманізм, гармонійне співіснування з природою та у природі, пізнання, вітальність, суб'єктність
15	Саморозвиток, наповненість життя, свобода, теплі стосунки, легкість у ставленні, присутність тут і тепер
16	Справедливість, чесність, допомога слабшим (тваринам)
17	Любов, повага та адекватність
18	Відвертість, відповідальність, бажання
19	Це мені важко, іноді враження, що я не маю цінностей((
20	класне питання, бо до повномасштабного вторгнення я була переконана, що цінності одні - незмінні і непохитні. виявилось, що це не так. до 24 лютого і зараз - це абсолютно різні керуючі підгрунття, але щось залишається стабільним - це чесність із собою, відкритість у стосунках, завжди обирати себе, пам'ятати, що ти завжди можеш покластися на свою сім'ю.
21	Сім'я та друзі. Моя чесність і воля
22	Свобода, дотримання власних слів, не порушувати кордони інших людей і не давати порушувати їх іншим
23	Намагатися бути відповідальним за свої вчинки
24	Любов до всього(світу), щирість, чуйність
25	Підтримка рідних, сім'я, справедливість, чесність.
26	Особисті, стосовно рідних, стосовно забезпечення
27	справедливість, краса, любов

28	Україна, свобода, самобутність, дружба, сім'я, творчість, розвиток, толерантність, екологічність
29	Любов, здоров'я, розвиток
30	Основні цінності? Щаслива дитина, щаслива мама. Навчання і продовження життя.
31	основні цінності для мене це люди навколо, можливість робити те що подобається та кохати близьку людину
32	Чесність, стосунки з близькими, гідний дохід
33	поганий досвід НаУКМА та інших життєвих обставин лиш вкотре довів, що пріоритетом номер 1 завжди була і буде родина. все інше не так критично, але важливо — здоров'я, самореалізація та користь
34	Досвід
35	Свобода, чесність, щира любов до себе та інших. Якщо я правильно зрозуміла питання.
36	Вірність собі й чесність перед собою; самореалізація; розвиток і якомога повніше втілення своїх здібностей і цілей; творчість; визнання й повага в соціумі; життя у відповідності з глибинним сенсом, який корисний іншим та дає змогу розкритись собі.
37	Почуття щастя, комфорт, розвиток
38	бути чесною, бути опорою, try my best
39	Людяність, можливість критично мислити, мати власну точку зору
40	Взаємоповага, бажання шукати істину, любов та відданість
41	Чесність Пряма комунікація Цінність людського життя Цінність людини як особистості Гідність Робити все по любові Обирати для себе найкраще

42	Щирість, повага та здоровий егоїзм
43	складно сформулювати, але напевне я найбільше стала спиратися на себе. просто на свої якості, думки, вміння. також спираюся на цікавість: а що буде далі, а якою я буду, а що я оберу тощо. у складних моментах це підтримує і трошки гейміфікує навіть процес ахаххп
44	Сім'я, я та мій комфорт і бажання, найближче оточення, безпека
45	Ціную свободу, чесність, відкритість, доброту, щедрість, оптимізм, вірність, справедливість.
46	Щирість, Любов, Доброта, Розвиток, Здоров'я, Насолода, Щастя, Свобода
47	1. Не жалкувати про свої рішення 2. Опираюся тільки на себе, але не боюсь просити про допомогу
48	Доброчесність, честь, справедливість, соціум, розвиток, сила.
49	Віра, родина.
50	Чесність перед самим собою та іншими, відкритість до нового, вміння тримати себе в руках
51	любов до рідних особистий комфорт справедливість в усьому
52	Сім'я, Віра, фінансова незалежність
53	Чесність.
54	Родина, робота і особистий розвиток, друзі
55	Прийняття, свобода, близькість, саморозвиток
56	Краса, гумор, гармонія, любов (взаємна і ні, не лише романтична, не лише до людей і чогось живого), розуміння (себе, інших, усесвіту), порядок довільний. Обирати важко, і я все одно не впевнена...
57	Сім'я, любов, здоров'я, доброта, повага, гідність, саморозвиток, цілеспрямованість, толерантність

