

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНАКІВ З
РІЗНИМИ ЖИТТЄВИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувача вищої освіти

ОС «Бакалавр»

Анастасії ЛИСЕНКО

Науковий керівник:

канд.псих.н., доцент,

доцент кафедри психології розвитку

Яна ЗАПЕКА

Допустити до захисту в ЕК
кафедра психології розвитку

Протокол № _____ від _____

Завідувач кафедри: д.психол.н., доц.

Наталія ДЕМБИЦЬКА

_____ (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ ЖИТТЄВИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ	6
1.1. Поняття індивідуально-психологічних особливостей у психологічній науці.....	6
1.2. Формування особистості в юнацькому віці	16
1.3. Оптимізм-песимізм та почуття когерентності як життєві орієнтації особистості.....	27
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Концептуальна та операціональна модель дослідження	36
2.2. Методологія дослідження та опис вибірки	39
2.3. Обґрунтування методик дослідження.....	41
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	46
3.1. Аналіз результатів за методикам.....	46
3.2. Аналіз взаємозв'язків особистісних рис та життєвих орієнтацій.....	50
3.3. Типологія індивідуально-психологічних особливостей юнаків з різними життєвими орієнтаціями.....	52
3.4. Рекомендації з розвитку позитивних смисложиттєвих диспозицій в юнацькому віці	54
Висновки до розділу 3	68
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Становлення особистості юнацького віку є складним і багатогранним процесом, у якому важливу роль відіграють життєві орієнтації. Вони визначають цінності, пріоритети, поведінкові стратегії та загальний напрям розвитку молодого людини. Життєві орієнтації впливають на самореалізацію, професійний вибір, міжособистісні відносини та адаптацію до соціального середовища. У зв'язку з цим дослідження індивідуально-психологічних особливостей юнаків з різними життєвими орієнтаціями є актуальним та необхідним для розуміння особистісного розвитку молоді.

У сучасному суспільстві молодь стикається з численними викликами та вибором життєвого шляху, що може супроводжуватися кризами ідентичності, невизначеністю щодо майбутнього, а також впливом соціокультурних факторів. Життєві орієнтації визначають спрямованість особистості, її активність, прагнення до самореалізації або, навпаки, пасивну адаптацію до обставин. Дослідження цього питання допоможе краще зрозуміти психологічні особливості молоді та розробити ефективні програми підтримки особистісного розвитку юнаків.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити індивідуально-психологічні особливості юнаків з різними життєвими орієнтаціями.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати основні теоретичні підходи до дослідження індивідуально-психологічних особливостей в юнацькому віці; здійснити теоретичний аналіз конструктів «оптимізм-песимізм» та почуття когерентності як життєвих орієнтацій особистості.
2. Виявити взаємозв'язки між життєвими орієнтаціями та індивідуально-психологічними характеристиками юнаків.
3. Побудувати типологію юнаків з різними життєвими орієнтаціями.

4. Розробити рекомендації з розвитку позитивних життєвих орієнтацій в юнацькому віці.

Об'єкт дослідження – індивідуально-психологічні особливості юнаків.

Предмет дослідження – індивідуально-психологічні особливості юнаків з різними життєвими орієнтаціями.

Теоретико-методологічні основи дослідження ґрунтуються на теоріях: проблема життєвих орієнтацій та їх зв'язку з індивідуально-психологічними особливостями розглядалася у працях таких науковців, як Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Рубінштейн, Л. Божович. Вітчизняні вчені, зокрема О. Кочубейник, В. Москаленко та Л. Орбан-Лембрик, також досліджували особливості життєвих цінностей молоді. Проте залишається недостатньо вивченим питання взаємозв'язку між життєвими орієнтаціями та особистісними характеристиками юнаків, що й обумовлює необхідність даного дослідження.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань в дослідженні були використані комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження:

- **Теоретичні** – аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблем життєвих орієнтацій, диспозиційного оптимізму, почуття когерентності та індивідуально-психологічних особливостей юнаків; систематизація теоретичних підходів і формування концептуальної бази дослідження.
- **Емпіричні** – психодіагностичні методики:
 - Каліфорнійський психологічний опитувальник CPI-U (Г. Гог, адаптація В. І. Барка та ін.);
 - тест життєвих орієнтацій LOT-R (Scheier, Carver & Bridges, адаптація С. Лукової);
 - опитувальник почуття когерентності SOC-8 (А. Антоновський, адаптація Хомуленко, Гресь).

- **Методи математично-статистичної обробки** – описова статистика, частотний аналіз, кореляційний аналіз, кластерний аналіз.

Емпірична база дослідження: У дослідженні взяли участь юнаки віком від 17 до 21 року. Статевий розподіл вибірки виявився відносно збалансованим: 32 чоловіки (53,3%) ідентифікували себе як особи чоловічої статі, а 28 жінок (46,7 %).

Наукова новизна та теоретична значущість дослідження. У роботі розширено уявлення про взаємозв'язок між життєвими орієнтаціями та особистісними характеристиками юнаків. Визначено основні типи життєвих орієнтацій молоді та їхній вплив на емоційний стан, когнітивні процеси та поведінкові реакції.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні, профорієнтаційній роботі, освітньому процесі та соціальній підтримці молоді. Запропоновані рекомендації сприятимуть гармонійному розвитку юнаків, підвищенню їхньої самооцінки та формуванню стійких життєвих стратегій.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел, який містить 40 найменувань. Загальний обсяг роботи - 81 сторінка, основний зміст роботи викладено на 70 сторінках комп'ютерного тексту. Робота містить 23 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ ЖИТТЄВИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ

1.1. Поняття індивідуально-психологічних особливостей у психологічній науці

Вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості є напрямом сучасної психологічної науки, після розуміння унікальності кожної людини дозволяє прогнозувати її поведінку, визначати шляхи психологічної допомоги та супроводу. Особливо актуальним це питання постає в контексті дослідження юнацького віку, коли формуються стійкі життєві орієнтації, закладаються основи світогляду та відбувається становлення особистості як суб'єкта власного життєвого шляху. Саме тому необхідно проаналізувати теоретичні підходи до розуміння індивідуально-психологічних особливостей, які представлені в психологічній літературі.

Таблиця 1.1

Визначення поняття індивідуально-психологічних особливостей у психологічній науці

Автор	Визначення поняття
М. Й. Варій	Індивідуально-психологічні особливості – це своєрідні властивості психічної активності особистості, які виявляються у темпераменті, характері, здібностях, специфіці перебігу психічних процесів та впливають на поведінку та діяльність людини.
О. В. Вікославська	Індивідуально-психологічні особливості розглядаються як сукупність психологічних характеристик, що відрізняють одну людину від іншої і починають її індивідуальність.
О. В. Скрипченко	Індивідуально-психологічні особливості – це стійкі психічні якості людини, які суттєво впливають на її поведінку і діяльність та починають специфікувати її індивідуальний стиль.
С. Д. Максименко	Індивідуально-психологічні особливості – це комплекс психофізіологічних, характерологічних та когнітивних властивостей індивіда, що додає його неповторність та унікальність.
О. В. Варгата	Індивідуально-психологічні особливості проявляються як одна стійка система особистісних якостей, що формуються під впливом біологічних і соціальних факторів та обумовлюють специфіку реагування людини на життєву ситуацію.

Джерело: складено автором на основі [1; 2; 5; 14; 17; 21]

Історія вивчення індивідуальних відмінностей у психології бере початок ще з античних часів, коли давньогрецькі філософи зробили перші спроби класифікувати типи людської особистості. Особливе місце посідає вчення Гіппократа про типи темпераменту, що базувалося на припущенні про переважання в організмі одного з чотирьох типів рідини: крові, жовтої, чорної жовтої та слизу. Ця класифікація стала фундаментальною для подальшого розвитку виявлення про індивідуальні відмінності [2, с. 158].

В епоху Середньовіччя розвиток психологічних знань загальмувався, проте деякі філософи та лікарі продовжували розвивати ідеї щодо індивідуальних відмінностей, переважно в межах медицини та фізіогноміки. У цей період особливу увагу приділяли зовнішнім ознакам людини як індикаторам її внутрішнього світу, що відображалося у спробах пов'язати риси обличчя та фізичні характеристики з психологічними особливостями [4, с. 112].

Новий поштовх для розвитку вчення про індивідуальні відмінності надала епоха Відродження та Просвітництва. Філософії цього періоду, зокрема І. Кант, розглядали питання індивідуальності крізь призму раціонального пізнання та моральних принципів. Кант запропонував власну класифікацію темпераментів, доповнивши традиційне розуміння психологічних характеристик поведінки людини [17, с. 399].

Справжній науковий підхід до вивчення індивідуальних відмінностей виник у XIX столітті завдяки роботам Ф. Гальтона, який є засновником диференціальної психології. Гальтон вперше застосував статистичні методи для дослідження індивідуальних відмінностей, розробив тести для вимірювання сенсорних і моторних здібностей, а також запропонував методи вивчення спадковості психічних властивостей [5, с. 481].

Початок XX століття ознаменувався розквітом експериментальної психології та психометрії. В цей період А. Біне та Т. Сімон розробили перші тести інтелекту, що дозволили кількасно виміряти індивідуальні когнітивні відмінності. Ч. Спірмен запропонував теорію загального інтелекту (фактор

g), а Л. Терстоун розробив багатofакторну теорію інтелекту, розширивши розуміння індивідуальних когнітивних відмінностей [14, с. 103].

Значний внесок у розвиток вчення про індивідуальні відмінності зробили представниками психоаналітичного напрямку. З. Фрейд розглядав індивідуальні відмінності крізь призму несвідомих процесів і ранніх дитячих переживань. К. Юнг запропонував типологію особистості, яка базується на поняттях екстраверсії та інтроверсії, а також описав різні психологічні функції (сенсування, почуття, інтуїція, почуття), які можуть бути розвинені в різних мірах у різних людей [21, с. 76].

Біхевіористичний напрям, представлений роботами Дж. Уотсона та Б.Ф. Скіннера, зосередився на вивченні індивідуальних відмінностей у поведінці через призму навчання та формування умовних рефлексів. Цей підхід акцентує увагу на зовнішніх проявах психічної діяльності та можливості прогнозування поведінки на основі минулого досвіду та середовищних впливів.

У радянській психології проблема індивідуальних відмінностей розроблялася Б.М. Тепловим, В.Д. Небилициним, який створив диференціально-психофізіологічний підхід, що базувався на вченні І.П. Павлова про типи нервової системи. Вони досліджували природні передумови індивідуальних відмінностей, зв'язок властивостей нервової системи з темпераментом та іншими психологічними характеристиками людини [2, с. 674].

У другій половині ХХ століття з'явилися нові теорії особистості, які пропонували моделі різних індивідуальних відмінностей. Г. Олпорт розробив теорію рис особистості, Р. Кеттелл запропонував 16-факторну модель особистості, а пізніше виникла п'ятифакторна модель (Велика п'ятірка), яка описує особистість через п'ять основних вимірів: нейротизм, екстраверсію, відкритість досвіду, доброзичливість і сумлінність [12, с. 86].

Сучасний етап розвитку психології індивідуальних відмінностей характеризується інтеграцією різних підходів, застосуванням новітніх

методів дослідження (включаючи нейровізуалізацію та генетичні дослідження), а також розширенням сфери застосування знань про індивідуальні відмінності в освіті, професійній орієнтації, клінічній практиці та інших галузях. Особлива увага приділяється вивченню впливу культурних, соціальних та екологічних факторів на формування індивідуальних психологічних особливостей людини [34, с. 710].

У таблиці 1.2 представлено основні етапи становлення психології індивідуальних відмінностей, які відображають еволюцію наукових поглядів на природу індивідуально-психологічних особливостей людини.

Таблиця 1.2

Основні етапи розвитку психології індивідуальних відмінностей

Історичний період	Основні представники	Ключові ідеї та досягнення
Античність	Гіппократ, Гален	Вчення про чотири типи темпераменту на основі складу рідини в організмі
Середньовіччя	Авіценна, Альберт Великий	Розвиток вчення про темперамент в межах медицини, зв'язок психічних особливостей із фізичною конституцією.
Епоха Відродження та Просвітництва	І. Кант, Г. Лейбніц	Філософське осмислення індивідуальності, морально-етичний аспект індивідуальних відмінностей
XIX століття	ф. Гальтон, В. Вундт	Початок наукового вивчення індивідуальних відмінностей, застосування статистичних методів, перші психометричні дослідження
Початок XX століття	А. Біне, Ч. Спірмен, Л. Терстоун	Розробка тестів інтелекту, становлення психометрії, теорії структури інтелекту
Психоаналітичний напрям	З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер	Вивчення індивідуальних відмінностей через призму несвідомого, типологія особистості на основі екстраверсії-інтроверсії.
Біхевіоризм	Дж. Уотсон, Б. Скіннер	Вивчення індивідуальних відмінностей у поведінці та науці
Радянська психологія	Б.М. Теплов, В.Д. Небіліцин	Диференціально-психофізіологічний підхід, дослідження природних передумов індивідуальних відмінностей
Друга половина XX століття	Г. Олпорт, Р. Кеттелл, П. Коста, Р. МакКрей	Розробка факторних моделей особистості, п'ятифакторна модель (Велика п'ятірка)
Сучасний етап	А. Деметріу, Р. Стернберг, Г. Гарднер	Інтеграція підходів, нейропсихологічні та генетичні дослідження, вивчення множинних інтелектів, емоційного інтелекту

Джерело: складено автором на основі [2; 4; 14; 17; 34]

Розглядаючи взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями та життєвими орієнтаціями, варто відзначити, що особистісні характеристики людини суттєво впливають на її світогляд, цінності, установки та стратегії життєдіяльності. Індивідуально-психологічні особливості, сформовані в процесі розвитку особистості, створюють своєрідну призму, через яку людина сприймає світ, інтерпретує та формує свої життєві події. Життєві орієнтації, своєю чергою, є регулятором активності особистості, що дає напрям її самореалізації та починає характер життєвого шляху. Таким чином, взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями та життєвими орієнтаціями проявляється у взаємному впливі: з одного боку особистісні характеристики впливають на формування життєвих орієнтацій, а з іншого – обрані життєві орієнтації можуть сприяти розвитку певних індивідуально-психологічних особливостей.

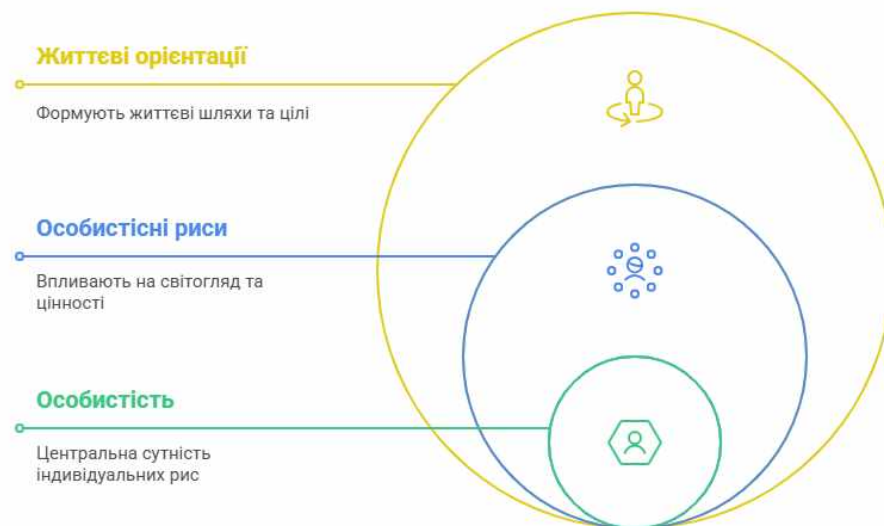


Рис. 1.1 Взаємозв'язок життєвих орієнтацій і рис особистості

Особливо цікавим є вивчення динаміки взаємодії індивідуально-психологічних особливостей та життєвих орієнтацій у юнацькому віці, коли відбувається активне формування світогляду, професійне самовизначення та побудова життєвих планів. У цей період особистість стикається із потребою

через значення вибору, що визначає її подальший життєвий шлях, і саме індивідуально-психологічні особливості часто залишаються внутрішніми детермінантами цих виборів. Наприклад, особливості з високим рівнем емоційної стабільності, відкритості досвіду та сумлінності частіше обирають активні життєві орієнтири, характеризуються оптимістичними ставленнями до майбутнього та готовністю до змін, тоді як особи з високим рівнем нейротизму, тривожності та низькою толерантністю до невизначеності вашої форми формування захисних стратегій та песимістичні життєві орієнти. Такі взаємозв'язки підтверджуються численними дослідженнями, які свідчать про те, що особистісні характеристики є місцем предиктора життєвих орієнтацій, стратегій подолання труднощів та загального психологічного благополуччя людини [5, с. 483].

Важливо також відзначити роль біологічних та соціальних чинників у формуванні індивідуально-психологічних особливостей. Біологічні чинники включають генетичні передумови, особливості нервової системи, біохімічні процеси в організмі, а також фізіологічні характеристики індивіда. Генетичні дослідження демонструють, що такі риси як темперамент, певні здатності та навіть деякі характерологічні особливості мають спадкову природу. Властивість нервової системи, така як сила, врівноваженість та рухливість нервових процесів, також є біологічно зумовленими та впливають на формування індивідуально-психологічних особливостей особистості. Наприклад, сильна нервова система характеризується високою працездатністю та стійкістю до стресів, тоді як слабко більш чутлива до зовнішніх подразників та швидше виснажується, що відображається на поведінці людини в різних ситуаціях.

Однак біологічні чинники не зовсім повністю індивідуально-психологічні особливості людини. Соціальні чинники, такі як виховання, освіта, культурне середовище, соціальні норми та цінності, гравці не менш важливу роль у формуванні особистості. Сім'я, як первинний соціальний інститут, створює основу для розвитку індивідуально-психологічних

особливостей дитини через стилі виховання, емоційну атмосферу, моделі поведінки батьків та систему цінностей, що транслюється. Освітні установи, референтні групи, засоби масової інформації та культурне середовище формують подальший соціальний контекст розвитку особистості, впливаючи на її переконання, установки, цінності та поведінкові стратегії. У соціалізації відбувається інтеріоризація соціальних норм, цінностей та ролей, які становлять внутрішні регулятори поведінки та частини індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Сучасні дослідження все більше підтверджують ідею про взаємодію біологічних та соціальних чинників у формуванні індивідуально-психологічних особливостей. Так, епігенетичні дослідження показують, що середовище може впливати на експресію генів, що підкреслює складний взаємозв'язок між біологічними та соціальними факторами. Теорія біо-психо-соціального розвитку наголошує на тому, що індивідуально-психологічні особливості формуються на перетині біологічних передумов, психологічних процесів та соціального контексту, і саме ця взаємодія змінює унікальність кожної особистості [17, с. 401].

Серед базових індивідуальних особливостей особистості особливе місце займає темперамент, характер та здатність. Темперамент є найбільшою біологічно зумовленою характеристикою, пов'язаною з динамічними аспектами психіки і поведінки. Він визначає ступінь енергійності людини, швидкість виникнення та інтенсивність емоційних реакцій, рівень активності та особливості соціальної взаємодії. Класична типологія темпераменту, яка походить від Гіппократа і була розвинута І.П. Павловим та його дослідниками виділяють чотири основні типи: холеричний, сангвінічний, флегматичний та меланхолічний. Сучасні дослідження темпераменту зосереджуються на вивченні таких його компонентів, як екстраверсія-інтроверсія, нейротизм, активність, емоційність, соціабельність та інші.

Характеризується системою стійких індивідуальних властивостей людини, що формуються та проявляються в діяльності та спілкуванні. На

відміну від темпераменту, характер більшою мірою формується під впливом соціальних чинників, хоча має і біологічне підтвердження. Він показує ставлення особистості до себе, інших людей, діяльності та речей. Структура характеру включає такі компоненти, як моральні якості, вольові якості, емоційні якості та інтелектуальні якості. Характер проявляється в особливих поведінках, способах реагування на ситуації, звичках та манерах. Формування характеру відбувається протягом усього життя людини, але особливо інтенсивно розвивається в дитинстві та юності під впливом виховання, навчання та взаємодії з оточуючим середовищем.

Здібності, як індивідуально-психологічні особливості, успішність виконання певної діяльності та легкість оволодіння нею. Вони базуються на природних завданнях, але розвиваються в процесі діяльності та навчання. Здібності можуть бути загальними (інтелектуальними) та спеціальними (музичними, математичними, лінгвістичними, художніми тощо). Інтелектуальні можливості включають такі компоненти, як вербальний інтелект, математичні можливості, просторове мислення, пам'ять, увага та інші. Спеціальні можливості, пов'язані з конкретними видами діяльності та вимагають розвитку специфічних умінь та навичок. Важливо відзначити, що здатності не є статичними, вони можуть розвиватися протягом життя при сприятливих умовах та наполегливій праці [21, с. 94].

Темперамент, характер та здатність взаємодіють між собою, формуючи цілесну систему індивідуально-психологічних особливостей особистості. Так, темперамент може вплинути на формування певного рису характеру, а ті, у свою чергу, можуть сприяти або перешкоджати розвитку здібностей. Наприклад, особа з холеричним темпераментом може розвинути такий риси характеру як рішучість, наполегливість, але також може бути наслідкована до імпульсивності та нетерпимості. Такі особливості можуть сприяти успіху в діяльності, що вимагає швидкого реагування та прийняття рішень, але створювати труднощі в ситуаціях, які потребують терпіння та детального аналізу. Водночас, риси характеру можуть компенсувати певні особливості

темпераменту, а розвиток здібностей може сприяти формуванню позитивних рис характеру через досвід успіху та подолання труднощів.

Розуміння взаємозв'язку між темпераментом, характером та здібностями дозволяє більш ефективно активізувати психологічний супровід розвитку особистості, особливо в юнацькому віці, коли відбувається активне формування життєвих орієнтацій. Індивідуальний підхід у вихованні та освіті, орієнтований на врахування індивідуально-психологічних особливостей, сприяє оптимальному розвитку особистості та її самореалізації в різних сферах життя. Крім того, розуміння власних індивідуально-психологічних особливостей особистості здатне вибрати адекватні життєві стратегії, професійні шляхи та способи самореалізації, які забезпечують її природним впливом можливостями [5, с. 484].

Сучасні методи діагностики індивідуально-психологічних особливостей включають різноманітні психодіагностичні методики: тести інтелекту, особистісні опитувальники, проєктивні методики, методи спостереження та експерименту. Вони не зможуть отримати об'єктивну інформацію про особливості темпераменту, характеру, здібностей та інших індивідуально-психологічних характеристик особистості. Ця інформація є цінною для психологічного консультування, профорієнтації, побудови індивідуальних освітніх траєкторій та інших практичних завдань, пов'язаних з розвитком особистості.

Важливо також відзначити, що індивідуально-психологічні особливості не є статичними, вони можуть змінюватися протягом життя під впливом різних факторів. Особливо важливі зміни можуть відбуватися в кризові періоди розвитку, серед яких юнацький вік займається особливим місцем. Саме в цей період відбувається формування ідентичності, самовизначення та побудови життєвих планів, які можуть супроводжуватися значними змінами в системі індивідуально-психологічних особливостей. Тому дослідження динаміки цих особливостей та їх взаємозв'язку з життєвими орієнтаціями в

юнацькому віці має особливе значення для розуміння процесів розвитку особистості.

У процесі дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості важливу роль відіграє застосування сучасних діагностичних методик, які дозволяють отримати достовірну інформацію про когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики людини. У таблиці 1.3 наведено приклади найбільш поширених методів психологічної діагностики, які використовуються у практиці дослідників і психологів-консультантів для вивчення індивідуальності особистості.

Таблиця 1.3

Сучасні методи діагностики індивідуально-психологічних особливостей

Назва методики	Мета застосування	Основні характеристики	Переваги використання
Методика Кеттела (16PF)	Дослідження структури особистості за 16 факторами	Стандартизований опитувальник із високою надійністю, придатний для різних вікових груп	Дозволяє отримати повну картину особистості та її поведінкових проявів
Методика ММРІ (Міннесотський багатофазний особистісний опитувальник)	Виявлення особистісних відхилень, емоційних порушень, рівня соціальної адаптації	Складається з великої кількості шкал, потребує професійного тлумачення результатів	Високий ступінь валідності, широко застосовується у клінічній та організаційній психології
Тест Роршаха	Дослідження несвідомих процесів, уявлень та емоційного стану особистості	Проективна методика, яка базується на інтерпретації відповідей на абстрактні зображення	Дозволяє проникнути у глибокі шари психіки, дає цінну інформацію про внутрішній світ особистості
Тест Люшера (кольоровий)	Оцінка психоемоційного стану, рівня стресу та адаптації	Заснований на виборі кольорів, швидкий у проведенні	Не потребує вербальної відповіді, підходить для роботи з дітьми та людьми з обмеженою комунікацією
Методика Айзенка (EPQ)	Визначення рівня екстраверсії, нейротизму та психотизму	Стандартизований опитувальник з чіткою шкалою оцінювання	Швидко заповнюється, підходить для масових досліджень

Джерело: [17, с. 400]

Таким чином, застосування сучасних методів психодіагностики дає змогу всебічно дослідити індивідуально-психологічні особливості особистості, що є надзвичайно важливим як у наукових дослідженнях, так і в практиці психологічного консультування. Вибір конкретної методики залежить від цілей діагностики, контексту її проведення та особливостей досліджуваної особи.

1.2. Формування особистості в юнацькому віці

Юнацький вік є одним із найважливіших етапів розвитку особистості, що характеризується переходом від підліткового періоду до дорослості. У психологічній науці прийнято виділяти два етапи юності: рання юність (15-17 років), що охоплює старший шкільний вік, та пізня юність (18-23 роки), яка співпадає з періодом навчання у закладах вищої освіти. Саме в цей період відбувається інтенсивне формування світогляду, самосвідомості, закладаються основи професійного самовизначення та життєвої позиції молоді людини.

Провідною діяльністю юнацького віку є навчально-професійна діяльність, яка спрямована на самовизначення та професійний розвиток особистості. У цей час завершується формування когнітивних процесів, розвивається абстрактне мислення, здатність до теоретичних міркувань та самоаналізу. Юнаки та дівчата активно формують власну ідентичність, визначають життєві цілі та цінності, що стають основою для подальшого розвитку особистості [2, с. 421].

Особливістю юнацького віку є новий рівень самосвідомості та рефлексії, що проявляється у підвищеній увазі до власного внутрішнього світу. Молоді люди схильні до самоаналізу, критичного осмислення власних вчинків, думок і почуттів. Відбувається активне формування Я-концепції, що включає фізичний, соціальний, емоційний та інтелектуальний компоненти

самосприйняття. Юнаки прагнуть до самовдосконалення, активно шукають ідеали та орієнтири для самовиховання [4, с. 154].



Рис. 2.2 Розкриття самосвідомості в юнацькому віці

У цей період відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери особистості. Емоційні переживання стають глибшими та диференційованими, з'являється здатність до емпатії та співпереживання. Водночас юнацький вік характеризується підвищеною тривожністю, особливо в ситуаціях, пов'язаних із самооцінкою та соціальною взаємодією. Дослідники відзначають, що саме в цей період формуються механізми емоційної саморегуляції та копінг-стратегії, які визначатимуть особливості реагування на стресові ситуації в дорослому житті [17, с. 399].

Важливою складовою розвитку особистості в юнацькому віці є формування ціннісно-сислової сфери. Відбувається переосмислення існуючих цінностей, формування власної системи моральних принципів та світоглядних позицій. Юнаки активно шукають сенс життя, визначають життєві пріоритети та будують плани на майбутнє. Саме в цей період особистість здатна до глибоких філософських роздумів про сутність буття, своє місце у світі, призначення людини [39, с. 187].

У юнацькому віці відбувається активний розвиток комунікативної сфери та міжособистісних стосунків. Формуються нові форми спілкування, засновані на рівноправних відносинах, взаємній повазі та розумінні. Особливої значущості набувають дружні та романтичні стосунки, які

характеризуються високою емоційною насиченістю та інтимністю. Через взаємодію з однолітками юнаки пізнають себе, отримують зворотний зв'язок щодо своїх особистісних якостей, корегують самооцінку та поведінку [36, с. 158].

Психосексуальний розвиток у юнацькому віці набуває нового якісного рівня. Відбувається інтеграція статевого потягу з емоційно-особистісними аспектами взаємин, формуються зрілі форми сексуальної поведінки. Юнаки та дівчата освоюють гендерні ролі, формують уявлення про себе як представників певної статі, вибудовують моделі взаємин з протилежною статтю. Цей процес супроводжується значними емоційними переживаннями та пошуком власної сексуальної ідентичності [38, с. 87].

Важливим аспектом юнацького віку є професійне самовизначення та планування майбутнього. Молоді люди здійснюють вибір професійного шляху, який значною мірою визначатиме їхнє подальше життя. Цей процес включає усвідомлення власних здібностей, інтересів та цінностей, аналіз можливостей реалізації у різних професійних сферах, прийняття відповідальних рішень щодо професійного навчання та кар'єри. Формується часова перспектива особистості, здатність до довгострокового планування та стратегічного мислення [36, с. 160].

У юнацькому віці відбувається формування самостійності та автономії особистості. Молоді люди прагнуть до незалежності у прийнятті рішень, самостійного вирішення життєвих проблем, фінансової автономії. Водночас цей процес супроводжується внутрішніми конфліктами між прагненням до самостійності та потребою в підтримці і захисті з боку дорослих. Саме в юнацькому віці формується відповідальність за власні вчинки та життєві вибори, що є важливою ознакою особистісної зрілості [40, с. 152].

Формування особистості в юнацькому віці відбувається під впливом соціальних та культурних умов, що постійно змінюються. Сучасні юнаки розвиваються в умовах інформаційного суспільства, глобалізації, швидких технологічних змін, що накладає відбиток на їхню систему цінностей,

світогляд та способи самореалізації. Дослідники відзначають, що сучасній молоді притаманні такі риси, як прагматизм, індивідуалізм, орієнтація на досягнення, водночас із пошуком автентичності та унікальності власного життєвого шляху [37, с. 167].

Юнацький вік є критичним періодом у становленні особистості, коли формуються ключові психологічні структури та механізми, що визначатимуть подальший життєвий шлях людини. Таблиця 1.4 систематизує основні особливості психічного розвитку в юнацькому віці за різними сферами особистості, відображаючи новоутворення та специфічні прояви цього вікового етапу. Представлені характеристики дозволяють комплексно оцінити багатовимірність психічних змін, що відбуваються у процесі переходу від підліткового періоду до ранньої дорослості, та виокремити найбільш значущі аспекти розвитку молодшої людини у процесі формування зрілої особистості.

Поняття "криза ідентичності" було введено в психологічну науку американським психологом Еріком Еріксоном, який розглядав розвиток особистості як послідовність психосоціальних криз. За його теорією, кожен віковий період характеризується специфічною кризою, яка визначає подальший напрямок розвитку особистості. Особливе місце в цій теорії займає криза ідентичності, що припадає саме на юнацький вік [4, с. 202].

Згідно з концепцією Е. Еріксона, юнацький вік (від 12-15 до 19-21 років) є п'ятою стадією психосоціального розвитку, на якій відбувається формування еґо-ідентичності через розв'язання кризи "ідентичність проти рольової дифузії". Ідентичність розуміється як інтегративна якість особистості, внутрішня неперервність та тотожність особистості, що дозволяє людині усвідомлювати себе в комплексі соціальних ролей, особистісних характеристик та можливостей [3, с. 289].

Таблиця 1.4

Особливості психічного розвитку в юнацькому віці

Сфера психічного розвитку	Рання юність (15-17 років)	Пізня юність (18-23 роки)
Пізнавальна сфера	Розвиток абстрактного мислення, формування індивідуального стилю інтелектуальної діяльності, підвищена рефлексивність	Завершення формування когнітивних структур, розвиток професійного мислення, системність та критичність мислення
Емоційна сфера	Емоційна нестабільність, підвищена тривожність, романтичні переживання, схильність до крайнощів	Стабілізація емоційних реакцій, розвиток емоційної саморегуляції, диференціація почуттів, глибина переживань
Мотиваційна сфера	Суперечливість мотивів, формування життєвих цілей, професійна орієнтація, прагнення до самоствердження	Ієрархізація мотивів, домінування соціально значущих та професійних мотивів, формування стійких інтересів
Самосвідомість	Криза ідентичності, пошук власного "Я", формування самооцінки, ідеалізований образ себе	Становлення цілісної Я-концепції, особистісне та професійне самовизначення, реалістичне самосприйняття
Ціннісно-смилова сфера	Пошук сенсу життя, формування світогляду, моральна нестійкість, максималізм	Стійка система цінностей та переконань, особистісні смисли, формування життєвої філософії
Комунікативна сфера	Інтимно-особистісне спілкування з однолітками, перші романтичні стосунки, дружба	Розширення кола спілкування, вибірковість у стосунках, формування зрілих партнерських відносин
Вольова сфера	Становлення самоконтролю, нестійкість у подоланні труднощів, імпульсивність	Посилення вольової регуляції, цілеспрямованість, наполегливість, відповідальність за рішення
Сфера діяльності	Навчально-професійна діяльність, професійне самовизначення, активне особистісне становлення	Професіоналізація, початок трудової діяльності, соціальна активність, особистісна самореалізація

Джерело: складено автором

Основний зміст кризи ідентичності полягає у пошуку відповіді на питання "Хто я?", визначенні своєї унікальності та місця у світі. Юнаки та дівчата інтенсивно досліджують різні варіанти ідентичності, приміряють на

себе різні соціальні ролі, системи цінностей, способи поведінки. Цей пошук супроводжується значними емоційними переживаннями, внутрішніми конфліктами та іноді навіть дезорієнтацією у власному "Я".