58	Чесність, доброта, щирість. Вміти приймати і вміння відпускати.
59	Чесність, взаєморозуміння, повага, підтримка.
60	Відкрита комунікація, щирість, чесність та розвиток. Стосунки, сім'я.
61	Сім'я, стосунки із близькими, матеріальне благополуччя і здоров'я, повага, любов від оточуючих і моя любов до оточуючих, до світу.
62	Свобода, Незалежність, Сім'я, Здоров'я, Власне психологічне благополуччя, Любов, Дружба, Вдячність, Розвиток, Фінансова забезпеченість, Альтруїзм, Щирість, Емпатія, Проактивність, Духовність, Енергія, Натхнення, Толерантність.
63	Мені здається що як тільки я починаю заплутуватись, йти по дивному шляху, робити погані вчинки, я намагаюсь повертатись до цінностей добра і милосердя. Я не люблю засуджувати людей. Дуже поважаю свій особистий простір і людей. І гумор це теж що завжди рятує і на що я опираюсь.
64	Що залишиться в сухому залишку наприклад в моєму дні/тижні/місяці, чому я приділяю увагу, те в є мої цінності.
65	Мій внутрішній спокій, сім'я, робота, друзі
66	для мене дуже важливі інтелектуальні цінності. також ціную чесність і чуйність в людях. серед іншого, мабуть, як у всіх-родина.
67	Чесність, опора на себе, відчуття
68	1) Безпека моя і близьких (всі сфери, від фізичної до фінансової); 2) Сім'я (мається на увазі батьки та я); 3) Надання пріоритету власним інтересам та цілям.
69	Родина,, любов , власна справа,
70	Моральний та фізичний розвиток, прагнення до справедливості та самореалізації.

Табл 11

Питання 11	Які три головні риси/властивості своєї особистості ви цінуєте/поважаєте/любите у собі найбільше?
1	Чуйність, сміливість, доброта, милосердя.
2	цілеспрямованість, систематичність, здатність до самоаналізу
3	Емпатія, чутливість, працьовитість
4	Доброту, силу та вірність
5	Доброта, наполегливість, вміння бачити прекрасне у дрібницях
6	Сила волі, характер, низький рівень емоційної емпатії і високий рівень інтелектуальної
7	Доброта, рішучість, стресостійкість
8	Чесність, відповідальність, відкритість
9	Та я супер взагалі, дуже хороша. Не вмію тільки казати ні.
10	Відкритість, вміння підтримати інших, почуття гумору
11	Відповідальність, готовність допомагати іншим, ентузіазм
12	Позитив, допитливість, наполегливість
13	Почуття смаку, жвавий інтелект, почуття гумору
14	здатність діяти спонтанно, в залежності від обставин; емпатія; відкритість до нового досвіду
15	Розвиток, любов до життя, внутрішня сила
16	Критичне мислення, громадянська свідомість, кмітливість (в сенсі розуму)
17	Адекватність, критичне мислення, цілеспрямованість
18	Чесність, прямотинійність, відданість
19	В цей період мені важко визначити це в собі(я іноді обожаю себе від голови до кінчиків пальців, іноді думаю, що я одна халепа

20	три малувато, люблю набагато більше 😊 але) 1) підвищена відповідальність, разом тут і пунктуальність, і дотримання дедлайнів. 2) творчість і свобода мислення, дій, бачення. 3) прийняття себе і дозвіл бути і проживати різні стани, емоції та періоди.
21	Оптимізм та почуття гумору, легкість та воля
22	Мої кордони, свою свободу, щирість і радість кожній хвилині
23	Чесність, відкритись та відданість
24	Щирість, відповідальність, дружелюбність
25	Чесність, прямоту, щедрість.
26	Позитив, стійкість, чесність
27	раціональність, любов до чистоти і моє бачення світу
28	Аналітичний спосіб мислення, креативність, пофігістичність
29	Дисципліна, емпатичність, чутливість
30	Порядність, пунктуальність, відповідальність Але це не точно, бо я завжди до себе придираюсь - що можу ще краще, що не дотягну до хорошої людини
31	здатність знаходити потрібні слова гумор терпимість та вміння прощати
32	Чесність, працелюбність, віра в людство
33	бажання допомогти, яке не залежить від обставин та вчинків інших людей у мій бік. терплячість та прагнення до ідеалу
34	Легкість, вміння любити, гумор
35	Оптимізм, комунікабельність та щирість.
36	Наполегливість, творчі здібності, чіткі внутрішні орієнтири