Важливою особливістю кризи ідентичності є необхідність інтеграції попереднього досвіду, уявлень про себе в минулому, теперішньому та майбутньому в єдину, цілісну картину. Юнаки прагнуть об'єднати різні аспекти своєї особистості - фізичні зміни, когнітивні здібності, соціальні очікування, сексуальні імпульси, професійні прагнення - в узгоджену систему. Саме в цей період формується відчуття власної біографії, життєвої історії, що має початок, розвиток та перспективу.

У процесі кризи ідентичності особливу роль відіграють значущі інші - батьки, друзі, вчителі, кумири. Через ідентифікацію з ними юнаки засвоюють моделі поведінки, цінності, життєві сценарії. Водночас відбувається відокремлення від ідентифікаційних моделей дитинства, пошук власної унікальності. Цей процес часто супроводжується конфліктами з батьками, переоцінкою авторитетів, зміною кола спілкування.

За Е. Еріксоном, успішне розв'язання кризи ідентичності призводить до формування цілісної его-ідентичності, відчуття внутрішньої узгодженості та наступності, вірності собі та обраним ідеалам. Людина відчуває, що її життя має сенс і напрямок, що вона є автором власної долі. Формується довіра до себе та світу, здатність до близьких стосунків, професійне самовизначення.

Натомість неспроможність сформувати цілісну ідентичність призводить до так званої "рольової дифузії" або "дифузії ідентичності". Цей стан характеризується розмитістю часової перспективи, нездатністю обрати кар'єру чи освіту, сумнівами щодо свого сексуального та гендерного статусу, нездатністю прийняти систему цінностей та соціальні очікування. Людина відчуває себе "розщепленою", не знає, хто вона і куди прямує.

Еріксон описав кілька стратегій подолання труднощів у формуванні ідентичності. Одна з них - "психосоціальний мораторій" - період відстрочки, коли юнак експериментує з різними ролями, не приймаючи остаточного

рішення щодо свого життєвого шляху. Інша стратегія - прийняття "негативної ідентичності", коли молода людина обирає соціально неприйнятні ролі та цінності як форму протесту проти нав'язуваних суспільством очікувань.

Сучасні дослідження підтверджують актуальність концепції Е. Еріксона, проте відзначають зміни в умовах формування ідентичності в сучасному суспільстві. В умовах інформаційної революції, глобалізації, мультикультуралізму молоді люди стикаються з необхідністю обирати з набагато більшого репертуару можливих ідентичностей, ніж у минулому. Соціологи відзначають тенденцію до подовження періоду формування ідентичності, що охоплює не тільки юність, але й ранню дорослість.

Важливо відзначити, що подолання кризи ідентичності є необхідною умовою для переходу до наступної стадії психосоціального розвитку - стадії ранньої дорослості, на якій центральним завданням стає формування здатності до близькості та зрілих міжособистісних стосунків. Без сформованої ідентичності близькість підміняється формальними відносинами, ізоляцією або симбіотичною залежністю. Тому успішне проходження кризи ідентичності в юнацькому віці закладає основи для гармонійного особистісного розвитку та самореалізації в дорослому житті.

Формування світогляду є одним із ключових завдань юнацького віку, що визначає загальну спрямованість особистості та її життєві орієнтації. Світогляд представляє собою систему поглядів на світ, природу, суспільство та людину, а також переконань, ідеалів, принципів пізнання та діяльності. У юнацькому віці відбувається активне становлення світоглядних позицій, що обумовлено розвитком абстрактного мислення, рефлексії, здатності до теоретизування та філософствування [4, с. 167].

Особливістю світогляду юнаків є його емоційна насиченість, максималізм, категоричність суджень та прагнення до цілісного осмислення світу. Молоді люди схильні ставити "вічні питання" про сенс життя, справедливість, призначення людини, пошук істини, добро і зло. Вони

активно формують власну систему цінностей, яка визначає їхнє ставлення до різних аспектів дійсності та власного життя.

У процесі формування світогляду юнаки проходять кілька етапів: від некритичного засвоєння готових світоглядних позицій (батьків, авторитетних осіб) до самостійного осмислення та формування власних переконань. На цьому шляху вони часто переживають світоглядні кризи, пов'язані з руйнуванням старих уявлень, пошуком нових орієнтирів, сумнівами та внутрішніми конфліктами.

Життєві орієнтації юнаків формуються під впливом різноманітних факторів: сімейного виховання, освіти, медіа, соціального оточення та культурного контексту. Важливу роль у цьому процесі відіграє освіта, особливо гуманітарні дисципліни, які сприяють розширенню кругозору, розвитку критичного мислення та формуванню ціннісних орієнтацій. Не менш значущим є вплив референтної групи, адже в юнацькому віці особливої ваги набуває думка однолітків та значущих дорослих [2, с. 437].

Одним із ключових компонентів світогляду є система життєвих цінностей. У юнацькому віці відбувається переоцінка цінностей, формування власної ієрархії, в якій особливе місце займають цінності самовираження, самореалізації, свободи, незалежності, творчості. Водночас дослідники відзначають, що у сучасних умовах зростає значущість матеріальних цінностей, орієнтації на успіх, кар'єру, соціальний статус.

Професійне самовизначення є одним із найважливіших аспектів особистісного становлення у юнацькому віці. Цей процес включає не лише вибір конкретної професії, але й пошук свого місця у професійній спільноті, формування професійної ідентичності та планування професійного шляху. Дослідники відзначають, що професійне самовизначення тісно пов'язане з особистісним самовизначенням та є одним із способів пошуку сенсу життя [36, с. 162].

У ранньому юнацькому віці (15-17 років) відбувається первинний професійний вибір, який часто має дифузний, нестійкий характер та

базується на зовнішніх, поверхневих уявленнях про професії. На цьому етапі значний вплив мають батьки, вчителі, соціальні стереотипи щодо престижності тих чи інших спеціальностей. У період пізньої юності (18-23 роки) професійне самовизначення стає більш осмисленим, враховує особистісні схильності, здібності, цінності та реальні можливості самореалізації у різних професійних сферах.

Успішне професійне самовизначення залежить від рівня самопізнання та рефлексії юнаків, їхньої здатності співвідносити свої індивідуальні особливості з вимогами професійної діяльності. Важливу роль відіграє професійна орієнтація, яка допомагає молодим людям здійснити усвідомлений вибір на основі об'єктивної інформації про світ професій, власні нахили та здібності.

Особистісне самовизначення у юнацькому віці тісно пов'язане з формуванням Я-концепції, життєвих планів та перспектив. Воно включає визначення своєї позиції в системі суспільних відносин, життєвих пріоритетів, стилю життя, життєвої філософії. На відміну від професійного самовизначення, яке орієнтоване на зовнішні критерії успішності, особистісне самовизначення базується на внутрішніх, екзистенційних критеріях автентичності та самореалізації [39, с. 214].

Процес самовизначення супроводжується активною рефлексією, самоаналізом, пошуком свого покликання. Юнаки схильні до самопроекування - побудови ідеального образу себе в майбутньому та шляхів його досягнення. Цей процес може ускладнюватися через розрив між бажаним та можливим, ідеальним та реальним "Я", високими домаганнями та наявними ресурсами для їх реалізації.

Соціальне відчуження у юнацькому віці є складним психологічним феноменом, що проявляється у відчутті відокремленості від соціуму, нерозумінні та неприйнятті соціальних норм і цінностей, а також у переживанні самотності та ізоляції. Цей феномен має особливе значення для становлення особистості в юності, оскільки саме в цей період відбувається

активне включення у широкий соціальний контекст та формування соціальної ідентичності [38, с. 93].

Психологічні дослідження свідчать, що соціальне відчуження в юнацькому віці може мати різні форми та рівні прояву. На когнітивному рівні воно виражається у нерозумінні соціальних процесів, нездатності осмислити та прийняти суспільні норми та цінності. На емоційному рівні відчуження проявляється у почутті самотності, відчуженості від інших людей, відсутності емоційної підтримки та розуміння. На поведінковому рівні соціальне відчуження може призводити до соціальної пасивності, уникнення соціальних контактів або, навпаки, до демонстративної асоціальної поведінки як форми протесту проти суспільних норм.

Одним із чинників соціального відчуження у юнацькому віці є розрив між ідеалістичними уявленнями молодих людей про суспільство та реальністю, з якою вони стикаються. Юнаки часто характеризуються підвищеним почуттям справедливості, максималізмом у оцінках соціальних явищ, критичним ставленням до наявного соціального порядку. Коли їхні очікування не справджуються, виникає розчарування, яке може переростати у відчуження від суспільства та його інститутів [37, с. 172].

Важливим аспектом є вплив соціального відчуження на формування ідентичності юнаків. Відчуження може ускладнювати процес ідентифікації з соціальними групами, прийняття соціальних ролей, інтеріоризацію соціальних норм і цінностей. У результаті формується так звана "негативна ідентичність", яка будується на запереченні соціальних очікувань та демонстративному протиставленні себе суспільству. Це явище Е. Еріксон описував як один із варіантів розв'язання кризи ідентичності.

Соціальне відчуження суттєво впливає на емоційний стан та психологічне благополуччя юнаків. Переживання відчуженості може призводити до підвищеної тривожності, депресивних станів, втрати сенсу життя. Особливо гостро ці проблеми проявляються у молодих людей, які не мають підтримки з боку сім'ї та близького оточення. Дослідження показують,

що належність до референтної групи, наявність значущих стосунків є важливими факторами, які запобігають негативним наслідкам соціального відчуження [7, с. 41].

У контексті професійного та особистісного самовизначення соціальне відчуження може ускладнювати процес вибору професійного шляху та життєвих орієнтирів. Молоді люди, які відчують себе відчуженими від суспільства, часто не бачать перспектив самореалізації в існуючих соціальних структурах, що призводить до пасивності, відкладання важливих життєвих рішень або до вибору маргінальних життєвих стратегій.

Водночас слід зазначити, що помірно соціальне відчуження може мати й конструктивний потенціал для розвитку особистості. Воно може стимулювати критичне мислення, пошук автентичних форм самовираження, формування незалежної життєвої позиції. У цьому контексті важливим є не уникнення відчуження як такого, а його конструктивне подолання через рефлексію, осмислення соціальних суперечностей, пошук свого місця в суспільстві.

Соціальне відчуження тісно пов'язане з процесами соціалізації та індивідуалізації в юнацькому віці. З одного боку, юнаки прагнуть інтегруватися в соціум, бути прийнятими та визнаними, з іншого - вони відстоюють свою індивідуальність, унікальність, право на власний шлях. Конструктивне розв'язання цього протиріччя є важливим завданням особистісного розвитку в юнацькому віці [38, с. 97].

Сучасні дослідження вказують на зростання проявів соціального відчуження серед молоді в умовах інформаційного суспільства. Це пов'язують із такими явищами, як віртуалізація спілкування, підміна реальних соціальних зв'язків віртуальними, інформаційне перевантаження, швидкі соціальні зміни, які ускладнюють адаптацію до суспільних вимог. Особливу тривогу викликають крайні форми соціального відчуження, які можуть призводити до соціальної ізоляції, девіантної поведінки, суїцидальних думок [37, с. 176].

1.3. Оптимізм-песимізм та почуття когерентності як життєві орієнтації особистості

Вивчення оптимізму-песимізму як диспозиційних характеристик особистості набуває особливої актуальності в сучасних умовах трансформації суспільства, що характеризуються підвищеним рівнем невизначеності та стресогенності. Життєві орієнтації особистості, що проявляються через особливості сприйняття та інтерпретації життєвих подій, суттєво впливають на психологічне благополуччя людини, її здатність долати труднощі та досягати успіху в різних сферах життєдіяльності. У цьому контексті оптимізм-песимізм розглядається як стійка особистісна характеристика, що визначає загальну спрямованість індивіда на позитивні чи негативні очікування щодо майбутнього.

Почуття когерентності, введене в науковий обіг А. Антоновським, тісно пов'язане з оптимістичною життєвою орієнтацією і представляє собою глобальну орієнтацію, що виражає ступінь впевненості людини в тому, що світ є передбачуваним і що існує висока ймовірність того, що все складеться настільки добре, наскільки це розумно очікувати. Дана концепція охоплює три компоненти: зрозумілість (переконавання в тому, що світ є впорядкованим і пояснюваним), керованість (віра в те, що людина може впливати на події свого життя) та осмисленість (впевненість у тому, що життя має сенс і варте того, щоб вкладати в нього енергію) [27, с. 168].

У таблиці 1.5 представлено основні визначення поняття оптимізму-песимізму, що відображають різноманітність теоретичних підходів до розуміння цього феномену.

Таблиця 1.5

Основні визначення поняття "оптимізм-песимізм" у психологічній науці

Автор	Визначення
М. Селігман	Оптимізм – це пояснювальний стиль, при якому негативні події інтерпретуються як тимчасові, конкретні та зовнішні, а позитивні – як

	постійні, універсальні та внутрішні
К. Карвер, М. Шейер	Оптимізм – це узагальнені очікування позитивних результатів, тенденція вірити, що в майбутньому трапиться більше хороших подій, ніж поганих
Е. Чанг	Песимізм – це негативні очікування щодо майбутніх подій, які можуть існувати незалежно від рівня оптимізму
Б. Хед, Р. Зіллер	Оптимізм – це стійка особистісна характеристика, що відображає позитивні очікування щодо життєвих подій та віру в краще майбутнє
Дж. Гілхем, К. Рейвіч	Оптимізм – це когнітивний процес, що включає очікування, атрибуції та оцінки, які впливають на поведінку людини в різних життєвих ситуаціях
Г. Олпорт	Песимізм – це стійка схильність до негативної оцінки життєвих подій, що проявляється як тенденція очікувати найгіршого результату в будь-якій ситуації

Джерело: складено автором на основі [5, с. 480-482; 17, с. 398; 25, с. 169; 35, с. 4]

Теоретичні підходи до вивчення оптимізму-песимізму найбільш системно розроблені в працях Мартіна Селігмана та Крістофера Петерсона. У своїй фундаментальній роботі "Learned Helplessness" Селігман вперше запропонував концепцію пояснювального стилю як основи оптимістичного чи песимістичного світогляду. Відповідно до цієї теорії, люди використовують стабільні атрибутивні стилі для пояснення причин подій, що відбуваються в їхньому житті. Оптимісти схильні пояснювати невдачі тимчасовими, конкретними та зовнішніми причинами, а успіхи – постійними, універсальними та внутрішніми факторами. Песимісти, навпаки, приписують невдачі постійним, універсальним та внутрішнім причинам, а успіхи – тимчасовим, конкретним та зовнішнім факторам [4, с. 305].

Розвиваючи ідеї Селігмана, Петерсон запропонував розглядати оптимізм-песимізм у контексті більш широкого поняття "позитивна психологія", що зосереджується на вивченні позитивних аспектів людського досвіду. За його баченням, оптимізм є не просто когнітивною характеристикою, а комплексним психологічним конструктом, що включає емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Важливим внеском Петерсона стало розширення розуміння оптимізму-песимізму за межі індивідуальних відмінностей і розгляд їх у контексті культурних, соціальних та історичних факторів.

Селігман і Петерсон також запропонували концепцію "навченого оптимізму", що припускає можливість корекції песимістичного пояснювального стилю через спеціальні психотерапевтичні інтервенції. Цей підхід базується на ідеї, що оптимізм можна розвивати через зміну способів інтерпретації життєвих подій та формування більш адаптивних когнітивних стратегій. Дослідники розробили програму когнітивної терапії, спрямовану на подолання песимістичних атрибуцій і формування оптимістичного пояснювального стилю.

Важливим аспектом теорії Селігмана і Петерсона є розмежування реалістичного та нереалістичного оптимізму. Реалістичний оптимізм передбачає позитивні очікування, що ґрунтуються на об'єктивній оцінці ситуації та власних можливостей, тоді як нереалістичний оптимізм характеризується ігноруванням потенційних ризиків і перебільшенням ймовірності позитивних результатів. Таке розмежування має важливе практичне значення, оскільки саме реалістичний оптимізм пов'язаний з адаптивними стратегіями подолання труднощів і психологічним благополуччям [16, с. 168-170].

Теорія Селігмана і Петерсона також підкреслює роль оптимізму в формуванні резилієнтності – здатності успішно адаптуватися до несприятливих обставин. Дослідники стверджують, що оптимістичний пояснювальний стиль є важливим ресурсом, який допомагає людям відновлюватися після невдач і зберігати психологічне благополуччя навіть у складних життєвих ситуаціях.

Вплив оптимізму та песимізму на психічне здоров'я та життєвий успіх є предметом численних досліджень у сучасній психології. Результати досліджень переконливо демонструють, що оптимістична життєва орієнтація позитивно корелює з показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям та ефективного подолання стресових ситуацій. Оптимісти демонструють нижчий рівень тривожності та депресії, краще адаптуються до життєвих змін та швидше відновлюються після невдач. Вони

також виявляють вищу стійкість до психосоматичних захворювань та мають сильнішу імунну систему [22, с. 145].

З іншого боку, песимістична життєва орієнтація часто пов'язана з підвищеним ризиком розвитку психічних розладів, зокрема депресії та тривожних станів. Песимісти схильні до румінації – надмірного фокусування на негативних аспектах ситуації, що призводить до посилення негативних емоцій та погіршення психічного стану. Вони також частіше використовують неадаптивні стратегії подолання стресу, такі як уникнення проблем або психологічне дистанціювання [30, с. 125].

У контексті життєвого успіху дослідження показують, що оптимісти досягають кращих результатів у навчанні, роботі та міжособистісних стосунках. Вони більш наполегливі у досягненні цілей, активніше шукають і використовують соціальну підтримку та ефективніше долають перешкоди. Крім того, оптимістична життєва орієнтація пов'язана з вищою продуктивністю праці, кращими лідерськими якостями та успішнішою кар'єрою.

Діагностика оптимістичного та песимістичного світогляду є важливим аспектом психологічної практики, що дозволяє не лише визначити переважаючу життєву орієнтацію особистості, але й розробити ефективні стратегії психологічної допомоги. Сучасна психодіагностика пропонує ряд валідних та надійних інструментів для вимірювання оптимізму-песимізму, що відображають різні теоретичні підходи до розуміння цього феномену. Найбільш відомим є Тест оптимістичного стилю пояснення (Attributional Style Questionnaire, ASQ), розроблений М. Селігманом та колегами. Цей інструмент оцінює пояснювальний стиль людини за трьома вимірами: постійність-тимчасовість, глобальність-специфічність та інтернальність-екстернальність [13, с. 62].

Інший популярний інструмент – Тест життєвої орієнтації (Life Orientation Test, LOT-R), розроблений К. Карвером та М. Шейєром, вимірює диспозиційний оптимізм як узагальнені очікування щодо майбутніх подій. На

відміну від ASQ, цей тест розглядає оптимізм-песимізм як єдиний біполярний континуум, а не як окремі конструкти. Шкала складається з 10 тверджень, 6 з яких вимірюють оптимізм-песимізм, а 4 є філерними пунктами [40, с. 157].

Для комплексної оцінки оптимізму-песимізму часто використовують Шкалу оптимізму-песимізму (Extended Life Orientation Test, ELOT), що розглядає ці конструкти як відносно незалежні виміри. Такий підхід дозволяє ідентифікувати чотири типи особистості: оптимістів (високий оптимізм, низький песимізм), песимістів (низький оптимізм, високий песимізм), змішаний тип (високий оптимізм, високий песимізм) та нейтральний тип (низький оптимізм, низький песимізм).

Важливо зазначити, що діагностика оптимізму-песимізму повинна враховувати культурний та соціальний контекст, оскільки різні культури можуть мати різні норми щодо оптимістичного чи песимістичного світогляду. Крім того, для повного розуміння життєвих орієнтацій особистості рекомендується комбінувати кількісні методи оцінки з якісними, такими як напівструктуровані інтерв'ю та аналіз наративів, що дозволяють глибше зрозуміти індивідуальний досвід та світогляд особистості [31, с. 482].

Формування життєвих орієнтацій у юнацькому віці є критично важливим процесом, що визначає подальший розвиток особистості та її адаптаційні можливості. Юнацький вік характеризується активним формуванням світогляду, системи цінностей та життєвих пріоритетів, що становлять основу життєвих орієнтацій. У цей період відбувається інтенсивний особистісний розвиток, пошук власної ідентичності та визначення життєвих перспектив. Особливості формування оптимістичної чи песимістичної життєвої орієнтації в юнацькому віці представлені в таблиці 1.6.

Таблиця 1.6

Особливості формування життєвих орієнтацій у юнацькому віці

Фактор впливу	Характеристика впливу на формування життєвих орієнтацій
---------------	---

Сімейне середовище	Стиль виховання, моделі поведінки батьків, емоційний клімат у родині формують базові атрибутивні стилі та очікування щодо майбутнього
Соціальне оточення	Взаємодія з однолітками, викладачами та іншими значущими дорослими впливає на формування ціннісних орієнтацій та світоглядних установок
Навчальний досвід	Успіхи та невдачі в навчальній діяльності, способи їх інтерпретації впливають на формування оптимістичного або песимістичного атрибутивного стилю
Особистісні кризи	Подолання нормативних та ненормативних криз юнацького віку може призводити до трансформації життєвих орієнтацій
Рефлексія	Розвиток здатності до самоаналізу та саморозуміння сприяє усвідомленню власних життєвих орієнтацій та можливості їх корекції
Культурно-історичний контекст	Соціально-економічні умови, культурні норми та суспільні цінності формують загальний контекст розвитку життєвих орієнтацій
Професійне самовизначення	Вибір професійного шляху та початок професійної самореалізації впливають на формування життєвих перспектив та очікувань

Джерело: складено автором на основі [3, с. 245-247; 36, с. 157-160; 38, с. 102; 39, с. 276]

Дослідження особливостей формування життєвих орієнтацій у юнацькому віці демонструють, що цей процес має динамічний характер і залежить від взаємодії численних зовнішніх та внутрішніх факторів. Особливу роль відіграє якість соціальної підтримки, яку отримує юнак чи дівчина в період становлення особистості. Стабільна емоційна підтримка з боку значущих дорослих та однолітків сприяє формуванню оптимістичної життєвої орієнтації та високого рівня відчуття когерентності [36, с. 161].

Важливим аспектом формування життєвих орієнтацій у юнацькому віці є розвиток навичок рефлексії та саморегуляції. Юнаки та дівчата, які здатні аналізувати власний досвід, робити висновки з помилок та коригувати свою поведінку, демонструють більш адаптивні стратегії подолання труднощів та вищий рівень психологічного благополуччя. У цьому контексті особливого значення набуває освітній процес, який може створювати умови для розвитку рефлексивних навичок та формування позитивного атрибутивного стилю [3, с. 248]. Взаємозв'язок між оптимізмом-песимізмом та відчуттям когерентності є складним і багатовимірним феноменом, що має важливе значення для розуміння психологічних механізмів адаптації особистості.

Хоча ці конструкти мають різне теоретичне походження, вони демонструють значну концептуальну та емпіричну спорідненість. Особливості взаємозв'язку оптимізму-песимізму та відчуття когерентності представлені в таблиці 1.7.

Таблиця 1.7

Взаємозв'язок між оптимізмом-песимізмом та відчуттям когерентності

Аспект взаємозв'язку	Характеристика
Когнітивний компонент	Оптимізм та високе відчуття когерентності пов'язані з подібними когнітивними процесами: конструктивною інтерпретацією подій, здатністю бачити сенс у життєвих ситуаціях та вірою в можливість контролю над життєвими обставинами
Емоційний компонент	Обидва конструкти пов'язані з позитивними емоційними станами, нижчим рівнем тривожності та депресії, вищою стресостійкістю та емоційним благополуччям
Поведінковий компонент	Оптимісти з високим відчуттям когерентності демонструють більш активні та проблемно-орієнтовані стратегії подолання труднощів, вищу наполегливість у досягненні цілей
Вплив на здоров'я	І оптимізм, і високе відчуття когерентності є предикторами кращого фізичного та психічного здоров'я, швидшого відновлення після хвороб та травм
Соціальний аспект	Обидва конструкти пов'язані з кращою соціальною адаптацією, ефективнішими міжособистісними стосунками та вищим рівнем соціальної підтримки
Розвитковий аспект	Формування оптимізму та відчуття когерентності відбувається паралельно в процесі розвитку особистості, особливо інтенсивно в дитячому та юнацькому віці

Джерело: складено автором на основі [8, с. 27; 12, с. 210-213; 23, с. 298; 34, с. 707]

Дослідження взаємозв'язку між оптимізмом-песимізмом та відчуттям когерентності показують, що ці конструкти не просто корелюють між собою, але й взаємно посилюють один одного. Оптимістичний атрибутивний стиль сприяє формуванню високого відчуття когерентності через позитивну інтерпретацію життєвих подій та віру в можливість контролю над ними. Водночас високе відчуття когерентності, особливо його компоненти зрозумілості та керованості, створює когнітивну основу для розвитку оптимістичних очікувань щодо майбутнього [23, с. 299].

Особливо значущим є вплив взаємодії оптимізму-песимізму та відчуття когерентності на психологічне благополуччя особистості. Індивіди з високим рівнем оптимізму та відчуття когерентності демонструють найкращі показники суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям та психологічної адаптації. Цей синергічний ефект пояснюється тим, що оптимізм забезпечує позитивні очікування щодо майбутнього, а відчуття когерентності надає необхідні ресурси для реалізації цих очікувань через розуміння ситуації, віру в наявність ресурсів для її подолання та знаходження сенсу в докладанні зусиль [12, с. 214-215].

Висновки до розділу 1

У першому розділі дипломної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми життєвих орієнтацій у юнацькому віці. Розглянуто основні наукові підходи до визначення сутності життєвих орієнтацій, їх функцій та структури. Встановлено, що життєві орієнтації є інтегрованим психічним утворенням, яке охоплює смисложиттєві цінності, очікування, установки та стратегії поведінки, формуючи загальну спрямованість особистості в майбутнє.

Проаналізовано ключові індивідуально-психологічні чинники, що впливають на характер життєвих орієнтацій, зокрема диспозиційний оптимізм, почуття когерентності, особистісні риси, мотиваційні установки, рівень рефлексії та самосвідомості. Особливу увагу приділено юнацькому віку як чутливому періоду особистісного самовизначення, коли формуються базові світоглядні орієнтири та життєві стратегії.

Узагальнення наукових джерел дозволило визначити, що життєві орієнтації тісно пов'язані з адаптивністю особистості, її здатністю до прийняття рішень, побудови життєвих планів та реалізації власного потенціалу. Визначено актуальність подальшого емпіричного вивчення типових варіантів життєвих орієнтацій та пов'язаних з ними психологічних характеристик юнаків, що стало основою для постановки завдань дослідження.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Концептуальна та операціональна модель дослідження

Концептуальною основою даного емпіричного дослідження є положення сучасної диференційної психології, яка розглядає життєві орієнтації як системоутворюючий компонент світоглядної структури особистості, що формується під впливом індивідуально-психологічних властивостей, соціального середовища та досвіду життєдіяльності. Зокрема, життєві орієнтації – це інтегральне уявлення індивіда про своє майбутнє, ціннісні орієнтири, очікування та установки щодо досягнення особистісно значущих цілей. У контексті юнацького віку, коли відбувається активне самовизначення, професійна ідентифікація та формування життєвої стратегії, вивчення цих орієнтацій набуває особливої актуальності.

Життєві орієнтації в нашому дослідженні інтерпретуються через призму таких психологічних конструктів, як *оптимізм, песимізм та почуття когерентності*. Оптимізм і песимізм трактуються як диспозиційні риси, що визначають схильність особистості інтерпретувати події свого життя у позитивному або негативному ключі. Почуття когерентності, у свою чергу, розглядається як глобальна орієнтація, що відображає рівень впорядкованості життєвого досвіду, відчуття керованості та осмисленості життя. Ці компоненти є ключовими для забезпечення психологічного добробуту, стресостійкості та адекватного соціального функціонування юнаків.

З іншого боку, індивідуально-психологічні особливості особистості визначаються на основі комплексного аналізу поведінкових характеристик, соціальної адаптивності, рівня самоконтролю, комунікативної компетентності та емоційної регуляції. Для їх діагностики використано оновлену версію Каліфорнійського психологічного опитувальника (CPI-U), який дозволяє здійснити цілісне оцінювання таких змінних, як домінантність,

емпатія, самоповага, відповідальність, самоконтроль, гнучкість, толерантність, ініціативність, схильність до кооперації тощо.

Таблиця 2.1

Операціональна модель дослідження

Індивідуально-психологічні особливості	<ul style="list-style-type: none"> • стосунки з іншими, • управління собою; • мотивація та здатність до самореалізації, • особистісні характеристики 	Каліфорнійський психологічний опитувальник CPI-U (Н. Gough, 2000; В. І. Барко та ін., 2022)
Життєві орієнтації	оптимізм	Тест життєвих орієнтацій LOT-R (Scheier, Carver & Bridg, 1994; адаптація С. Лукової, 2023)
	песимізм	
	почуття когерентності	Опитувальник « Почуття когерентності » А. Антоновського (Antonovsky, 1979); коротка версія з 8 пунктів (Хомуленко, Гресь, 2023)

Операціональна модель дослідження передбачає емпіричне вивчення взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями юнаків та їхніми життєвими орієнтаціями за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик. Індивідуально-психологічні характеристики, зокрема особливості міжособистісної взаємодії, самоконтролю, мотивації до самореалізації та загальні риси особистості, оцінюються за допомогою Каліфорнійського психологічного опитувальника CPI-U. Життєві орієнтації вимірюються за двома напрямками: рівень оптимізму/песимізму – за тестом LOT-R, а рівень когерентності – за короткою версією опитувальника Антоновського (SOC-8).

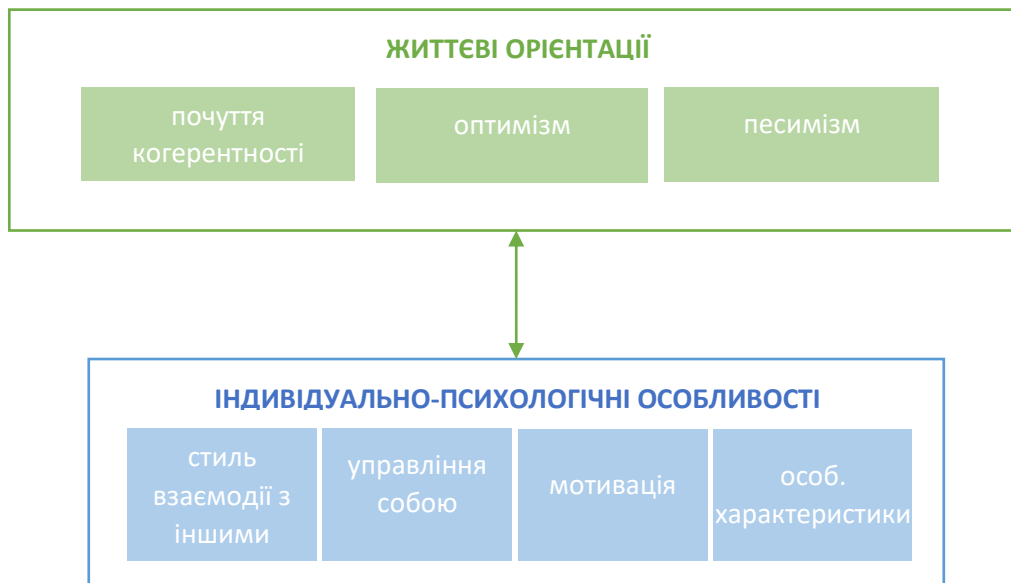


Рис. 2.1 Концептуальна модель дослідження

Гіпотези дослідження

1. Основна гіпотеза (H_0):

Існує статистично значущий взаємозв'язок між життєвими орієнтаціями юнаків (оптимізм, песимізм, почуття когерентності) та їхніми індивідуально-особистісними характеристиками (стосунки з іншими, управління собою, мотивація до самореалізації, особистісні якості).

2. Гіпотеза H_1 :

Вищий рівень **оптимізму** у юнаків пов'язаний з більш розвиненою здатністю до **позитивних стосунків з іншими**, що проявляється у відкритості, довірі, готовності до співпраці та емпатії.

3. Гіпотеза H_2 :

Юнаки з високим **почуттям когерентності** виявляють кращі показники у сфері **управління собою**, зокрема вміння контролювати емоції, адаптуватися до змін і діяти у відповідності до внутрішніх цілей.

4. Гіпотеза H_3 :

Низький рівень **когерентності** і високий рівень **песимізму** супроводжуються зниженими показниками **мотивації та здатності до самореалізації**, що

проявляється у невпевненості, відсутності ініціативи, зниженій наполегливості.

2.2. Методологія дослідження та опис вибірки

Методологічна основа дослідження ґрунтується на принципах науковості, об'єктивності, валідності, етичності та узгодженості методів із метою й завданнями дослідження. У центрі дослідницької логіки — виявлення взаємозв'язку між життєвими орієнтаціями юнаків та їхніми індивідуально-особистісними характеристиками.

Дослідження включало в себе етапи:

- підготовки дослідницьких матеріалів і добору методик;
- формування вибірки досліджуваних;
- проведення анкетування;
- статистичної обробки даних;
- інтерпретації результатів.

Вибіркова сукупність охоплювала 60 юнаків віком від 17 до 21 року, які навчаються у закладах вищої освіти гуманітарного профілю. Формування вибірки здійснювалося методом випадкового добору серед студентів 2–4 курсів бакалаврських програм. Критерієм включення до вибірки був вік, що відповідає періоду пізньої юності — етапу, який характеризується активним становленням ціннісних орієнтацій, самосвідомості та життєвої перспективи.

Середній вік учасників становив 18,9 року. Усі респонденти були ознайомлені з метою дослідження та погодилися на участь на добровільних засадах. Діагностичне опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою електронних форм, що дозволило охопити ширшу вибірку та забезпечити зручність проходження тестування. Учасники отримували посилання на онлайн-опитувальник з детальною інструкцією, після чого самостійно проходили дослідження у зручний для них час. На виконання діагностичних процедур в середньому витрачалося 25–30 хвилин.