37	Позитивний настрій, здатність зберігати спокій/холодну голову, креативність
38	можливість швидкого переключення між справами, багатозадачність, пошук практичного рішення одночасно з тим щоб вислуховувати
39	Достатньо високий рівень емпатії та комунікабельності, людяність
40	Вмію щиро любити, сміливість, визнаю свої помилки
41	Вміння знайти будь-яку необхідну інформацію, дуже сильна інтуїція, вміння не здаватись і продовжувати шлях (іц нот овер антіл ай він)
42	Допитливість, легкість та впертість
43	організованість і вміння зібратися та працювати навіть у складних ситуаціях; емпатія та те, наскільки я ціную теплі стосунки і готова їх будувати і підтримувати; гумор у будь-яких ситуаціях (навіть коли жартую сама з собою - допомагає розслабитися)
44	Відчуття ритму життя, відкритість до нового, жага до життя
45	Вмію завжди виглядати гарно у найтяжчі часи, справедливість, чесність.
46	Я не боюся бути дурною, Я щира і життєрадісна, Я смілива, Я відстоюю себе
47	Цілеспрямованість, емпатію, критичне мислення
48	Пунктуальність, чесність, здатність визнати неправоту
49	Відкритість, доброта, чесність.
50	Чесність, готовий вислухати без упереджень, чутливість
51	прямолінійність цілеспрямованість доброта
52	Чесність, щирість, відкритість
53	Доброта, щирість, ввічливість.

54	Відповідальність, харизма і вміння знайти спільну мову з будь-ким, емпатія
55	Відповідальність, щирість, доброта
56	Кмітливість, почуття гумору, вміння і прагнення будувати здорові стосунки
57	Турботлива, добра, надійна
58	Емпатія, креативність, вміння любити світ
59	Чесність, працьовитість, легкість
60	Комунікативність, стійкість, емпатія.
61	Відповідальність, емпатія, оптимізм.
62	Емпатія, вдячність, оптимізм
63	Я не драматична і не складна людина. Я маю почуття гумору і не боюсь відпускати себе. І я дуже сексі я вважаю :))
64	Талант, силу, наполегливість.
65	Постійний саморозвиток, рішучість, впевненість
66	розважливість/чуйність/стриманість
67	Цілеспрямованість, самостійність, здатність любити
68	1) Здатність залишатись спокійною й у рівновазі, не поринаючи у вир емоцій у кризових ситуаціях. 2) Здатність мислити раціонально. 3) Здатність відчувати радість від повсякденних дрібниць.
69	Справедливість , ризикованість і доброта
70	Чесність, наполегливість, щирість.

Табл 12

Питання 12	Чи маєте ви власне "motto", яке вас підтримує/якому ви слідуєте на своєму шляху? Якщо так, як ваше "motto" звучить?
1	All the best to come; Я не планую нікому віддавати своє життя, тільки я вирішую яким воно буде.

2	немає
3	Останнім часом мотивую себе фразою "якщо ти пережила війну, хіба не переживеш цього?". Хоча до війни як такого кредо не було
4	Сила в любові
5	If it doesn't challenge you it doesn't change you.
6	Бути, а не здаватися (буть, а не казатися)
7	Ні немає
8	Не картай себе за помилки минулого, бо в той момент ти керувалася знаннями, які були доступні тоді
9	Сміливі мають щастя.
10	Ніколи не програю, або виграю, або вчусь
11	Little by little. A little becomes a lot
12	Раніше - per aspera ad astra. Зараз звучить так: поживемо - побачимо, доживемо - дізнаємося, виживемо - врахуємо.
13	Дозволь собі бути тихо втягнутим у потік того, що ти любиш - він не підведе
14	останнім часом є кілька: Не існує речей, які ми не здатні реалізувати - я стараюся так жити (дякую Буданову); I'm talking about seeing beyond fear, about looking at the world with love (дякую Дейлу Куперу); Your focus determines your reality (Star wars), Fear is the path to the Dark side (Star wars)
15	Можливо думка про те що життя одне
16	Зазвичай я хочу померти але мене мотивує те що я роблю економічний внесок в розвиток країни
17	-
18	все что не делается - все к лучшему
19	Все що стається - так і має бути; я проживаю найкраще життя, я класна (іноді просто змушую себе про це думати)