Таблиця 2.2

Розподіл учасників дослідження за віком

Вік (років)	Кількість осіб	Частка від загальної вибірки (%)
17	8	13,3%
18	16	26,7%
19	14	23,3%
20	12	20,0%
21	10	16,7%

Аналіз вікового розподілу учасників показав, що вибірка охоплює юнаків у межах від 17 до 21 року, що повністю відповідає періоду пізньої юності — важливому етапу особистісного становлення, самовизначення та формування ціннісно-мотиваційної сфери. Найбільш представленими є респонденти віком 18 і 19 років (разом — 30 осіб або 50 % вибірки), що пояснюється типовою віковою структурою студентів 2–3 курсів закладів вищої освіти. Меншою мірою були представлені особи 17 та 21 років, що становить відповідно 13,3 % та 16,7 %. Такий розподіл вважається цілком збалансованим для психологічного дослідження даної вікової категорії, оскільки охоплює як початкову, так і завершальну фазу юнацького періоду. Середній вік вибірки становить 18,9 року, що свідчить про репрезентативність сукупності з погляду типового життєвого етапу, коли особистість активно формує життєві орієнтації, цілі та стратегії самореалізації.

Таблиця 2.3

Розподіл учасників дослідження за статтю

Стать	Кількість осіб	Частка від загальної вибірки (%)
Жіноча	28	46,7%
Чоловіча	32	53,3%

Статевий розподіл вибірки виявився відносно збалансованим: 32 учасники (53,3 %) ідентифікували себе як особи чоловічої статі, а 28 (46,7 %) — як особи жіночої статі. Така пропорція дозволяє вважати вибірку гендерно репрезентативною для студентського середовища і забезпечує можливість

загальних узагальнень щодо психологічних особливостей юнацького віку без акценту на статеву специфіку. Гендерна різноманітність вибірки також дозволяє уникнути одностороннього тлумачення життєвих орієнтацій, роблячи результати дослідження більш загальнозначущими.

2.3. Обґрунтування методик дослідження

Каліфорнійський психологічний опитувальник CPI-U

Автори: Harrison G. Gough (2000); адаптація українською – В. І. Барко та співавт. (2022)

Призначення методики:

CPI-U (California Psychological Inventory – Updated version) — це стандартизований психодіагностичний інструмент, що дозволяє отримати багатовимірну оцінку особистості, зокрема її соціальної адаптованості, поведінкових патернів, ціннісних орієнтацій, внутрішньої регуляції та стилю взаємодії з оточенням.

Структура опитувальника:

Основні шкали CPI згруповані у **чотири функціональні категорії**, що охоплюють ключові компоненти особистості:

1. Відносини з іншими

Ця категорія виявляє рівень соціальної впевненості, впливовості, автономії, позитивного самосприйняття та здатності до лідерства. Вона характеризує, наскільки особа вміє взаємодіяти з іншими, виявляти ініціативу, бути переконливою, авторитетною та незалежною.

2. Управління собою

Ця група шкал відображає рівень самоконтролю, зрілості, тактовності, соціальної відповідальності та адаптованості до соціальних норм. Вона показує здатність особи діяти виважено, стримано, враховуючи контекст і очікування соціального середовища.

3. Мотивація

Шкали цієї категорії дозволяють оцінити, якою мірою поведінка людини зумовлена внутрішніми прагненнями до самореалізації або зовнішньою конформністю. Вони розкривають джерело життєвої активності: автономна вольова дія чи пристосування до обставин.

4. Особистісні характеристики

Тут оцінюються індивідуально-психологічні особливості: емпатія, інтуїція, схильність до кооперації, гнучкість у поведінці, а також гендерні риси особистості — чоловічі та жіночі патерни поведінки. Ця категорія важлива для розуміння характерологічних стилів і внутрішнього світу юнака.

Кожна шкала має полярну структуру, тобто вимірює особистісну якість за спектром: від низького рівня її прояву до високого, що дозволяє гнучко й диференційовано оцінити індивіда.

Обґрунтування вибору методики:

СРІ-U є методикою з високим ступенем психологічної валідності, широко використовуваною в дослідженнях молоді, зокрема у вивченні особистісних чинників життєвих орієнтацій. Її використання у нашому дослідженні дозволило:

- **Виявити внутрішні регуляторні механізми**, що впливають на оптимістичні або песимістичні установки;
- **Диференціювати типи юнаків** залежно від рівня самоконтролю, мотивації, емоційної зрілості та соціальної поведінки;
- **Побудувати психологічний портрет кожної групи** з урахуванням її особистісної структури;

Це робить методику особливо цінною в контексті роботи з юнаками, які перебувають на етапі активного становлення життєвих цілей та особистісного самовизначення.

Тест життєвих орієнтацій LOT-R (Life Orientation Test-Revised)

Автори оригінальної методики — М. F. Scheier, С. S. Carver і М. W. Bridges (1994), українська адаптація здійснена С. В. Луковою у 2023 році.

Методика призначена для вимірювання диспозиційного оптимізму — сталої індивідуальної схильності очікувати позитивні або негативні події у майбутньому. Ця психологічна установка, будучи відносно стабільною, є визначальним чинником особистісного бачення життя, перспективності мислення, рівня життестійкості та суб'єктивного благополуччя. Тест є цінним у дослідженнях, пов'язаних з юнацьким самовизначенням, адже саме в цьому віці формується базова життєва позиція щодо майбутнього.

LOT-R складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою — від 0 (не згоден) до 4 (повністю згоден). Три твердження є оптимістичними (1, 4, 10), ще три — песимістичними (3, 7, 9), які оцінюються у зворотному порядку. Інші чотири твердження (2, 5, 6, 8) є філерними і не підлягають оцінюванню. Сукупний бал за основними пунктами відображає загальний рівень диспозиційного оптимізму. Наявність і пряма, і зворотна шкала дозволяє визначити не лише переважний настрій індивіда, а й ступінь психологічної узгодженості відповідей.

Методика була включена до нашого дослідження через її прямий зв'язок з основною категорією — життєвими орієнтаціями. Вона дала змогу кількісно виміряти базову настанову особистості на позитивне або негативне бачення майбутнього, що критично важливо для вивчення юнацьких уявлень про себе, світ і свої можливості. Крім того, LOT-R дозволив розподілити респондентів на групи з різним рівнем оптимізму та проаналізувати, як ці групи відрізняються за іншими психологічними показниками, зокрема когерентністю та особистісними рисами. Українська адаптація тесту, валідизована С. В. Луковою, забезпечила лінгвістичну й культурну точність, що гарантує надійність результатів у вітчизняному контексті.

Опитувальник «Почуття когерентності» А. Антоновського (скорочена версія)

Автор: Aaron Antonovsky (1979)

Українська адаптація короткої версії: Хомуленко, Гресь (2023)

Опитувальник почуття когерентності (SOC — Sense of Coherence) є науково обґрунтованим інструментом, створеним в межах концепції салютогенезу, яка пояснює, чому одні люди залишаються психічно стійкими та зберігають здоров'я в умовах стресу, тоді як інші — ні. Почуття когерентності визначається як глобальна орієнтація особистості, що відображає ступінь її впевненості в тому, що світ є структурованим, передбачуваним і зрозумілим, що ресурси для подолання труднощів доступні, а виклики мають сенс і варті зусиль.

Скорочена версія опитувальника містить 8 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою, де респонденти мають визначити ступінь своєї згоди з кожним твердженням. Ці твердження охоплюють три ключові складові когерентності: зрозумілість (когнітивне сприйняття подій як логічно впорядкованих), керованість (віра у наявність внутрішніх чи зовнішніх ресурсів для подолання труднощів) та осмисленість (включення в життя з емоційним залученням, відчуттям цінності пережитого досвіду). Адаптована версія, розроблена Хомуленко та Гресь у 2023 році, є лаконічною, валідною та зручною для використання у масових опитуваннях молоді.

Методика була обрана для дослідження тому, що почуття когерентності є фундаментальним регулятором поведінки в умовах невизначеності й психологічного навантаження, а також одним з ключових факторів життєстійкості особистості. Воно значною мірою визначає, наскільки ефективно юнак справляється з труднощами, як бачить своє майбутнє, та чи здатен мобілізувати власні ресурси в ситуаціях стресу. У контексті дослідження життєвих орієнтацій юнаків саме когерентність виступає інтегральним критерієм їх психологічної стійкості та адаптивного потенціалу, що дає можливість не лише описати індивідуальні відмінності, а й інтерпретувати життєві стратегії у зв'язку з особистісною ефективністю. Крім того, коротка форма опитувальника дозволила зменшити навантаження на респондентів, зберігаючи при цьому високий рівень інформативності та статистичної надійності результатів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дипломної роботи було представлено науково обґрунтовану методологію дослідження індивідуально-психологічних особливостей юнаків з різними життєвими орієнтаціями. Визначено мету та завдання емпіричного етапу, окреслено вибірку учасників дослідження, яка охоплює юнаків віком 17-21 рік, що перебувають на етапі особистісного самовизначення.

Особливу увагу приділено обґрунтуванню вибору психодіагностичного інструментарію, який дозволяє вивчити ключові компоненти особистісної структури та диспозицій, що формують життєві орієнтації. Застосування Каліфорнійського психологічного опитувальника CPI-U дало змогу оцінити широкий спектр соціально-психологічних характеристик юнаків, включно з міжособистісними стратегіями, рівнем самоконтролю, мотиваційними чинниками та характерологічними рисами. Тест життєвих орієнтацій LOT-R дозволив виявити рівень диспозиційного оптимізму, що є центральною ланкою у формуванні бачення майбутнього. Опитувальник почуття когерентності А. Антоновського у скороченій версії дав змогу кількісно оцінити рівень цілісного сприйняття світу та внутрішньої зібраності юнаків.

Таким чином, обрана методика дослідження є валідною, науково обґрунтованою та дозволяє комплексно охопити психологічні чинники, що впливають на життєві орієнтації в юнацькому віці. Проведений методичний аналіз створює надійне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення та побудови типології юнаків з урахуванням особистісної динаміки.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз результатів за методикам

Результати за методикою CPI-U (Каліфорнійський психологічний опитувальник)

CPI-U дозволяє оцінити чотири ключові категорії індивідуально-особистісних характеристик: відносини з іншими, управління собою, мотивацію до самореалізації та загальні особистісні характеристики. Кожна з категорій має полярну структуру шкали, що дозволяє відобразити як слабку вираженість відповідних якостей, так і їхню посилену наявність.

Відносини з іншими

Ця категорія оцінює рівень упевненості в собі, здатність до незалежної поведінки, авторитетність, соціальну впливовість, самоприйняття та лідерський потенціал.

Таблиця 3.1

Розподіл учасників за шкалою відносин з іншими методики CPI-U

Рівень вираженості	Кількість осіб	Частка від вибірки (%)
Низький	11	18,3%
Середній	33	55,0%
Високий	16	26,7%

Більшість юнаків (55%) мають середній рівень упевненості у взаємодії з іншими та самоприйняття, що свідчить про стабільний, але ще не завершено оформлений соціальний образ “Я”. Високий рівень (26,7%) демонструють особи з яскраво вираженим лідерським потенціалом, незалежністю суджень і впевненістю у собі. Водночас 18,3% учасників мають низький рівень за цією категорією, що може свідчити про невизначеність власної позиції, внутрішню тривожність або залежність від думки оточення.

Управління собою

Ця категорія охоплює зрілість, тактовність, здатність контролювати поведінку, дотримуватись соціальних норм, справляти гарне враження, бути відповідальним і адаптивним.

Таблиця 3.2

Розподіл учасників за шкалою управління собою методики CPI-U

Рівень вираженості	Кількість осіб	Частка від вибірки (%)
Низький	14	23,3%
Середній	31	51,7%
Високий	15	25,0%

Понад половина респондентів (51,7%) демонструють середній рівень розвитку саморегулятивних якостей, що є типовим для пізньої юності, коли формуються навички контролю над емоціями та поведінкою. Високий рівень (25%) вказує на наявність соціальної зрілості, відповідальності та адаптивності. Водночас 23,3 % юнаків мають недостатній розвиток цієї сфери, що може проявлятися в імпульсивності, ригідності або недостатній емоційній саморегуляції.

Мотивація та здатність до самореалізації

Оцінюється здатність до досягнення особистих цілей як через адаптацію до умов, так і через реалізацію внутрішнього потенціалу — вольового, інтелектуального, творчого.

Таблиця 3.3

Розподіл учасників за шкалою мотивації методики CPI-U

Рівень вираженості	Кількість осіб	Частка від вибірки (%)
Низький	9	15,0%
Середній	28	46,7%
Високий	23	38,3%

Майже 40% юнаків мають високий рівень мотивації до самореалізації, що

свідчить про чітке бачення своїх цілей, вміння долати труднощі й активне прагнення до особистісного зростання. Середній рівень мотивації характерний для 46,7% вибірки й вказує на наявність потенціалу, що ще потребує активізації. Лише 15% мають низький рівень вираженості, що може свідчити про фрустрацію, внутрішню дезорієнтацію або нестачу довготривалих життєвих цілей.

Особистісні характеристики

Ця категорія охоплює характерологічні риси, такі як інтуїція, співчуття, поступливість, вираженість традиційно маскулінних/фемінних рис, поведінкові стереотипи тощо.

Таблиця 3.4

Розподіл учасників за шкалою особистісних характеристик методики CPI-U

Рівень вираженості	Кількість осіб	Частка від вибірки (%)
Низький	10	16,7%
Середній	36	60,0%
Високий	14	23,3%

Середній рівень характерний для 60% вибірки, що вказує на помірний розвиток емоційної чутливості, інтуїтивного розуміння інших та адаптивної гнучкості. Високий рівень у 23,3% респондентів свідчить про вищу особистісну диференційованість, глибину переживань і здатність до емпатійної взаємодії. Натомість 16,7% учасників демонструють низькі показники, що може проявлятися в труднощах у розумінні емоцій інших людей, схильності до чорно-білого мислення або недиференційованих соціальних ролей.

У більшості учасників (58,3%) зафіксовано середній рівень когерентності, що свідчить про часткове усвідомлення власного життєвого шляху, помірне почуття впорядкованості, осмисленості та передбачуваності подій. Ці респонденти, як правило, мають базове відчуття внутрішньої опори

та вміння долати стресові ситуації, хоча можуть стикатися з епізодичними сумнівами у значущості своїх дій або майбутнього.

Таблиця 3.5

Результати за методикою “Почуття когерентності” (SOC-8)

Рівень когерентності	Кількість осіб	Частка від вибірки (%)
Низький	13	21,7%
Середній	35	58,3%
Високий	12	20,0%

Високий рівень когерентності спостерігався у 20% опитаних. Це свідчить про глибоке відчуття життєвої впорядкованості, цілісності та контролю над подіями. Такі юнаки, ймовірно, мають високий рівень психологічної стійкості, довіри до оточення і внутрішньої осмисленості власної життєвої траєкторії.

Водночас 21,7% респондентів мають низький рівень когерентності, що може вказувати на фрагментованість сприйняття життєвих подій, схильність до почуття безсенсовності або хаотичності, а також знижену стресостійкість. Для таких респондентів характерна невизначеність, труднощі в прогнозуванні майбутнього й слабка емоційна опора у складних ситуаціях.

Таблиця 3.6

Результати за методикою LOT-R

Рівень диспозиційного оптимізму	Кількість осіб	Частка від вибірки (%)
Низький	16	26,7%
Середній	33	55,0%
Високий	11	18,3%

Аналіз результатів показав, що понад половина респондентів (55%) мають середній рівень диспозиційного оптимізму, тобто зберігають помірну впевненість у позитивному розвитку подій, проте їхнє ставлення до

майбутнього часто коливається залежно від зовнішніх обставин чи емоційного стану.

Низький рівень оптимізму зафіксовано у 26,7% учасників — це свідчить про схильність до очікування несприятливих подій, недовіру до майбутнього або страх перед невизначеністю. Така установка може негативно впливати на емоційний стан, знижуючи мотивацію до активних дій і цілеспрямованої поведінки.

Високий рівень оптимізму мають 18,3% юнаків, які демонструють впевненість у позитивному життєвому сценарії, віру в особисті ресурси й схильність бачити можливості навіть у складних ситуаціях. Це дозволяє таким особам краще справлятися зі стресами, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати активну життєву позицію.

3.2. Аналіз взаємозв'язків особистісних рис та життєвих орієнтацій

Для виявлення взаємозв'язків між індивідуально-особистісними характеристиками та життєвими орієнтаціями юнаків було здійснено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена, що є доцільним з огляду на рівень вимірювання психодіагностичних показників та невеликі обсяги вибірки. У межах дослідження оцінювався зв'язок між чотирма групами особистісних рис (відповідно до шкал CPI-U) та показниками когерентності й диспозиційного оптимізму.

Таблиця 3.7

Результати за кореляційним аналізом

Особистісні чинники (за CPI-U)	Оптимізм (LOT-R)	Почуття когерентності (SOC-8)
Стосунки з іншими	0,41**	0,35*
Управління собою	0,32	0,44**
Мотивація до самореалізації	0,49**	0,39
Особистісні характеристики	0,26	0,28*

На основі кореляційного аналізу було виявлено статистично значущі взаємозв'язки між життєвими орієнтаціями юнаків та їхніми індивідуально-особистісними характеристиками. В таблиці представлено коефіцієнти Спірмена, що відображають силу та напрямок зв'язків між змінними.

Найбільш тісний зв'язок встановлено між мотивацією до самореалізації та оптимізмом ($r = 0,49$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що юнаки, які мають внутрішнє прагнення до досягнення, розвитку й реалізації власного потенціалу, частіше орієнтуються на позитивні очікування щодо майбутнього, демонструють віру в сприятливий перебіг подій і відчують впевненість у своїх можливостях.

Високозначущий зв'язок ($r = 0,41$; $p < 0,01$) простежується також між оптимізмом та стосунками з іншими. Це свідчить про те, що доброзичливість, відкритість, здатність до взаємодії, а також позитивне самосприйняття є важливими внутрішніми чинниками формування життєвої впевненості та позитивного ставлення до майбутнього.

Управління собою, як показник самоконтролю, адаптивності, відповідальності, виявив найбільшу кореляцію з почуттям когерентності ($r = 0,44$; $p < 0,01$). Це вказує на те, що юнаки, які здатні контролювати свою поведінку, стримувати імпульсивні реакції та діяти відповідно до внутрішніх цінностей, водночас мають більш сформоване відчуття життєвої впорядкованості, осмисленості та керованості подій.

Зв'язок між стосунками з іншими та когерентністю ($r = 0,35$; $p < 0,05$) також є статистично значущим. Це дозволяє зробити висновок, що соціальна підтримка, прийняття з боку оточення та здатність до ефективної взаємодії підвищують загальне почуття стабільності, надійності та внутрішнього контролю над життям.

Слабші, але достовірні зв'язки були зафіксовані між особистісними характеристиками (інтуїція, співчуття, поступливість) та когерентністю ($r =$

0,28; $p < 0,05$). Це свідчить про опосередкований вплив емоційної сфери на відчуття життєвої осмисленості та стійкості, хоча ці зв'язки менш інтенсивні.

Варто також відзначити, що не всі зв'язки досягли рівня статистичної значущості, зокрема між управлінням собою та оптимізмом ($r = 0,32$) та між мотивацією і когерентністю ($r = 0,39$) — ці значення свідчать про тенденцію до позитивної залежності, але потребують подальшої перевірки на більших вибірках для підтвердження.

3.3. Типологія індивідуально-психологічних особливостей юнаків з різними життєвими орієнтаціями

З метою глибшого розуміння структурних варіантів поєднання життєвих орієнтацій та індивідуально-психологічних характеристик юнаків було проведено кластерний аналіз. Методика кластеризації дозволяє емпірично виділити однорідні групи респондентів на основі їхніх спільних психологічних профілів. Для цього використовувався ієрархічний кластерний аналіз за методом Уорда, з урахуванням таких змінних: оптимізм (LOT-R), почуття когерентності (SOC-8), стосунки з іншими, управління собою, мотивація до самореалізації та особистісні характеристики (CPI-U).

У результаті аналізу було виокремлено три кластери, кожен з яких відображає типову комбінацію рівня життєвих орієнтацій та особистісних рис.

Таблиця 3.8

Результати за кластерним аналізом

Змінні / Кластери	Кластер 1 (оптимістично-адаптивний)	Кластер 2 (середньо-збалансований)	Кластер 3 (песимістично-дезадаптивний)
Оптимізм (LOT-R)	20,3	15,2	9,7
Почуття когерентності (SOC-8)	47,1	38,4	26,8
Стосунки з іншими (CPI-U)	18,5	14,3	11,2
Управління собою (CPI-U)	17,2	15,0	12,6
Мотивація до самореалізації (CPI-U)	19,1	16,3	12,0

Особистісні характеристики (CPI-U)	16,8	14,7	11,9
------------------------------------	------	------	------

Таблиця 3.9

Розподіл всередині кластерів

Кластер	Кількість респондентів	Частка вибірки (%)
Кластер 1 – Оптимістично-адаптивний	14	23,3%
Кластер 2 – Середньозбалансований	29	48,3%
Кластер 3 – Песимістично-дезадаптивний	17	28,4%

Кластер 1. Оптимістично-адаптивний тип (23,3% респондентів)

Представники цього кластеру мають високий рівень оптимізму та почуття когерентності, що поєднується з вираженою мотивацією до самореалізації, ефективним управлінням собою та розвиненими навичками соціальної взаємодії. Такі юнаки демонструють активну життєву позицію, емоційну стабільність, впевненість у майбутньому, а також гнучкість мислення й стійкість до стресу. Їхня особистісна структура є цілісною, адаптивною та конструктивною щодо зовнішнього середовища.

Кластер 2. Середньозбалансований тип (48,3% респондентів)

Учасники цього кластеру характеризуються середнім рівнем усіх показників. Їхній оптимізм, когерентність та особистісні риси перебувають у межах норми, без виразних відхилень у бік ні високих, ні низьких значень. Такі юнаки мають потенціал до особистісного зростання, проте можуть демонструвати нестійкість у складних життєвих ситуаціях або потребувати підтримки для активізації внутрішніх ресурсів. Зазвичай вони адаптовані, проте не завжди ініціативні, їхній життєвий сценарій ще формується.

Кластер 3. Песимістично-дезадаптивний тип (28,4% респондентів)

Цей кластер об'єднує респондентів з низькими показниками когерентності, диспозиційного оптимізму, самоконтролю та мотивації до самореалізації. У них спостерігається емоційна вразливість, схильність до уникнення активної поведінки, невизначеність життєвих планів,

песимістичне сприйняття майбутнього. Такі юнаки можуть переживати тривожність, внутрішню дезорганізацію, низьку впевненість у собі, що потребує підтримки з боку соціального оточення або психологічного супроводу.

3.4. Рекомендації з розвитку позитивних смисложиттєвих диспозицій в юнацькому віці

На основі кластеризації емпіричних даних були виокремлені три групи юнаків, кожна з яких має притаманні їй риси життєвих орієнтацій та індивідуально-психологічного профілю. Перш ніж перейти до опису рекомендацій розглянемо кожну групу більш детально.

Таблиця 3.10

Опис сильних та слабких сторін кластерних груп

Група	Сильні сторони	Слабкі сторони
1. Оптимісти з високою когерентністю	Високий рівень життєвого оптимізму, стійке почуття сенсу, самоконтроль, адаптивність, орієнтація на майбутнє	Можливі тенденції до перфекціонізму, надмірна відповідальність, складнощі з делегуванням
2. Песимісти з низькою когерентністю	Вразливість, чутливість до емоційного стану оточення, схильність до рефлексії	Низький рівень оптимізму, дезадаптивні життєві установки, емоційна нестабільність, уникання відповідальності
3. Помірно орієнтовані з ситуативною мотивацією	Гнучкість у прийнятті рішень, відкритість до змін, потенціал для розвитку	Низька стабільність самооцінки, невиражені життєві пріоритети, відсутність чіткої життєвої перспективи

Група 1 – Оптимісти з високою когерентністю.

Ці юнаки вирізняються високою внутрішньою узгодженістю, позитивним світосприйняттям і чітким уявленням про життєві цілі. Вони вміють керувати власними емоціями, легко адаптуються до змін і мають розвинені комунікативні навички. Їх поведінка є передбачуваною, відповідальною і конструктивною. Проте варто зважати на можливу внутрішню напругу, пов'язану з високими вимогами до себе, схильність до перфекціонізму та ризик емоційного вигорання у разі перевантаження.

Група 2 – Песимісти з низькою когерентністю.

Представники цієї групи часто відчують дезорієнтацію, тривогу та нестачу сенсу в житті. Вони схильні до самозвинувачень, уникають відповідальності та мають негативні установки щодо майбутнього. Слабка когерентність знижує здатність протистояти стресу. У той же час, ці юнаки є чутливими, здатними до емпатії, що може стати підґрунтям для позитивної трансформації при належному психологічному супроводі.

Група 3 – Помірно орієнтовані з ситуативною мотивацією.

Ця група має середні показники за шкалами оптимізму, когерентності та самоконтролю. Для них характерна ситуаційна залежність мотивації та поведінки, вони відкриті до нового досвіду, але мають нечітку структуру цілей і цінностей. У разі позитивного впливу (рольові моделі, підтримка, стимулюючі умови) можливий перехід у першу групу. Водночас за відсутності підтримки — ризик формування дезадаптивних стратегій, типових для другої групи.

З огляду на специфіку кожної групи, пропонується комплекс практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу та психопрофілактики.

1. Група з високим рівнем оптимізму та когерентності, з вираженим самоконтролем і соціальною відповідальністю.

Таблиця 3.11

Опис рекомендацій для першої групи

Напрямок психологічного впливу	Конкретні цілі	Рекомендовані методики та інструменти	Форми роботи
Розвиток лідерського потенціалу	Поглиблення відповідальності, ініціативності, управлінських навичок	Тренінг лідерства; метод «ситуативного моделювання»; SWOT-аналіз себе як лідера	Групові тренінги, рольові ігри, кейс-аналіз
Підтримка особистісного сенсу і самореалізації	Усвідомлення цінностей, розширення уявлень про можливості самореалізації	Екзистенційні бесіди; логотерапія (метод Франкла); методика «Драбина цінностей»	Індивідуальні консультації, групові дискусії

Укріплення життєвих орієнтирів	Формування довгострокової життєвої стратегії, життєвого проєктування	Методика «Колесо життєвого балансу»; інтерв'ювання майбутнього себе; вправи з тайм-менеджменту	Тренінги з особистісного зростання, проєктна діяльність
Соціальна активність і вплив	Розвиток навичок соціального впливу, залучення до волонтерства	Соціальні практики, наставництво, дебати	Участь у молодіжних організаціях, соціальних ініціативах
Профілактика емоційного вигорання	Балансування відповідальності й відпочинку, зниження рівня перфекціонізму	Техніки релаксації, майндфулнес, арт-терапія	Індивідуальні або групові сесії саморегуляції

Ці юнаки демонструють зріле ставлення до життя, орієнтовані на майбутнє, здатні до саморегуляції та подолання труднощів. Рекомендації для цієї групи спрямовані на підтримку та розвиток їхніх ресурсів:

- Проведення тренінгів лідерства та розвитку soft skills (навички комунікації, емоційного інтелекту, прийняття рішень);
- Надання можливостей для участі в волонтерських ініціативах, молодіжних проєктах, наставництві для менш упевнених однолітків;
- Використання методик логотерапії (Франкл) та програм саморозвитку, спрямованих на поглиблення особистісного сенсу.

Юнаки цієї групи характеризуються стабільністю, високим рівнем самоорганізації, оптимістичним баченням життя та здатністю до відповідального прийняття рішень. Їхні високі внутрішні стандарти, життєва цілеспрямованість та соціальна зрілість формують основу для лідерської позиції. Разом із тим, такі особистості часто схильні до внутрішньої напруги через завищені очікування до себе та інших, що може спричиняти емоційне виснаження.

Для цієї групи пропонується програма розвитку під назвою «Лідер відповідального вибору», яка передбачає п'ять тематичних занять.

Заняття 1. Я і моя відповідальність

У межах цього заняття учасники працюють із вправою «Сфера впливу», де візуалізують зони, які можуть контролювати, і ті, які є поза їхнім впливом. Метою є розвиток усвідомлення меж власної відповідальності та уникнення перфекціоністських настанов щодо тотального контролю. Також пропонується техніка індивідуального самоаналізу «З речі, за які я відповідаю сьогодні», яка сприяє рефлексії власної активності.

Заняття 2. Лідерство і сенс

На цьому етапі юнаки занурюються в поняття «лідер як носій сенсу», аналізуючи через кейс-дискусії типові ситуації з лідерського досвіду (школа, проекти, міжособистісні конфлікти). Метод SWOT-аналізу використовується для оцінки власних лідерських якостей. Завданням є формування образу «лідера, що надихає», а не «лідера, що керує через контроль»

Заняття 3. Драмина цінностей

Ціннісне структурування в межах цього заняття допомагає юнакам усвідомити особисті пріоритети через роботу з індивідуальними картами цінностей. Учасники виконують вправу «Цінності як орієнтири», де визначають 10 головних життєвих орієнтирів, розташовують їх у порядку значущості, а потім аналізують, як вони виявляються у повсякденних діях.

Заняття 4. Баланс і самобереження

У межах цього заняття відбувається ознайомлення з техніками майндфулнесу (медитація «тут і тепер», техніка «5-4-3-2-1» для зниження тривожності) та короткотривалою арт-терапією. Основна мета – навчити балансувати відповідальність із відпочинком, вивчати власні сигнали втоми, знаходити ресурсні дії для відновлення.

Заняття 5. Проєкт мого впливу

Завершальне заняття зосереджене на розробці індивідуального мікропроєкту: «Що я можу змінити навколо себе?». Учасники презентують свої ідеї – від створення шкільного клубу підтримки новачків до організації екологічних ініціатив, аналізуючи ресурсність і ризики проєкту.

Очікувані результати цієї програми включають посилення внутрішньої мотивації до самореалізації, покращення навичок емоційного самоконтролю, підвищення стресостійкості через усвідомлений підхід до відпочинку та збереження психоемоційного ресурсу.

2. Група зі зниженим рівнем когерентності, з переважанням песимістичних установок, емоційною нестабільністю та низькою самооцінкою.

Таблиця 3.12

Опис рекомендацій для другої групи

Напрямок психологічного впливу	Конкретні цілі	Рекомендовані методики та інструменти	Форми роботи
Формування позитивного світогляду	Заміна дезадаптивних переконань, підвищення віри у власні сили	Когнітивно-поведінкова терапія (СВТ); таблиця автоматичних думок; методика «Рационального емоційного аналізу» (А. Елліс)	Індивідуальні консультації, когнітивні тренінги
Підвищення почуття сенсу життя	Виявлення власних цінностей, розуміння особистісної важливості дій	Логотерапія (вправи за Франклом); методика «Сенсожиттєвих ліній»; інтерв'ю «Моє майбутнє»	Інтерактивні семінари, арт-терапевтичні групи
Розвиток емоційної стабільності	Навички саморегуляції, зменшення тривожності та збудження	Майндфулнес-практики; техніки глибокого дихання; метод прогресивної м'язової релаксації (Джекобсона)	Практичні заняття, міні-групи з емоційної грамотності
Мотивація до активної життєвої позиції	Активізація відповідального вибору, підвищення залученості	Методи позитивної психотерапії; метафоричні асоціативні карти (МАК); проектна робота «Моя зона впливу»	Коучингові сесії, мікрогрупові обговорення
Підтримка соціального оточення	Покращення стосунків з ровесниками та дорослими, зниження ізоляції	Соціометричне дослідження; вправи з командоутворення; рольові ігри на довіру	Робота з класом, психоедукація для батьків

Ці юнаки потребують підтримки, оскільки характеризуються почуттям безпорадності, схильністю до уникання труднощів та зниженим рівнем мотивації до самореалізації:

- Психокорекційна робота за програмами когнітивно-поведінкової терапії (CBT): заміна дезадаптивних переконань, навчання позитивному самоспостереженню;
- Тренінги емоційної регуляції, стресостійкості, зокрема із застосуванням методик mindfulness, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії;
- Індивідуальні консультації з метою формування цілей, посилення внутрішнього локусу контролю, виявлення та актуалізації особистісних ресурсів;
- Робота з батьками та педагогами щодо створення безпечного емоційного середовища.

Юнаки, що входять до складу другої кластерної групи, демонструють схильність до песимістичних інтерпретацій дійсності, нестабільність емоційної регуляції та внутрішню розгубленість перед життєвими викликами. Низький рівень когерентності у представників цієї групи виявляється у формі відчуття безглуздості подій, фрагментарного сприйняття життєвого досвіду, труднощів у побудові цілісного бачення себе та майбутнього. Характерною особливістю цієї групи є наявність дезадаптивних переконань про себе й світ, тенденція до уникання відповідальності, підвищений рівень тривожності та знижене почуття особистісної ефективності. Водночас ці юнаки мають високий потенціал до глибокої внутрішньої рефлексії, емпатії та відкритості до психологічної допомоги, що створює сприятливі передумови для змін за умови грамотно організованої психокорекційної підтримки.

З огляду на зазначені характеристики, для представників цієї групи розроблена програма психологічного супроводу під назвою «Сенс життя — мій вибір», яка складається із семи взаємопов'язаних тематичних модулів. Основною метою цієї програми є формування в учасників позитивної життєвої перспективи, розвиток навичок саморефлексії, зниження рівня тривожності, поступове нарощування впевненості у власних силах, а також

активізація мотивації до особистісного зростання через відкриття індивідуального сенсу життя.