20	коли я була класі в 10-11 на англійській нас запитали: «чи є у вас хтось, хто забирає вас після вечірок?» всі відповіли: «так, батьки» а я сказала: «but i'm an independent woman», і з того моменту ця фраза мене завжди підбадьорює разом із «girl power» і я знаю, що я сильну і незалежна дівчинка, яка може все.
21	Сміливі завжди мають щастя
22	Є. Why not?
23	Ніколи ні про що не шкодувати
24	Пробач, не знаю що таке власне мото 😊
25	Вір в свої мрії, і прямуй до них
26	Не маю прям чогось такого одностайного
27	краще зробити/спробувати, ніж не зробити і потім жалкувати про це
28	У мене є я
29	live love laugh
30	Don't give up
31	i was born this way
32	Життя дане для того, щоб творити щось прекрасне
33	ніхто, окрім тебе
34	Не знаю що таке мото
35	Якщо сприймати життя занадто серйозно- воно може вбити
36	Робити те, що маєш, для досягнення своїх цілей, незалежно від настрою та бажання. Підпорядковувати свої дії меті, а не стану на даний момент.
37	Бути чесним із собою
38	this too shall pass - все рано чи пізно проходить і час лікує
39	Never give up Або Хто не ризикує, той не п'є шампанського

40	Важлива лише істина
41	іщ нот овер антіл ай він
42	Не маю(
43	напевне просто віра в те, що все буде так, як має бути. і що все можливо, адже моє життя змінювалося кардинально вже стільки разів і я підлаштовувалася під обставини
44	Коли як не зараз?
45	You are the most permanent thing in your life. Always choose yourself. - це тяжко, але я до цього прагну.
46	Що не робиться, це на краще — значить так мало бути (то мама його мені все життя повторювало, от воно і стало моїм)
47	Ні
48	Я часто в голові кручу одну фразу, яку сам і створив. Вона заспокоює мене, коли я думаю, що хтось чогось не розуміє в житті. Ця фраза: "Стоматолог не чинить труби, сантехнік не лікує зуби". Вона нагадує, що часто треба забити на думку незрозуміло кого, в питаннях, які не стосуються його діяльності.
49	Ми живемо, поки нас пам'ятають.
50	Все можна змінити поки не винесли вперед ногами.
51	Все тимчасово - тому keep calm and have fun
52	Випадковостей не буває
53	Все що не трапляється - на краще, якщо вже це трапилось, значить так мало бути)
54	«Ти головний герой своєї історії»
55	Я вірю в себе!
56	Якщо і є, я його ще не усвідомлювала
57	В мене немає якогось постійного девізу на який би я спиралася. Але останнім часом мене підтримує вислів «Кожна невдала спроба – це ще один крок уперед».

58	"І хочеться бути дужим, і хочеться так любити, щоб навіть каміння байдуже захотіло ожити і жити"
59	«Хто, як не ти»
60	Це молитва гештальт терапії: "Я - це я, а ти - це ти. Я роблю свою справу, а ти робиш свою справу. Я живу в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням. І ти живеш в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм".
61	Напевно одне з нещодавніх: «якщо одне колесо зламалося, не потрібно ламати три інших»
62	Енергія народжується тільки в дії. Робити те, що можеш в точці, де зараз знаходишся...навіть маленький крок, але все одно робити! Поки вибір не зроблено - все на світі можливо! Не обирати тих, хто не обирає тебе, щоб потім тебе обирали твої люди!
63	Ніколи не думала про це. Не знаю, але щось там про любов і добре серце обов'язково буде.
64	Мені дали вижити, хначить всесвіту я треба, значить тепер я тільки і маю, що виконувати своє призначення.
65	Все, що не робиться - все до кращого. І якщо це не моє, не треба за це триматись
66	якщо я люблю світ, в якому живу - це означає, що він любить мене у відповідь.
67	Після війни не дуже маю
68	Як такого motto нема, але подобається вислів «роби як треба - й буде як треба». Я тлумачу це як те, що все треба робити виважено й своєчасно.
69	Краще знати ,ніж взагалі нічого не знати
70	«Дві дороги розходяться у лісі, і я- я обираю ту, що менше ходжена людьми»