Заняття 1. Я можу більше, ніж думаю

Перший модуль програми присвячено роботі з уявленнями юнаків про себе та власні можливості. Заняття розпочинається із створення так званої «карти особистих перемог» — учасники в письмовій формі згадують життєві ситуації, в яких їм вдалось подолати труднощі, досягти певної мети або зробити крок уперед попри сумніви. Завдяки цій вправі активізуються позитивні спогади, що створює ефект когнітивного переосмислення — юнаки починають бачити себе не лише як пасивних спостерігачів, а як людей, здатних діяти й впливати. Подальше обговорення в малій групі допомагає підкріпити це враження соціальним підтвердженням та формує початкову підтримувальну динаміку у взаєминах учасників між собою.

Заняття 2. Мої автоматичні думки

Наступне заняття зосереджене на розпізнаванні та трансформації деструктивних автоматичних думок. У межах когнітивно-поведінкового підходу юнаки знайомляться з моделлю взаємозв'язку між ситуацією, думкою, емоцією та поведінкою. Основною вправою є заповнення таблиці з аналізом реальної ситуації з життя, що викликала негативну реакцію. Кожен учасник має змогу простежити, які саме внутрішні переконання спричинили емоційну нестабільність, а також підібрати альтернативні інтерпретації події. Заняття завершується спільним аналізом найбільш типових негативних когніцій і пошуком ресурсних формулювань, які надалі можуть слугувати позитивними самопідказками в критичних ситуаціях

Заняття 3. Мій світ — не лише труднощі

Третій модуль має на меті змінити фокус сприйняття дійсності з песимістичного на більш збалансований, з урахуванням ресурсів та підтримувальних елементів середовища. Для цього застосовується робота з метафоричними асоціативними картами, за допомогою яких кожен учасник формулює образ власного внутрішнього ресурсу. У процесі діалогу, що

розгортається навколо цих образів, виникає м'який перехід від поверхневих відповідей до глибшої рефлексії щодо джерел підтримки в житті (родина, хобі, дружба, віра в майбутнє). Наприкінці заняття виконується вправа «Події тижня», де учасники пригадують щонайменше три позитивні моменти за останні дні, що дозволяє змістити увагу на конструктивний досвід, часто залишений поза фокусом свідомості.

Заняття 4. Емоції під контролем

Четверте заняття повністю присвячене емоційній саморегуляції — одній із найуразливіших сфер для юнаків із низькою когерентністю. Учасники знайомляться з простими, але ефективними техніками зниження емоційного напруження, зокрема практиками усвідомленості (майндфулнес), глибокого дихання, а також прогресивної м'язової релаксації за методом Джекобсона. На цьому етапі ключовим є створення умов для безпечного емоційного експериментування — кожен юнак має змогу самостійно обрати техніку, яка йому найбільше підходить, і отримати досвід регулювання внутрішнього стану без зовнішньої втечі чи блокування емоцій.

Заняття 5. Сенс у звичайному

П'ятий модуль занять переносить увагу учасників до повсякденного життя, розкриваючи можливість знаходити сенс у щоденних, навіть буденних діях. У ході заняття юнаки аналізують свій звичайний день, відповідаючи на запитання: «Які з моїх учорашніх дій мали для мене значення і чому?». Обговорення дає змогу виявити неусвідомлену важливість рутинних обов'язків, таких як допомога батькам, взаємодія з друзями або самостійне прийняття рішень. Таке усвідомлення формує фундамент для розуміння сенсу не лише в глобальному, а й у мікросоціальному вимірі.

Заняття 6. Моє майбутнє

Шосте заняття переходить до перспективної орієнтації і спрямоване на формування уявлення про позитивне майбутнє. В межах цього заняття використовується техніка інтерв'ю з «Майбутнім Я», коли кожен учасник у парі виконує роль себе через 10 років, відповідаючи на запитання про

життєві досягнення, цінності та обставини. Цей метод дозволяє юнакам побачити себе в перспективі, що особливо цінно у випадках, коли через депресивні переконання майбутнє виглядає розмитим або небажаним. Додатково застосовується візуалізаційна вправа «Мій шлях», у ході якої юнаки створюють символічну карту власного життєвого маршруту з позначенням труднощів, ресурсів і можливих цілей.

Заняття 7. Зміни починаються з мене

Завершальне заняття програми виконує інтегративну функцію та покликане закріпити внутрішні зміни, що відбулись упродовж попередніх тижнів. Юнаки працюють із вправою «Моя зона впливу», в межах якої визначають сфери, в яких вони вже сьогодні можуть діяти і приймати рішення. Рефлексивне коло дозволяє кожному поділитися тим, що він дізнався про себе, які зміни відчув, і що планує зробити вже найближчим часом для продовження особистісного розвитку. Завершення програми супроводжується письмовою роботою — зверненням до себе в майбутньому з фіксацією досягнень, очікувань і цінностей.

Таким чином, програма для другої кластерної групи базується на принципах поступовості, безумовного прийняття, розвитку когнітивної гнучкості та формування індивідуального сенсожиттєвого досвіду. Вона створює умови для м'якої трансформації життєвих установок, зменшення дезадаптивної поведінки, активізації внутрішніх ресурсів і становлення особистості, здатної до конструктивної дії навіть у нестабільному та суперечливому соціальному контексті.

3. Група з помірними життєвими орієнтаціями, ситуативною мотивацією, середнім рівнем самоконтролю та соціальної зрілості.

Таблиця 3.13

Опис рекомендацій для третьої групи

Напрямок психологічного впливу	Конкретні цілі	Рекомендовані методики та інструменти	Форми роботи
--------------------------------	----------------	---------------------------------------	--------------

Уточнення життєвих цілей і пріоритетів	Формування індивідуального бачення майбутнього, розвиток внутрішньої мотивації	Методика «Драбина цінностей»; вправи з цілепокладання; методика «Мій життєвий шлях»	Тренінги самопізнання, міні-групи розвитку
Підвищення відповідальності за вибір і вчинки	Усвідомлення особистої відповідальності за наслідки дій, розвиток активної позиції	Вправи з рефлексії «Рішення і наслідки»; метод «6 капелюхів мислення» (Е. де Боно); ситуаційні задачі	Дискусійні клуби, квест-семінари, кейс-аналіз
Розвиток самостійності та самоорганізації	Формування навичок планування, самооцінки та управління часом	Тайм-менеджмент для підлітків; інструменти SMART-планування; методика «Мій тиждень»	Практикуми, індивідуальні менторські сесії
Пошук внутрішньої мотивації	Активація особистісних інтересів і нахилів, уникнення зовнішньої залежності	Методика «Колесо балансу»; аналіз сильних сторін (Strengths Finder); профорієнтаційні тести	Профорієнтаційні консультації, групи самовизначення
Підтримка у виборі життєвої стратегії	Формування цілісної життєвої концепції та сценарію	Методика «Концепція ідеального Я»; щоденник рефлексій; вправа «Лист самому собі в майбутнє»	Цикли консультацій, творчі проекти, тематичні воркшопи

Ця група має потенціал до розвитку в обидва боки – як у бік особистісної зрілості, так і в бік дезадаптації за умови несприятливого середовища. Тому важливо надати їм імпульс до самопізнання та зміцнення життєвої перспективи:

- Участь у групах особистісного зростання, тренінгах життєстійкості, формування цілей та пріоритетів (наприклад, програми розвитку коучингових навичок);
- Використання мотиваційних методик, зокрема проєктивних технік (наприклад, методика «Драбина цінностей», «Колесо балансу») для виявлення особистісного сенсу;
- Впровадження освітніх програм із розвитку критичного мислення, самоменеджменту, управління часом;

- Заохочення до участі в діяльності, що дає досвід відповідальності, зворотного зв'язку, усвідомлення власного впливу (шкільне самоврядування, міні-проекти).

Таким чином, психологічний супровід юнаків з урахуванням їхніх життєвих орієнтацій має бути цілеспрямованим, варіативним та ресурсно-орієнтованим. Його мета – підтримати позитивні диспозиції, сприяти формуванню стабільної ідентичності та адаптивного життєвого сценарію.

Представники третьої кластерної групи становлять особливу психологічну категорію — це юнаки з помірним рівнем оптимізму та когерентності, ситуативною мотивацією та несформованою структурою цінностей. Вони не демонструють стійко дезадаптивних рис, однак характеризуються фрагментарністю життєвого бачення, залежністю від зовнішніх стимулів, низькою стабільністю самооцінки та невизначеністю у пріоритетах. Саме ця група є найбільш пластичною з точки зору психокорекції: у разі позитивного середовища та сприятливих впливів можлива динаміка в бік розвитку особистісної зрілості; натомість за відсутності підтримки — ймовірне сповзання до пасивності та дезадаптивних копінг-стратегій. Завдання психолога в цьому випадку полягає у створенні умов для активного самопізнання, формування внутрішньої мотивації, розвитку навичок самоорганізації та рефлексивного мислення.

Для реалізації зазначених цілей пропонується програма під назвою «Крок за кроком до себе», яка охоплює шість занять з поступовим розгортанням змісту — від виявлення власних цінностей до побудови цілісної життєвої перспективи. Кожен модуль програми містить як пізнавальний, так і практичний компонент, спрямований на поглиблення саморозуміння, актуалізацію особистісного потенціалу та зміцнення суб'єктної позиції у житті

Заняття 1. Що для мене важливо?

Початкове заняття має на меті занурити юнаків у процес самоаналізу через осмислення особистих цінностей. Робота будується навколо методу

«Драбина цінностей», який передбачає індивідуальну ієрархізацію базових життєвих орієнтирів: від емоційної безпеки та дружби до самореалізації й досягнень. Учасники не лише обирають пріоритетні для себе цінності, а й намагаються знайти приклади з власного життя, коли ці цінності проявлялись на практиці. Такий підхід дозволяє сформуванню початкову рефлексію щодо узгодженості між уявленням про важливе та реальними діями.

Заняття 2. Моє місце у світі

Друге заняття зосереджене на самоідентифікації у соціальному середовищі та розумінні ролей, які юнак виконує у взаємодії з оточенням. Центральним елементом заняття є створення колажу «Я у соціумі», де учасники за допомогою образів, слів і символів візуалізують своє місце серед близьких, колективу, громади. Групова дискусія розгортається навколо питань: «У яких ситуаціях я почуваюся активним, значущим?», «Де я відчуваю відчуження?». Це дозволяє учасникам побачити свій потенціал впливу та зону соціального залучення, а також задуматись над роллю власної активності у побудові стосунків.

Заняття 3. Сам собі керівник

Цей модуль спрямований на розвиток навичок самоорганізації, планування та відповідального ставлення до часу. Учасники знайомляться з поняттями особистої ефективності та тайм-менеджменту, виконують вправу «Мій тиждень», у ході якої аналізують, як і на що витрачають свій час. Обговорення зосереджується на виявленні «енергетичних дірок» — дій, що забирають багато часу, але не наближають до цілей. У подальшій частині заняття учасники опановують метод SMART-планування, вчаться формулювати конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та часово обмежені цілі. Такий підхід формує практичне уявлення про процес цілеспрямованої діяльності та зміцнює суб'єктність у прийнятті щоденних рішень

Заняття 4. Рішення і наслідки

Четверте заняття зосереджене на формуванні усвідомленої відповідальності за власний вибір. Учасники виконують рефлексивну вправу

«Ланцюжок подій», у якій простежують, як певне рішення, прийняте у минулому, вплинуло на подальші події в житті. Потім у групах обговорюються типові ситуації морального або життєвого вибору з використанням методу «6 капелюхів мислення» (Е. де Боно), що дозволяє розглянути кожну ситуацію з різних точок зору: логічної, емоційної, критичної, оптимістичної, креативної та організаційної. Це заняття формує у юнаків навичку комплексного аналізу власних дій і розвиває здатність приймати рішення з урахуванням контексту та можливих наслідків

Заняття 5. Від мотивації до дії

П'ятий модуль акцентує увагу на пошуку внутрішніх рушіїв поведінки, аналізі власних інтересів і схильностей. Використовується методика «Колесо життєвого балансу», що дозволяє візуально оцінити рівень задоволеності в різних сферах життя — навчанні, спілкуванні, дозвіллі, здоров'ї тощо. Після цього юнаки працюють над вправою «Мої сильні сторони», підкріплюючи її результатами коротких профорієнтаційних тестів або самооцінювальних анкет. Такий підхід допомагає учасникам побачити свої здібності в конструктивному світлі, що створює мотиваційне підґрунтя для активного життєвого вибору.

Заняття 6. Життєва стратегія — моя відповідальність

Завершальне заняття програми присвячене формуванню особистої життєвої стратегії. Учасники працюють з технікою «Концепція ідеального Я», створюючи уявлення про себе в майбутньому, з урахуванням цінностей, мотивацій та бажаного стилю життя. Після цього вони пишуть «Лист самому собі в майбутнє», фіксуючи плани, мрії, перестороги та настанови. Завершення заняття — це колективне обговорення змін, які сталися протягом програми, з акцентом на виявленні нового досвіду, усвідомлення потенціалу та посилення готовності до самостійного життєвого проектування

Таким чином, психокорекційна програма для третьої кластерної групи є гнучкою за формою і водночас концептуально послідовною. Вона поєднує компоненти рефлексії, самоусвідомлення, практичного тренування навичок і

проєктування майбутнього, що дозволяє забезпечити цілісний розвиток особистості юнака на порозі дорослого життя. Програма не лише допомагає сформувавши життєву стратегію, а й сприяє переходу від ситуативної мотивації до стабільної внутрішньої орієнтації, що є ключовим фактором адаптації та особистісного зростання в юнацькому віці.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дипломної роботи було здійснено комплексний емпіричний аналіз індивідуально-психологічних особливостей юнаків з різними життєвими орієнтаціями, що дозволило виокремити три типові групи: оптимістично зорієнтованих з високою когерентністю, песимістично зорієнтованих з низькою когерентністю та юнаків із ситуативною, помірною орієнтацією. Для кожної з груп було побудовано узагальнені психологічні портрети з урахуванням показників тестів CPI-U, LOT-R та SOC-8, що дало змогу простежити закономірності взаємозв'язку між мотиваційними настановами, почуттям впорядкованості світу та особистісними рисами.

Встановлено, що оптимістично налаштовані юнаки характеризуються високим рівнем самоконтролю, вираженою внутрішньою мотивацією, цілеспрямованістю та адаптивністю, що підтверджує їх здатність до активного самовизначення та психологічної стійкості. Песимістично зорієнтовані учасники демонструють емоційну вразливість, залежність від зовнішніх обставин і низьку впевненість у собі, що може перешкоджати формуванню послідовної життєвої стратегії. Третя група, яка має середній рівень когерентності, виявляє схильність до ситуативних рішень, що залежать від зовнішніх впливів, і потребує підтримки у процесі самопізнання та постановки життєвих цілей.

На основі отриманих результатів було розроблено диференційовані практичні рекомендації для кожної з виокремлених груп, які включають ефективні психокорекційні та профілактичні підходи з використанням актуальних психодіагностичних і тренінгових інструментів. Таким чином, результати дослідження не лише підтверджують важливість диспозиційного оптимізму й почуття когерентності у структурі життєвих орієнтацій, але й

створюють основу для формування системи психологічного супроводу юнаків у період їх особистісного становлення.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломного дослідження було комплексно вивчено індивідуально-психологічні особливості юнаків з різними життєвими орієнтаціями, що дозволило досягти поставленої мети та вирішити всі сформульовані завдання.

По-перше, у теоретичному розділі роботи було проаналізовано наукові підходи до розуміння феномена життєвих орієнтацій, визначено їхню роль у процесі становлення особистості юнака, а також виявлено основні індивідуально-психологічні чинники, що впливають на характер цих орієнтацій. Особливу увагу приділено диспозиційному оптимізму, почуттю когерентності та системі особистісних установок як внутрішнім регуляторам життєвих стратегій.

По-друге, було обґрунтовано методологію емпіричного дослідження. До нього було залучено валідні адаптовані методики: Каліфорнійський психологічний опитувальник CPI-U, тест життєвих орієнтацій LOT-R та опитувальник почуття когерентності А. Антоновського (скорочена версія SOC-8). Вибір цих інструментів зумовлено їх здатністю комплексно охопити ключові компоненти особистісного функціонування, що формують життєві орієнтації.

По-третє, в процесі емпіричного аналізу було виявлено три групи юнаків, що відрізняються за рівнем оптимізму та когерентності. Кожна з них характеризується специфічною комбінацією особистісних рис, мотиваційних установок і стратегій поведінки. Зокрема, виявлено, що оптимісти з високою когерентністю мають найбільш адаптивні характеристики, здатні до самореалізації та цілеспрямованої діяльності; песимісти з низькою когерентністю — емоційно вразливі, мають тенденцію до уникання

відповідальності; а юнаки з проміжним рівнем демонструють амбівалентність і нестійкість у виборі життєвих пріоритетів.

По-четверте, на основі типологізації респондентів були розроблені цільові практичні рекомендації для кожної з груп. Вони охоплюють як психопрофілактичні заходи, так і конкретні психокорекційні інструменти, спрямовані на розвиток життєвої активності, формування сенсожиттєвої мотивації, емоційної стабільності та здатності до свідомого самовизначення.

Загалом результати дипломного дослідження розкривають психологічну структуру життєвих орієнтацій у юнацькому віці та підтверджують важливість врахування диспозиційних і особистісних факторів у побудові ефективної системи психологічної підтримки молоді в період її становлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варгата О. В. Психологічні особливості професійного іміджу спеціалістів соціального профілю. Теоретичні основи філології, педагогіки та психології в умовах воєнного часу : Колективна монографія. Інститут підвищення кваліфікації. Братислава, Словаччина, 2022. С. 31-68.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підр. для студ. вищ. навч. закл. / М. Й. Варій. 3-тє вид. К. : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
3. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. : Просвіта, 2001. 416 с.
4. Винославська О. В. Психологія : навч. посібник. К. : ІНКОС, 2009. 390 с.
5. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
6. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С. 120-128.
7. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. 2019. №24, 1(49). С. 32-48.
8. Гаркуша І. В., Батаєва К. ю. Взаємозв'язок рівнів тривожності та акцентуації характеру підлітків. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2015. № 4. С. 25-29.
9. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічних наук. 2020. Випуск 6. С. 72–78.

10. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2008. 29 с.
11. Каткова Т. А., Мельнікова С. В. Особливості прояву рівня тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності в соціальній групі «студенти-психологи». Теорія і практика сучасної психології. 2018. №3. С. 97-101.
12. Ковальова О. О. Психологічні особливості формування основ професійного іміджу у майбутніх педагогів. Одеса, 2007. 340 с.
13. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. Вісник нац. ун-ту оборони України. 2011. №3 (22). С. 126-129.
14. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.
15. Кондаш О. Хвилювання : Страх перед випробуванням. К. : Радянська школа, 1981. 168 с.
16. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-повідінки студента в ситуації неуспіху : монографія. Мукачево : Мукачевський державний університет, 2011. 292 с.
17. Корнієнко І. О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації випробування. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільській : Аксіома, 2012. В. 18. С. 395-407.
18. Кричфалушій М. Самооцінка стану тривожності у студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2015. №4 (32). С. 19–23.

19. Крячок Г. В. Взаємозв'язок між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру в осіб юнацького віку. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 40 с.
20. Кузнєцов М. А., Колчигіна А. В. Подолання хвилювання на іспити: копінг-повідінка студентів під час перевірки знань. Харків : Діса Плюс, 2017. 206 с.
21. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2009. 158 с.
22. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія. К. : ТОВ Видавництво Консультант, 2018. 232 с.
23. Наугольник Л. Б. Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції. Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : збірник наукових праць. Львів : ЛьвДУВС, 2012. Вип. 2(1). С. 295–304.
24. Никоненко Ю. М., Боснюк В. ф. Взаємозв'язок тривожності з фрустрацією у курсантів. Матеріали міжнародної НПК курсантів та студентів НУЦЗУ, Харків. 2013. С. 438-439.
25. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. №981, вип. 47. С. 168–172.
26. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К. : Шк. світ, 2018. 112 с.
27. Приходько Д. п. Регуляція психічної напруженості курсантів-льотчиків у період наземної підготовки до польотів : дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2010. 202 с.
28. Прихожан А. М. Тревожність у дітей і підростків: психологічна природа і вікова динаміка. М., Воронеж, 2000. 237 с.

29. Психологічні основи формування іміджу організації та персоналу : інтерактивна доповідь. URL: <http://surl.li/ralbs> (дата звернення: 06.05.2025).
30. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-повідінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ, 2011. №1. С. 120–129.
31. Савченко О. В. Особливості сприймання ситуацій, що пов'язані з навчальною діяльністю студентів. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. Вип. 17. С. 479-489.
32. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку особистісних емоційних рис студентів із вибором стратегії поведінки в невизначених ситуаціях. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2017. Вип. 57. С. 303-312.
33. Юрченко В. М. Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора псих. наук : спец. 19.00.01 "Загальна психологія, історія психології". К., 2009. 38 с.
34. Клусманн У., Кунтер М., Траутвайн У., Людтке О. та Баумерт Й. Професійне благополуччя вчителів та якість навчання: важлива роль моделей саморегуляції. Журнал освітньої психології. 2008. № 100 (3). С. 702-715.
35. Поцці Г., Фрустачі А., Тедескі Д., Соларолі С., Грандінетті П., Ді Нікола М., Янірі Л. Стратегії подолання у вибірці пацієнтів із тривогою: факторний аналіз і зв'язки з психопатологією. Поведінка мозку. 2015. № 5(8). С. 1-10.
36. Зазимко, О.В. *Самопроекування особистості в підлітковому віці* Психологія саморозвитку особистості. 2016. С. 154-165.
37. Квітковська Н. В. Психологія девіантної поведінки учнів . Миколаїв, 2010, 240с.

38. Гарькавець С. О. Психологія підліткової віктимності: [монографія]. Луганськ: вид-во «Ноулідж», 2013. 175 с
39. Власова О.І. Педагогічна психологія: Навч. посібник. Київ: Либідь, 2005. 400 с.
40. Галян І. Психодіагностика: навч.-метод. посіб. Дрогобич: «Вимір», 2006. 272с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Каліфорнійський психологічний опитувальник CPI-U (Н. Gough, 2000; В. І. Барко та ін., 2022)

Барко, В., Барко, В., Макаренко, П., & Бондаренко, В. (2022). Українськомовна адаптація Каліфорнійського психологічного опитувальника для використання в роботі з персоналом органів МВС України. *Вісник Національного університету оборони України*, 65(1), 5–23. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-5-23>

Інструкція респонденту: поставте знак «+» якщо погоджуєтесь з твердженням, або знак «-» в разі незгоди.

1. Я сумніваюсь у тому, що можу бути хорошим керівником.
2. Наше мислення було набагато б набагато продуктивнішим, якби ми забули про такі слова, як «ймовірно», «приблизно», «можливо».
3. Мені дуже хочеться досягти успіху в житті.
4. У мене бували дуже дивні і незвичайні переживання.
5. Моє повсякденне життя заповнене справами, які здаються мені цікавими.
6. Коли я вчився (-лася) в школі, я досить часто прогулював (-ла) заняття.
7. Іноді я роблю вигляд, що знаю більше, ніж це є насправді.
8. Мені важко зосередитися на якій-небудь задачі, або роботі.
9. Я люблю похвалитися своїми успіхами, справжніми і майбутніми.
10. При цьому стані справ важко сподіватися на щось хороше в майбутньому.
11. Сучасні люди забули про те, що таке сором.
12. У школі я повільно засвоював (-ла) матеріал.
13. Якщо я стикаюся з складними проблемами, я, зазвичай, відмовляюся від їх вирішення.
14. Моїм батькам часто не подобалися мої друзі.
15. Я часто дію за обставинами, довго не роздумуючи.
16. Мені подобається, коли люди не можуть вгадати, що саме я збираюся зробити в наступний момент.
17. Я, зазвичай, сподіваюся на успіх у своїх справах.
18. У школі мені важко було відповідати перед усім класом.
19. Іноді мені подобається порушувати правила і робити те, що не слід.
20. Я люблю читати про наукові досягнення.
21. Мені б хотілося бути актором театру або кіно.
22. Мене дратує, коли щось непередбачене порушує мій розпорядок дня.
23. Мені здається, що я більш кмітливий (-ва) і здібний (-на), ніж більшість оточуючих.
24. Я люблю перебувати в центрі уваги.
25. Думаю, що у мене більш чітке уявлення про те, що добре і що погано, ніж у більшості людей.
26. Цілком припустимо обійти закон, якщо формально він не порушений.
27. Більшість людей заводять знайомства лише тому, що вони можуть виявитися для них корисними.

28. Іноді на виборах я голосую за кандидата, про якого знаю дуже мало.
29. Залишаючись на самоті, я часто замислююся над такими філософськими категоріями, як свобода волі, добро і зло, тощо.
30. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
31. Я люблю читати історичну літературу.
32. Майбутнє занадто невизначене, тому немає сенсу будувати серйозні плани.
33. Мене турбує, коли незнайомі люди в трамваї, магазині і т. п. розглядають мене.
34. Думаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
35. Якби випала нагода, я зміг (-ла) би бути непоганим керівником.
36. Коли я перебуваю в колективі, мене турбує думка про те, чи правильно я висловлююся.
37. Я більше люблю говорити, ніж слухати.
38. Я б назвав (-ла) себе досить сильною особистістю.
39. Мені здається, що я частіше, ніж інші, здійснюю вчинки, про які потім шкодую.
40. Опір і непокору законному уряду не можна нічим виправдати.
41. Я не та людина, яка б могла стати політичним діячем.
42. Найцікавіша рубрика в газетах - розділ гумору.
43. Деякі люди перебільшують свої нещастя, щоб їм поспівчували.
44. Декілька разів на тиждень мені починає здаватися, що має статися щось жахливе.
45. Є люди, яким не можна довіряти.
46. Я вірю, що ми стаємо кращими, пройшовши через випробування й удари долі.
47. Зазвичай мені здається, що життя багато чого вартує.
48. Якби я керував (-ла) автомобілем, то я б не дозволив себе обганяти.
49. Ночами мене досить часто мучать кошмари.
50. Людина, яка може і хоче наполегливо працювати, має великі шанси добитися успіху в житті.
51. Деякі тварини мене дратують.
52. Багато в чому бідній людині живеться краще, аніж багатію.
53. Мені стає не по собі при спілкуванні з іронічними, уїдливіми людьми.
54. Зазвичай я не люблю багато говорити, якщо тільки не знаходжусь в компанії добре знайомих людей.
55. Думаю, мені б сподобалося співати в хорі.
56. Якщо в компанії мене попросять, то я не посоромлюся почати бесіду або висловити свою думку з приводу того, що мені добре відомо.
57. Я був (-ла) досить самостійним (-ою) у дитинстві.
58. Мене вважають працьовитим (-тою) і старанним (-ною) працівником (-ницею).
59. Люди не стануть турбуватися про інших, якщо їм це не вигідно.
60. Якщо в магазині мені дають решту більше, ніж належить, я завжди її повертаю.
61. Мені здається, що мене часто карали незаслужено.
62. Мене не дуже турбує, подобаюся я людям чи ні.
63. У мене вроджений талант впливати на людей.
64. Я завжди стежу за тим, щоб моя робота була добре спланована і організована.
65. Я прихильник (-ниця) суворого дотримання законів незалежно від того, до яких наслідків це призводить.
66. Я можу змінити свою точку зору, якщо того вимагають обставини.
67. Я впевнений (-на), що знаю, як можна вирішити сучасні міжнародні проблеми.
68. Якби я був (-ла) журналістом, я б з великим задоволенням висвітлював (-ла) би новини театру.
69. Я дуже люблю полювання.
70. Якби я був (-ла) політиком, думаю, що зміг (-ла) би домогтися більшого, ніж нинішні політичні діячі.

71. Я все сприймаю занадто близько до серця.
72. Коли справи йдуть погано, мені хочеться все кинути.
73. Зазвичай люди тільки вдають, що піклуються про інших.
74. Бути щирим – завжди добре.
75. Я не люблю вирішувати проблему, якщо при цьому не можна одержати однозначну відповідь.
76. Я люблю, щоб у кожної речі було своє місце, і щоб усе було на своїх місцях.
77. Я отримую велике задоволення від спортивних ігор або змагань у тому випадку, якщо уклав парі (побився об заклад).
78. Я рідко турбуюся про своє здоров'я.
79. У дитинстві мене неодноразово карали за погану поведінку.
80. Я не засуджую тих, хто прагне отримати від життя все можливе.
81. Нам слід було б більш відповідально ставитися до вибору посадових осіб.
82. Одна з моїх цілей в житті - зробити щось таке, щоб моя мати могла пишатися мною.
83. Я ніколи навмисне не брешу.
84. Я рідко сварюся з членами своєї сім'ї.
85. Я ніколи не відчував (-ла) біль в потилиці.
86. У деяких членів моєї сім'ї є звички, які дратують мене.
87. Мене лякає думка про можливість потрапити в ДТП.
88. Іноді мені декілька разів сниться один і той самий сон.
89. Я люблю поезію.
90. Перш ніж що-небудь зробити, я намагаюся уявити, як мої друзі поставляться до цього.
91. Мені неприємно виступати перед людьми.
92. Для мене дуже важливо мати багато друзів і вести активне громадське життя.
93. Мені важко буває знайти тему для розмови, коли я зустрічаю нову людину.
94. Я відчуваю себе тривожно і неспокійно в закритому приміщенні.
95. Тільки дурень може вимагати збільшення податків.
96. Щоб переконати більшість людей у своїй правоті, потрібно мати багато аргументів.
97. Я ніяковію, коли при мені кажуть непристойності.
98. Коли мені хтось робить погано, я вважаю, що повинен (-на) відплатити тим же, хоча б із принципу.
99. Я вважаю дуже важливим право кожного відкрито висловлювати свої думки.
100. У мене хороший апетит.
101. Іноді я вимотую себе тим, що дуже багато на себе беру.
102. Я боюсь купатись в незнайомих місцях.
103. Я веду неправильний спосіб життя.
104. Часто я буваю не в курсі балачок і пересудів, які цікавлять оточення.
105. Я не боюсь зайти до кімнати, де інші вже зібрались і розмовляють.
106. Батьки не перешкоджали мені самостійно приймати рішення.
107. Я поступаю в спірних ситуаціях, оскільки нерозумно наполягати на своєму.
108. Батьки завжди були зі мною суворі.
109. Люди заздять моїм ідеям оскільки вони не їм першим спали на думку.
110. Мої батьки ніколи мене по-справжньому не розуміли.
111. Іноді в мене виникає бажання вчинити щось погане або жахливе.
112. Я часто переживаю через якісь дрібниці.
113. Я іноді буваю чимось збентежений (-на).
114. Майже щодня трапляються події, які мене лякають.
115. Я готовий (-ова) за всяку ціну спокутувати власну провину.
116. Мені б сподобалось бути членом мотоклубу.

117. У мене менше побоювань і страхів, ніж у моїх друзів.
118. Я торкаюсь дверної ручки без остраху чимось заразитись.
119. Я не втрачу нагоди повеселитись, навіть якщо це загрожує неприємностями.
120. Сильна особистість здатна впоратись навіть із найсерйознішими проблемами.
121. Я хочу досягти високого статусу в суспільстві.
122. Мені б сподобалось бути військовим.
123. Якщо колектив прийняв рішення, людина має йому слідувати, навіть в разі незгоди.
124. Міліцейські авто повинні мати більш чіткі спеціальні відмітні знаки, щоб їх завжди можна було впізнати.
125. Я часто діяв (-ла) всупереч бажанням батьків.
126. Я не боюся води.
127. Я мрію дуже мало.
128. Я втомлююсь швидше, аніж інші.
129. Я не люблю спілкуватись з нерішучими людьми.
130. Мені іноді дуже хотілося піти з своєї сім'ї.
131. Я люблю виступати перед людьми.
132. Мені неприємно дивитись на недбало одягнених людей.
133. Іноді мені так і хочеться щось зламати чи розтрити.
134. Мене легко схвилювати.

Ключ за посиланням у статті.

Тест життєвих орієнтацій LOT-R
(Scheier, Carver & Bridg, 1994; адаптація С. Лукової, 2023)

Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 1. С. 47-55.
<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>

Інструкція. Будь ласка, будьте щирими, даючи відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте згідно зі своїми почуттями.

Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження:

- 0 – не згодний (-а),
- 1 – скоріше не згодний(-а),
- 2 – і так, і ні,
- 3 – скоріше згодний (-а),
- 4 – повністю згодний (-а).

1. У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд.
2. Мені легко розслабитися.
3. Якщо для мене щось може піти не так, як треба, це станеться.
4. Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє.
5. Я дуже радію своїм друзям.
6. Для мене важливо бути чимось зайнятим.
7. Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу.
8. Я не надто легко засмучуюся.
9. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.
10. Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих.

Підрахунок балів:

Пункти 1, 4 та 10 оцінюються за прямою шкалою (відповідають мірі оптимізму).

Пункти 3, 7 та 9 оцінюються у зворотному порядку (або оцінюються окремо як міра песимізму).

Пункти 2, 5, 6 и 8 є наповнювачами і не підлягають оцінці.

Показник диспозиційного оптимізму визначається сумою балів за пунктами: 1, 4, 10 (у прямому порядку) та 3, 7, 9 (у зворотному порядку)

Опитувальник «Почуття когерентності» А. Антоновського (Antonovsky, 1979); коротка версія з 8 пунктів (Хомуленко, Гресь, 2023). Почуття когерентності – глобальна життєва орієнтація, яка визначає міру впевненості в тому, що внутрішнє і зовнішнє середовище є передбачуваним та існує висока вірогідність, що все відбуватиметься саме так, як передбачалося.

Хомуленко Т., Гресь Ю. Коротка версія шкали когерентності А. Антоновського. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 68. С. 374-385. <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.24>